

# PRINCIPALES ORIGINES DES PEURS DES ENFANTS

*« La peur est une émotion intense pouvant être associée à des manifestations anxieuses comportementales, cognitives et physiologiques ».*

La peur est l'**une des grandes émotions de base** que nous ressentons, avec la joie, la tristesse et la colère, une réaction automatique de notre cerveau qui fait réagir tout notre corps. La peur, qui a pour fonction primordiale de nous **alerter d'un état de danger, d'une menace**, est d'abord physiologique avant d'être psychologique.

Petites ou grandes, réelles ou imaginaires, disproportionnées ou non, **il est indispensable de toujours prendre les peurs des enfants au sérieux**. Ne les minimisez pas, ne les ignorez pas, elles ont toutes une raison d'être, même si elles peuvent être parfois difficiles à comprendre pour nous, adultes. La peur est à percevoir comme un message, une façon pour l'enfant de s'exprimer. Aucune ne doit être jugée comme ridicule !

Cela peut être un **sentiment d'angoisse** éprouvé en présence ou à la pensée d'un danger, **une appréhension** qui pousse à fuir ou à éviter une situation, **la crainte** d'un jugement...qui pourrait subvenir dans un avenir plus ou moins rapproché. Souvent, les peurs des enfants proviennent d'expériences qu'ils ne comprennent pas et/ou qui semblent menaçantes pour eux.

Les angoisses **évoluent avec la perception et le développement de l'enfant**. La peur de l'inconnu (les bruits, les visages...) et les angoisses liées au monde imaginaire de l'enfant (monstres, sorcières...) font place à des craintes plus rationnelles (accident de voiture, regard des autres, la mort...). **Leur capacité à imaginer des scénarios effrayants** et à se les remémorer augmente entre trois et six ans, c'est la période de l'enfance où ils vont devoir faire face à de nombreuses peurs imaginaires.

Le rôle des parents est capital dans l'apprentissage de la peur de l'enfant. **L'écoute et l'accompagnement bienveillant** leur permettront **d'appivoiser leur peur, de la dépasser, de renforcer leur confiance en eux et leur estime de soi**. L'enfant, qui réussit à vaincre ses peurs en les affrontant, grandit, et renforce sa capacité à dépasser les peurs ou épreuves à venir.

***Il y a des peurs saines, il y a des peurs démesurées, déplacées. Il y a des peurs à traverser, d'autres à dépasser, toutes sont à respecter, à accompagner.***

# D'où viennent les peurs ?

Les peurs de l'enfance ont trois origines principales :

## 1- Les peurs "classiques" (qui apparaissent et disparaissent au rythme du développement de l'enfant)

« Papa, laisse la lumière allumée, j'ai peur du noir », « J'ai peur du monstre caché dans ma chambre », « Maman, vient me sauver, il y a une mouche qui m'attaque ! »

Les fantômes, l'obscurité, les sorcières, les orages... Chaque enfant connaîtra un jour ces peurs, **ces émotions fortes, à des degrés variables**. C'est un passage obligatoire, car elles marquent **des étapes dans le développement de l'enfant**. Ce sont des **peurs transitoires**... Ces peurs sont habituellement amplifiées par leur imagination. Pour la plupart des enfants, ce qu'ils imaginent et la réalité ne font souvent qu'un et ceci particulièrement chez les enfants ayant un tempérament sensible et créatif. Courantes à un certain âge, ne les prenez pas non plus à la légère ! Elles peuvent empêcher l'enfant d'avancer et les faire souffrir.

Lou (4 ans) a peur du « monstre caché dans les nuages », de « l'indien géant », peur de « devenir sorcière ». Il est très clair que ces peurs sont **issues de certains livres ou certains dessins animés qu'elle a vus**. Nous en sommes du coup devenu très vigilant : évitez les « blanche neige », « Belle au bois dormant » ou « Bambi »... certaines scènes sont réellement trop violentes !

## 2- Les peurs acquises

« Je ne veux pas me laver les cheveux, j'ai peur que tu me mettes de l'eau dans les yeux », « Pas le docteur, j'ai peur qu'il me fasse mal aux oreilles », « J'ai peur quand tu cries », « J'ai peur de ne pas me rappeler de ma poésie »...

**Les peurs acquises peuvent être une réelle source de souffrance, renvoyant généralement à une situation déjà vécue par l'enfant.**

Les peurs dues à **un choc, un événement traumatisant ou effrayant** dont votre enfant a pu être témoin ou victime peuvent laisser des souvenirs terribles et durables: un accident, une dispute familiale violente, un examen brutal d'un pédiatre... Tentez de trouver les mots justes pour le rassurer et n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel si vous vous sentez impuissant.

L'enfant peut aussi acquérir des angoisses en raison d'un manque de confiance ou d'une mauvaise estime de soi. Il est important d'encourager et de louer les efforts de votre enfant afin de renforcer sa confiance en lui et de l'accompagner à dépasser ses peurs.

En ce moment, dès que Lili entend un chien aboyer, elle se réfugie rapidement dans nos bras et se met à pleurer en se raidissant. C'est très probablement parce qu'elle a eu très peur il y a quelques semaines lorsque la chienne (très gentille) de nos voisins

est arrivée vers elle en courant et en aboyant. Heureusement, avec un peu d'aide, **ces peurs peuvent être surmontées par l'enfant**. Il nous aura fallu quasiment un an pour que Lou accepte de se laver les cheveux sans pleurer : elle a enfin surmonté ce « traumatisme » causé par une fois où elle avait eu du savon dans l'œil qui l'avait piqué très fort !

### **3- Les peurs « copiées » : Attention à vos réactions et à votre comportement !**

Les enfants, éponges à émotions, ont une fâcheuse tendance à **reproduire les attitudes, le comportement des parents**. Votre réaction de panique totale devant une araignée risque de provoquer la même peur chez votre enfant. De même, faites attention à ne pas leur communiquer vos propres angoisses : peur du regard des autres, de la séparation, de la maladie, de la mort...

PS :

### **Explication neurobiologique simplifiée de la peur**

L'**amygdale** (ensemble de noyaux au niveau des lobes temporaux) est une structure cérébrale essentielle au décodage des émotions, et en particulier aux stimuli menaçants pour l'organisme. Si l'amygdale est activée, elle va **d'abord déclencher une cascade de réactions émotionnelles** : transpiration, contraction des muscles, accélération du rythme cardiaque... puis elle va nous permettre via le cortex sensoriel adapté (visuel, auditif..), **d'analyser la représentation de l'objet** et va nous préparer à la fuite ou à la défense. En connexion avec l'hippocampe (structure du cerveau jouant un rôle central dans la mémoire), l'amygdale va permettre de stocker et mémoriser les émotions ressenties.