

VOTRE ENFANT A PEUR DE L'EAU

Lorsqu'ils sont tout petits, les enfants ont souvent peur de l'eau. Pourquoi ? Cette réaction est normale face à un environnement étranger. Le point.

La peur de l'eau : une réaction fréquente

Pour la plupart des jeunes enfants, la crainte de l'eau revient ni plus ni moins à une méfiance naturelle devant tout ce qui est nouveau. Et c'est d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de la mer ! Cette étendue d'eau à perte de vue, sans cesse en mouvement, où l'on a vite fait d'être éclaboussé par une vague froide, salée et qui menace de vous emporter, c'est impressionnant !

Une appréhension différente à chaque âge

S'il a 2 ans, c'est son imagination débordante et sa difficulté à différencier le réel de l'imaginaire qui lui jouent des tours. L'eau lui fait peur car il a l'impression qu'elle va l'avalier, l'engloutir tout entier, comme dans ses pires **cauchemars**.

Plus tard, vers 5-6 ans, la peur de l'eau cache souvent une autre peur : celle d'affronter le regard des autres en maillot. A cet âge où les enfants prennent conscience des différences, certains, s'ils se trouvent trop maigres, trop gros ou trop blancs, vont appréhender de se rendre à la piscine et à la plage.

Les parents, vecteurs de leur peur de l'eau

Selon certaines statistiques, un adulte sur quatre aurait, plus ou moins consciemment, peur de l'eau. Peur que l'on transmet alors sans même nous en rendre compte à notre enfant, simplement à notre façon de le serrer dans nos bras en pénétrant avec lui dans l'eau ou de lui répéter nos mises en garde. Tenez-le bien calé contre votre hanche mais ne le serrez pas compulsivement contre vous pour le rassurer, il pourrait penser qu'il y a un danger. Entrez progressivement dans l'eau et dès qu'il commence à se raidir ou se met à hurler, sortez et dites-lui que ce n'est pas grave, que vous réessaieriez un peu plus tard.

L'eau, synonyme de mauvais souvenir

Il est possible que votre enfant ait eu une mauvaise expérience avec l'eau alors qu'il était encore bébé : une chute dans la baignoire, un **bain** donné trop chaud ou encore une **otite** qui a provoqué de fortes douleurs lorsque ses oreilles étaient dans l'eau. Ce souvenir peut être suffisant pour générer, chez l'enfant, une peur de l'eau.

Le laisser prendre son temps au bord de l'eau

Pour son premier contact avec la piscine du club de vacances ou la mer, choisissez une heure et un endroit où il n'y aura pas trop de monde et d'agitation. Et s'il veut juste tremper ses orteils ou faire des châteaux sur le sable humide les premiers jours, acceptez-le. A force de voir les autres enfants s'amuser dans l'eau, sa curiosité naturelle le poussera progressivement à s'enhardir.

Faire parler son enfant de sa peur de l'eau

Certains enfants, surtout les garçons, n'osent même pas avouer qu'ils ont peur. Il faut les libérer de cette crainte et surtout la relativiser. « Tu verras, ça passera. Moi aussi quand j'étais petite j'avais peur et maintenant tu vois, c'est fini. »

Consulter un pédopsychiatre si la phobie de l'eau devient un handicap

La peur de l'eau devient un problème lorsqu'elle persiste ou s'accroît avec le temps, qu'elle affecte le développement normal de l'enfant, qu'elle l'empêche de mener une vie sociale normale. Dans ce cas, il est conseillé de consulter un pédopsychiatre. Peut-être s'agit-il d'une véritable phobie, que seul un spécialiste pourra l'aider à surmonter. Il arrive également que cette peur de l'eau, surtout si elle apparaît soudainement, ne fasse qu'exprimer un malaise psychologique sans lien particulier avec l'eau. Cette appréhension est simplement sa manière à lui de dire sa difficulté à vivre un déménagement, un divorce, l'arrivée d'une petite sœur.

Bébés nageurs et cours de natation

Rien ne sert de l'inscrire trop tôt à un véritable cours de natation. Avant 6 ans, les maîtres nageurs estiment qu'un enfant n'a pas acquis encore suffisamment de maturité sur le plan psychomoteur pour apprendre véritablement à nager. Par contre, vous pouvez lui faire découvrir les plaisirs de la baignade grâce aux séances de **bébés nageurs**. Ainsi, en présence d'un professionnel de la petite enfance et par le biais du jeu avec d'autres enfants, cette expérience ne pourra que lui être profitable. Surtout si vous-même ne vous sentez pas très à l'aise dans l'eau. Ainsi vous ne risquez pas de lui transmettre votre appréhension.

A lire aussi

- Comment gérer les cauchemars des enfants ?
- Mathématiques, lecture : la curiosité intellectuelle et la confiance en soi aideraient à progresser
- Mon enfant a peur sur ses skis, comment l'aider ?
- Smartphone : un risque que les enfants soient délaissés ?
- A 3 mois et demi, un bébé sait lire la peur sur les visages

Auteur : Aurélie Djavadi