

COMMENT LE RASSURER MON ENFANT QUI A PEUR DE L'ORAGE ?

A chaque série d'orages, c'est la même chose : les éclairs et les gros coups de tonnerre terrorisent votre enfant. Et si c'est la nuit, il se met à hurler. Comment l'aider à dépasser sa peur ?

C'est quasi systématique : à chaque orage, les enfants sont effrayés. Il faut dire que ça peut être impressionnant : le vent très fort, la pluie, les éclairs qui strient le ciel, le tonnerre qui gronde, parfois même la grêle... Un phénomène naturel, certes, mais spectaculaire !

1. Reconnaissez sa peur, elle est naturelle

Pas toujours facile de rassurer son enfant, surtout si l'orage se prolonge... On voit souvent les plus jeunes, dans ces cas-là, **se mettre à crier et à pleurer**. Une situation qui, selon Léa Ifergan-Rey, psychologue à Paris, peut s'expliquer par le changement d'atmosphère créé par l'orage. « On passe d'un environnement calme à un bruit très fort lorsque le tonnerre retentit. Or **l'enfant ne voit pas ce qui a causé ce vacarme**, et ça peut être une source d'angoisse pour lui », explique-t-elle. Par ailleurs, avec l'orage, le ciel s'assombrit et plonge la pièce dans l'obscurité en pleine journée. Et les éclairs peuvent être impressionnants... La peur de l'orage est d'ailleurs **l'une de celles dont on se souvient le mieux**, adulte.

2. Rassurez votre enfant

De nombreux adultes, même s'ils ne l'avouent pas, continuent à éprouver cette peur de l'orage. Ce qui, bien sûr, se transmet très facilement à un enfant. Ainsi, le parent inquiet peut très bien dire à son enfant de ne pas avoir peur ; mais ses gestes et sa voix risquent de le trahir, et l'enfant le ressent. Dans ce cas, **prenez, si possible, le relais à un autre adulte pour le rassurer**.

Autre chose à éviter : **nier l'émotion de l'enfant**. Ne lui dites pas : « Oh ! mais ce n'est rien, ça ne fait pas peur. » Au contraire, prenez en compte et reconnaissez sa peur, elle est normale et absolument naturelle face à un événement aussi impressionnant qu'un orage. Si l'enfant réagit, court vers ses parents et pleure, c'est bon signe car il extériorise quelque chose qui l'a effrayé.

Si votre enfant a peur de l'orage, **prenez-le dans vos bras enveloppants et contenant, rassurez-le avec votre regard aimant** et des mots doux. Dites-lui que vous comprenez qu'il ait peur, et que vous êtes là pour veiller sur lui, qu'il ne craint rien avec vous. Il est en sécurité à la maison : il pleut dehors, mais pas à l'intérieur.

“Prenez en compte et reconnaissez sa peur, elle est normale et absolument naturelle face à un événement aussi impressionnant qu'un orage.”

3. Expliquez-lui l'orage

Selon l'âge de votre enfant, vous pourrez lui donner des explications plus ou moins complexes sur l'orage : **dans tous les cas, même à un bébé, expliquez qu'il s'agit d'un**

phénomène naturel, sur lequel nous n'avons pas de contrôle. C'est l'orage qui fait de la lumière et du bruit, cela arrive et c'est normal. Cela aidera à calmer sa peur.

Demandez à votre enfant d'exprimer ce qui l'inquiète le plus : le bruit du tonnerre, les éclairs, la pluie battante ? Donnez-lui **des réponses simples et claires** : l'orage est un phénomène météorologique pendant lequel se produisent des décharges électriques, à l'intérieur de gros nuages nommés cumulonimbus. Cette électricité est attirée par le sol et va le rejoindre, c'est ce qui explique la foudre. Dites aussi à votre enfant que **l'on peut savoir à quelle distance se trouve l'orage** : on compte le nombre de secondes qui s'écoule entre l'éclair et le tonnerre, et on le multiplie par 350 m (distance parcourue par le son à la seconde). Voilà qui va faire diversion... **Une explication scientifique est toujours rassurante**, parce qu'elle rationalise l'événement et permet de se l'approprier. Il existe de nombreux livres sur l'orage, adaptés à tous les âges. Vous pouvez même anticiper si un orage est prévu dans les prochains jours !

“Une explication scientifique est toujours rassurante, parce qu'elle rationalise l'événement et permet de se l'approprier.”

Témoignage : « **On a trouvé un truc super efficace contre la peur de l'orage de Maxime.** »
Camille, maman de Maxime, 6 ans

Maxime avait peur de l'orage, c'était impressionnant. Au premier coup de tonnerre, il se réfugiait dans notre lit et avait de véritables crises de panique. Nous n'arrivions pas à le calmer. Et comme nous vivons dans le sud de la France, l'été, c'est assez fréquent. Bien sûr, nous comprenions cette peur, que je trouve absolument normale, mais là, c'était trop ! On a trouvé un truc qui a été un succès : en faire un moment à vivre tous ensemble. Maintenant, à chaque orage, on s'installe tous les quatre devant la fenêtre. On aligne les chaises pour profiter du spectacle, si c'est l'heure du dîner, on mange en regardant les éclairs. J'ai expliqué à Maxime qu'on pouvait savoir où se trouvait l'orage, en mesurant le temps écoulé entre l'éclair et le tonnerre. Alors on compte ensemble... Bref, chaque orage est devenu un spectacle à voir en famille ! Ça a complètement évacué sa peur. »

4. On commence la prévention

Les orages surgissent souvent la nuit, mais pas seulement. Dans la journée, si un orage survient au cours d'une promenade ou au square par exemple, vous devez expliquer à votre enfant quelles sont les précautions à prendre : **on ne doit jamais se mettre à l'abri sous un arbre ou un pylone, ni sous un parapluie**. Ni sous un hangar métallique ou près d'un plan d'eau. Soyez simple et concret, mais ferme : la foudre, c'est dangereux. Autant commencer tôt à faire un peu de prévention. A la maison, rassurez-le : vous ne risquez rien – parlez-lui du paratonnerre qui vous protège. Votre présence bienveillante et votre attention devraient suffire à calmer sa peur de l'orage.

Frédérique Payen et Dorothee Blancheton

A lire aussi sur ce site

- Peur du noir : comment rassurer son enfant ?

© <https://www.parents.fr/enfant/psycho/les-peurs-des-enfants/mon-enfant-a-peur-de-lorage-comment-le-rassurer-326414>

- Il aime avoir peur
- Votre enfant a peur de l'eau
- Mon enfant a peur sur ses skis, comment l'aider ?

Auteur : La Rédaction | Avec Léa Ifergan-Rey, psychologue à Paris