

Comment aider votre enfant à surmonter ses peurs ou ses angoisses ?

Peurs, angoisses, phobies... Ces émotions universelles que tous les enfants ressentent les font parfois souffrir. S'il convient de ne pas dramatiser, il ne faut pas non plus les ignorer, mais aider nos petits à les surmonter avec succès. Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne et psychothérapeute, nous éclaire sur le sujet.

Quelle différence peut-on faire entre peur et phobie ?

Si la peur est une émotion utile parce qu'elle nous protège d'un danger réel en évitant qu'il ne s'attaque à notre intégrité, la phobie, elle, est malheureusement tout à fait irrationnelle : en effet, on dit que c'est une peur sans objet, car il n'existe pas de danger dans la réalité. La phobie fait partie des troubles anxieux. Elle permet d'exprimer une forme d'anxiété qui, au lieu d'être diffuse, se concentre sur une situation particulière et évite ainsi de se faire entièrement submerger.

Comment cela se traduit-il chez les jeunes enfants ?

Chez les enfants, entre 3 et 7 ans, les phobies sont assez fréquentes et revêtent une fonction particulière. En pleine période oedipienne, ils sont aux prises avec des émotions complexes et diffuses qu'ils n'arrivent pas très bien à décoder, et qui les tourmentent, notamment la culpabilité inconsciente d'être en rivalité avec le parent du même sexe et l'envie d'occuper sa place auprès de l'autre. Les phobies apparaissent alors comme le moyen d'extérioriser une espèce de mal-être intérieur et une agressivité qui, du coup, s'expriment de façon concrète dans une situation spécifique.

Quelles sont les phobies les plus fréquentes à cet âge ?

À cet âge, les enfants possèdent tout un imaginaire qui provoque des peurs assez récurrentes : peur du noir, de certains animaux, des cambrioleurs, des monstres... Le danger n'existe pas dans la réalité, mais la peur, elle, est réelle. C'est pourquoi l'enfant phobique veut à tout prix éviter la situation stressante. Or, plus il la fuit et plus il alimente et amplifie sa peur, ce qui peut aller jusqu'à de véritables crises de panique si on n'y prête pas attention.

Quelle attitude adopter ?

Il faut bien garder à l'esprit que l'enfant éprouve réellement de la peur. Il s'agit donc de naviguer entre empathie et limites à fixer. Avant toute chose, il faut rassurer son enfant, lui dire que l'on est là pour le protéger, imposer une présence forte et rassurante : "Je comprends que tu aies peur, mais nous sommes là pour t'aider à avoir moins peur", "Ce sont des choses qui se surmontent", "Tu n'es pas le seul, d'autres enfants aussi ont peur", etc. Mais il faut également faire preuve de cohérence et de fermeté, lui montrer que, même si on le comprend, on reste extérieur au phénomène. À ce moment, l'attitude des parents est déterminante pour la suite.

Quand peut-on considérer qu'une peur est anormale ?

Si un enfant ne veut pas aller à la campagne parce qu'il y a des araignées, s'il refuse de se rendre chez ses grands-parents parce qu'ils ont un chien, s'il hurle de manière effroyable tous les soirs parce qu'il ne veut pas se coucher dans le noir... il faut essayer de ne pas trop entrer dans son jeu et l'aider à affronter la situation qui le terrorise. Mais on peut considérer qu'il y a un vrai souci quand une phobie perdure au-delà de la période oedipienne (après 7-8 ans) et devient trop invalidante, parasite la vie quotidienne, bref, empêche l'enfant de vivre normalement.

Que faire à ce moment ?

Une aide extérieure peut être nécessaire. Pour les enfants tout petits, les entretiens parents-enfants sont les plus efficaces. Ils permettent de détecter l'élément anxiogène. Une fois repérée, la phobie disparaît assez vite, surtout si on ne se trouve pas dans un contexte pathologique. On peut aussi avoir recours à des thérapies comportementales à base de relaxation, de visualisation, de mises en situation afin d'affronter l'objet de ses angoisses.

*Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après :
<http://www.vosquestionsdeparents.fr/dossier/513/peurs-et-phobies-des-tout-petits>*

*L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :
[vosquestionsdeparents.fr](http://www.vosquestionsdeparents.fr)*