

Les enfants et leurs peurs

Savez-vous que tous les enfants ont peur du noir, des monstres, de la mer, du loup, de l'école... ? C'est une réalité qui fait partie de leur développement : les peurs sont utiles pour grandir, à condition que leur intensité n'empêche pas l'enfant d'en faire quelque chose de constructif. Les adultes ont un grand rôle à jouer pour aider l'enfant à apprivoiser ses peurs. Ce sont eux qui vont lui apprendre progressivement à faire face aux situations anxiogènes. C'est donc normal et utile d'avoir peur dans la vie !

Réel et imaginaire...

Les petits de 2-3 ans ont encore du mal à cerner le réel, ils ne font pas la différence avec l'imaginaire. Cela ne veut pas dire qu'ils ne développent pas leur imagination. La sensibilité d'un jeune enfant est encore fragile : il croit que ce que disent ou racontent ses parents, sa maîtresse, ou les adultes en général, est toujours vrai. Il s'identifie, par exemple, sans pouvoir prendre aucun recul, au petit chaperon rouge qui va être dévoré par le loup.

Ainsi, Sylvain (3 ans) est-il terrorisé lorsqu'il décroche le téléphone en disant : « C'est qui qui téléphone ? » et que son oncle, à l'autre bout du fil, répond : « C'est moi, le loup : je viens te manger ! » Sylvain lâche le téléphone et court à travers l'appartement en hurlant. Il se sent réellement en danger et pense vraiment qu'il va être mangé par le loup. Seuls ses parents vont pouvoir le rassurer avec beaucoup de patience en lui expliquant que le loup qui lui a fait peur n'est pas un loup, mais son oncle et qu'il a eu tort de lui faire peur. Il n'est pas bon de faire peur à un enfant, soulignons-le !

La peur du noir

C'est vers 2-3 ans également qu'apparaissent les premières angoisses liées à la nuit et au noir. Dans l'obscurité, l'enfant ne voit plus son environnement, il ne peut pas retrouver son doudou, ni vérifier qu'aucun monstre ne rôde. Le fait d'être séparé de ses parents,

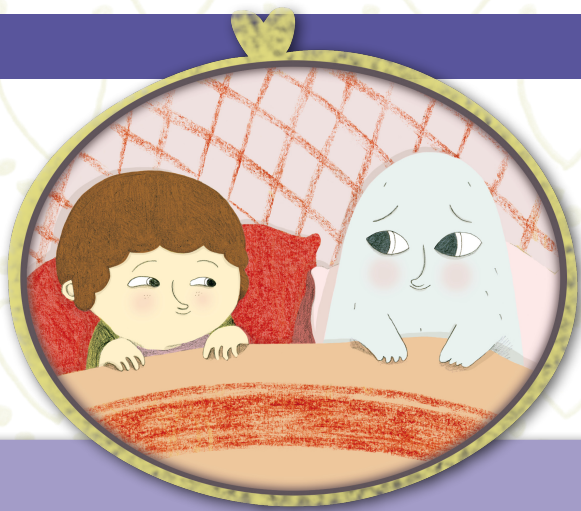
l'absence de représentation du temps et de l'espace l'angoissent. Rassurez-le en lui expliquant que la nuit est aussi le moment de se reposer et qu'il est en sécurité dans sa chambre. Dites-lui que vous n'êtes pas loin, que vous aussi, vous vous reposez et surtout, que vous vous retrouverez le lendemain matin.

Chaque enfant est unique et vous trouverez avec lui ce qui peut l'aider à surmonter sa peur du noir : une veilleuse, un doudou bien particulier, une chanson douce au moment du coucher ou une histoire tranquille qui ne fait pas peur...

Vous pouvez aussi lui montrer les ressources dont il dispose en cas de besoin : l'interrupteur de la veilleuse à portée de sa main par exemple, en lui disant : « Tu peux l'allumer si tu veux. »



Le Docteur Agnès Satger-Jouhet, médecin de pédiatrie préventive et maman d'une famille nombreuse, exerce depuis 26 ans auprès des parents et des enfants de 0 à 6 ans. Dans le cadre de la PMI (Protection Maternelle et Infantile), elle travaille en lien avec des professionnels de maternité, de la petite enfance et de pédopsychiatrie. Elle assure des consultations de nourrissons et des bilans de santé à l'école maternelle. Elle est aussi accueillante dans une structure Dolto, lieu de rencontre et de parole pour les petits de 0 à 4 ans et leurs parents.



La peur du bruit

Certains bruits font peur aux enfants : dans la maison en particulier, ce sont les bruits d'aspirateur, d'appareils ménagers ou encore de chasse d'eau qui peuvent les effrayer parfois.

Depuis qu'il est tout petit, vous savez que la seule manière de prévenir ou de guérir ses angoisses liées au bruit, c'est de lui expliquer, en le prenant dans vos bras ou en lui donnant la main : « Ce bruit que tu n'aimes pas, c'est le bruit de l'aspirateur, de la porte qui claque... » Il faut surtout faire attention les premières fois ; ensuite, il pourra entendre ces bruits sans aucune crainte.

Quant au bruit de la chasse d'eau, il peut provoquer des peurs bien particulières : l'enfant est inquiet du devenir de son caca, il croit que cela fait partie de lui et il a donc peur de partir avec lui. De la même façon, certains enfants sont affolés quand la baignoire se met à faire un bruit terrible en se vidant, comme s'ils craignaient d'être aspirés...

Alors, que faire pour le rassurer ? Au début, quand votre enfant n'est pas encore prêt pour regarder, parlez-lui en lui expliquant de quoi il s'agit, puis faites-lui observer quand il le pourra. Vous verrez, il s'habituerà très bien.

Il est un bruit qui survient tous les mois, c'est celui de la sirène : ce bruit qui nous est familier peut être très angoissant pour un enfant. Il suffit d'anticiper les premières fois et d'être près de lui pour nommer et expliquer ce bruit qui deviendra vite familier pour lui aussi.

Des mots pour le rassurer... mais aussi des histoires

La façon la plus naturelle et la plus immédiate de rassurer un enfant est bien sûr de lui parler, de lui expliquer ce qu'il ne comprend pas et l'effraye. Mais, quelle que soit la peur de votre enfant, les livres sont également un bon moyen pour l'aider à l'appivoiser : les histoires mettent en scène des personnages qui ont les mêmes peurs que lui et elles permettent ainsi de dédramatiser ses inquiétudes.

Mais attention ! À chaque âge ses histoires.

Pour les petits de 2-3 ans qui ont du mal à cerner le réel, préférez plutôt des histoires de la vie de tous les jours. Les tout-petits sont surtout intéressés par des histoires basées sur le réel, sur des éléments qu'ils ont déjà vus, des situations qu'ils ont déjà vécues, avec des personnages qu'ils reconnaissent : un garçon, une fille, une famille d'animaux par exemple...

*Il ne faut jamais se moquer
d'un enfant qui a peur !*

Certains n'osent même pas l'avouer. Au contraire, libérez-le de cette crainte et dédramatisez-la :
« Tu verras, ça passera. Moi aussi, quand j'étais petit, j'avais peur et maintenant, tu vois, c'est fini. »

La peur, qu'est-ce que c'est ?

C'est une émotion, un ressenti corporel face à quelque chose que l'on voit comme un danger. Cette émotion est accompagnée de réactions physiologiques comme, par exemple, la libération d'adrénaline dans le sang, ou encore l'augmentation des fréquences cardiaque et respiratoire...

La peur a aussi un rôle protecteur en augmentant les capacités physiques de réaction et de mémorisation du danger. Mais attention : rappelez-vous qu'il ne faut jamais faire peur à un enfant !

Notez qu'il faut éviter de raconter à un enfant trop jeune des histoires qui font peur : un enfant a avant tout besoin d'être rassuré !

C'est vers 4-5 ans que l'enfant commence à mieux distinguer le rêve de la réalité. Il raisonne, il développe sa logique, et les histoires lui offrent alors des richesses pour l'apprentissage de la vie.

Il a encore peur bien sûr, comme quand il était plus jeune, mais de moins en moins, surtout s'il entend des récits qui lui deviennent familiers. En effet, à travers les contes, la peur aura une cause imaginaire, en dehors de lui. Il pourra ainsi mettre un visage, un nom sur ce qui lui fait éprouver de l'angoisse.

Certains « problèmes » intérieurs

avec sa famille, comme la jalousie par rapport à un petit frère ou une petite sœur, peuvent être source d'angoisse pour l'enfant qui traduit cela à sa manière, par de la colère ou bien par l'envie de faire disparaître le bébé, par exemple.

Il se sent alors pris au sérieux et compris par son père ou sa mère lorsqu'ils lui racontent une histoire de monstre jaloux qui veut couper en morceaux le nouveau bébé. Bien entendu, le monstre disparaît et l'histoire finit bien !

Tous ces sentiments d'angoisse, de peur, de jalousie, l'enfant les retrouve racontés dans les histoires. Ils sont posés là, en dehors de lui : par exemple, le monstre qui est en lui et qui en veut à sa petite sœur, le voilà dans cette histoire qu'il écoute. L'enfant est ainsi soulagé d'entendre ces paroles qui disent, expriment ses sentiments.

Il est rassuré de retrouver dans une histoire un personnage qui a le même problème que lui, qui éprouve la même peur. Cela permet à l'enfant de dédramatiser son angoisse ; cela le libère.

Ne vous privez donc pas, vous et votre enfant, de jouer ensemble ou de lire des histoires : cela l'aidera à grandir et à apprivoiser ses peurs !

Enfin, sachez que, le plus souvent, les peurs disparaissent comme elles sont venues, vers l'âge de 5-6 ans.

Où parler de vos inquiétudes face aux peurs de votre enfant ?

Auprès de votre médecin traitant, du pédiatre, de l'infirmière-puéricultrice ou du médecin de PMI... Mais aussi dans les lieux d'accueil enfants-parents (LAEP) ou les structures Dolto. Ce sont des lieux où, en présence d'accueillants, vous et votre enfant pourrez rencontrer d'autres enfants et d'autres parents, pour jouer, se détendre, être moins isolés et partager les joies et les difficultés de la vie quotidienne.



Une histoire sur ce thème à partager avec votre enfant

Retrouvez d'autres fiches pédagogiques sur www.hachette-jeunesse.com