

BALNÉOPHOBIE Peur du bain

par Amélie Micoud - journaliste santé

Mon enfant a une peur soudaine du bain

Votre bambin adorait prendre le bain, mais le voilà qui, tout à coup, semble terrorisé rien qu'à voir la baignoire se remplir. Pourquoi mon enfant a soudain peur du bain ?

Comment l'aider à ré-apprivoiser ce moment qui, il y a encore quelques jours, était synonyme de plaisir ?

On vous donne quelques pistes.

Justine, maman d'un petit Maël âgé d'un peu plus de 2 ans, raconte: "*Mon fils était un vrai petit poisson dans l'eau. Depuis quelques jours, le moment du bain est devenu difficile. Il est terrorisé par ce qu'il peut trouver dans l'eau. Parfois, je distingue à peine une mini-poussière ou un cheveu... ça suffit à le plonger dans une peur-panique intense ! Il a aussi très peur de la mousse. Lors d'un bain, il avait fait couler du gel douche coloré dans l'eau. Les volutes créées par le savon dans l'eau lui ont fait une peur bleue, il s'est mis à hurler de terreur. Mais je me souviens que son frère aîné avait eu une phase identique à peu près au même âge. Pour lui, ça avait commencé avec le jour où il avait fait caca dans son bain. Il avait été terrorisé par ses excréments flottants autour de lui...*"

Peur du bain soudaine : d'où ça vient ?

L'histoire de Maël est plutôt classique. La peur du bain apparaît bien souvent au moment de l'acquisition de la propreté.

Entre 18 mois et 2 ans et demi, l'enfant exprime de nouvelles peurs, souvent multiples : peur d'une ombre dans sa chambre... Peur du chat, peut d'être seul dans une pièce... L'angoisse que le tout petit ressent à la vue du bain qui se vide est assez similaire avec celle de la chasse-d'eau des toilettes : l'enfant voit ses excréments disparaître dans le trou avec un grand bruit. Et si ce bain l'engloutissait lui aussi ? Un élément déclencheur peut être à l'origine de cette nouvelle phobie : objet flottant dans l'eau (cheveu, excrément, mousse, poussière, jouet...), ou événement mal vécu : eau trop chaude ou trop froide, chute dans l'eau, savon dans les yeux, fausse route en buvant la tasse... Parfois, c'est un peu tout ça à la fois.

Certains moments, comme le rinçage du shampoing, peuvent être mal vécus et ressentis comme un stress intense. Pour peu qu'un frère ou une sœur avec qui bébé partage le bain se mette à crier à ce moment-là par exemple, et il est probable que votre enfant garde ce moment en mémoire et appréhende la toilette par la suite.

Enfin, si vous-mêmes êtes un peu stressé.e au moment du bain, vous pouvez, sans vous en rendre compte, lui communiquer votre stress. Vers 2 ans, l'enfant prend souvent conscience qu'il ne peut pas respirer sous l'eau. Si vous lui répétez qu'il va se noyer ou glisser, il est possible qu'il finisse par véritablement avoir peur... puisque maman a peur !

Que faire si mon enfant a soudainement peur du bain ?

- **Ne forcez pas.** Si votre bébé ou tout-petit est terrorisé, rien de pire que de le mettre dans son bain de force. C'est traumatisant et ça risque d'aggraver la situation plus que de l'améliorer.
- **Allez-y en douceur :** si votre enfant a peur de la baignoire remplie, proposez-lui d'y entrer au moment du remplissage. Vous pouvez aussi tenter une baignoire bien moins remplie, avec juste un petit fond d'eau. Bébé est enfin dans la baignoire ? Ne l'y laissez pas trop longtemps si vous le sentez anxieux. Laissez-lui le temps d'apprivoiser à nouveau cet espace.
- **Faites diversion :** avec de nouveaux jouets de bain, en le faisant rire, en mettant une musique, en attirant son attention sur autre chose... Il existe des petits livres de bain : commencez l'histoire avant d'entrer dans le bain, et poursuivez la lecture jusqu'à ce qu'il accepte d'entrer dans l'eau.
- **Zappez le bain... mais pas la toilette !** : il existe d'autres moyens pour laver votre enfant. Vous pouvez lui proposer **la douche**, bien entendu. Attention à la force et à la température du jet. Laissez bébé mettre sa petite main sous le pommeau de douche, jouer avec le jet, puis progressivement, mouillez-lui le bas du corps, le dos, pour finir par le reste. Sinon, une petite **toilette de chat** au gant peut suffire. Si votre enfant semble effrayé par l'eau, proposez-lui de se **laver au lavabo**. Il commence par les mains, puis se mouille lui-même le visage au gant.
- **Changez de routine :** si le bain du soir n'est plus une partie de plaisir, tentez un bain le matin. Si possible un jour où vous avez le temps. Moins fatigué par sa journée, bébé sera peut-être plus apte à se détendre.
- **Accompagnez-le :** si vous êtes à l'aise, vous pouvez proposer à votre enfant d'aller dans le bain avec lui. S'il refuse, n'insistez pas. Idem avec les frères et sœurs : si voir son grand frère dans le bain peut l'inciter à y retourner, ne forcez pas si vous le sentez réticent, même si le grand frère est plein de bonne volonté.
- **Parlez-lui !** Pendant toutes ces étapes, rassurez votre bambin. Dites-lui combien ce petit jet d'eau chaude dans le dos, c'est agréable, par exemple. Parlez du bain en des termes positifs : un bon bain chaud, ce que ça fait du bien ! Si vous vous détendez et ne vous énervez pas vous-même, votre petit bout sera davantage enclin à se relaxer. Si vous appréhendez le moment du bain, et que ça devient pour vous un véritable stress, essayez de déléguer ce moment à un tiers.