

COMMENT BIEN RÉAGIR FACE AUX PEURS DE L'ENFANT

Votre enfant souffre de peurs récurrentes, il se réveille la nuit et demande à dormir dans votre lit ? Comment réagir face à ces frayeurs, pour ne pas aggraver la situation ? Quelle attitude adopter ? Et s'il agissait de phobies ? Le Dr Jacques Leveau, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives et auteur du livre "Pour que votre enfant n'ait plus peur", nous donne les clés pour rassurer les enfants.

Doctissimo : Quels sont les peurs les plus courantes de l'enfant ?

Dr Leveau : Il ne faut pas raisonner en peurs courantes, peurs inhabituelles, etc. L'important ce n'est pas la nature des peurs mais leur impact sur l'enfant, l'influence scolaire et familiale et la durée. Car même les peurs les plus "banales" tel que la peur du noir doivent être prises au sérieux si elles deviennent handicapantes pour l'enfant. Il ne faut pas banaliser certaines peurs sous prétexte qu'elles sont courantes à certains âges, ou plus ou moins logiques que d'autres.

Doctissimo : Et justement si son enfant a peur du noir, comment réagir ?

Dr Leveau : Le problème est de trouver le juste milieu : ne pas réagir de manière démesurée, au risque de surprotéger l'enfant ; ne pas laisser faire en se disant que c'est normal, et finalement l'abandonner face à ses angoisses. En matière de peurs, c'est ce qui se passe avant et après qui est important ! Prenons l'exemple de la peur du noir. L'enfant pleure, ses parents ne savent pas comment le calmer et finissent par le prendre dans leur lit. Ils risquent alors de renforcer le comportement, l'enfant pleure pour obtenir ce qu'il veut... Et au bout d'un certain temps, les parents vont se disputer parce que l'un des deux ne supportera plus la situation. L'enfant n'osera plus pleurer et va refouler ses peurs...

Doctissimo : Mais concrètement, comment l'aider à surmonter ses angoisses ?

Dr Leveau : Le premier pas est de ne pas se focaliser sur la peur, éviter que cela ne devienne la discussion centrale de la famille. Il faut noyer le poisson ! En clair, il faut faire attention à l'enfant en dehors des périodes de peur, lui montrer qu'on l'adore, qu'il est formidable dans d'autres situations : quand il fait ses devoirs, qu'il range sa chambre, etc. On lui montre que l'intérêt qu'on lui porte n'est pas uniquement lié à ses peurs ou ses angoisses.

Et en ce qui concerne les peurs elles-mêmes, il faut faire les choses progressivement, pour le rassurer. Par exemple, s'il a peur des monstres sous son lit. On reste près de lui le soir, et on lui dit bien que lorsqu'il sera endormi, on repassera pour voir si tout va bien 15 minutes plus tard. Ou alors on peut mettre en place d'autres stratégies qui vont le rassurer. (laisser une lumière, la porte entrouverte...). On peut aussi lui laisser une épée en plastique à côté de son lit, et lui dire d'embrocher les monstres dès qu'il en voit un. On peut aussi faire minutieusement le tour de la chambre avant qu'il ne s'endorme.

Doctissimo : Mais parfois, ces peurs peuvent-elles être de véritables phobies ?

Dr Leveau : Oui, il peut parfois exister de véritables phobies chez l'enfant. La phobie scolaire est certainement la plus importante. C'est la peur d'une situation précise qui se déroule à l'école, mais parfois aussi sur le trajet. Il ne faut pas oublier le parcours car parfois il s'agit d'un problème durant le transport (racket, etc.) Il faut mener une véritable enquête pour déterminer la cause (N. B. : le livre du Dr Leveau contient justement un questionnaire pour identifier les causes de la phobie scolaire). L'essentiel est d'agir vite. Car chaque fois que l'enfant va à l'école, il doit affronter sa peur, et il va chaque jour appréhender de plus en plus ce moment. S'il commence à manquer l'école (le fameux mal au ventre du lundi matin), il va d'autant plus

redouter d'y retourner. Dans les cas les plus importants, il faut parfois hospitaliser l'enfant, puis le faire accompagner à l'école, juste une heure ou deux, pour une exposition progressive.

Doctissimo : Vous parlez de vraie phobie scolaire. Il existe de fausses phobies de l'école ?

Dr Leveau : Parfois, l'enfant n'a pas vraiment peur d'aller à l'école, en réalité il ne veut pas quitter un endroit rassurant. C'est en fait une angoisse de séparation. Dans ce cas il faut parfois envisager une thérapie familiale : car c'est aussi l'angoisse de séparation des parents qui peut être transmise à l'enfant. La résolution passera par de petites séparations progressives. : laisser l'enfant une demi-heure chez des amis, l'inscrire à des cours de sport (une heure) et lui donner des trucs pour se relaxer.

Doctissimo : Et les thérapies comportementales et cognitives sont-elles efficaces pour traiter ces peurs des enfants,

Dr Leveau : Tout à fait, elles fonctionnent très bien chez l'enfant. Certainement parce qu'elles ont un côté pédagogique, avec des jeux, que l'enfant connaît bien. Il n'est pas agressé par la méthode. Et il n'a pas les préjugés que peuvent avoir les adultes sur ces thérapies, il ne se pose pas de questions sur la validité du principe. De plus, cela ne fait pas intervenir d'interprétation, souvent délicate.