

DES OUTILS POUR APAISER LES PEURS DE L'ENFANT

Que ses peurs viennent d'une expérience traumatisante, d'une réaction marquante de ses parents, de son monde imaginaire, etc. l'enfant a besoin d'être **accompagné et soutenu pour les surmonter !**

Accompagner avec bienveillance et respect les peurs de votre enfant.

Il ne faut jamais forcer un enfant à affronter quelque chose qui lui fait peur avant qu'il ne soit prêt à le faire.

1). L'accueil et le respect

Toute peur mérite un accueil respectueux, afin que l'enfant se sente le droit d'avoir peur. Même si vous ne comprenez pas vraiment ce qui l'effraie, **ne pas nier ses émotions et ses ressentis**, au contraire, reconnaissez-les : *« Tu as eu peur du clown, je comprends, c'est la première fois que tu en vois un. »* .

2). L'écoute

Écouter l'enfant afin de **comprendre ce qu'il perçoit comme menace**, comme danger potentiel à travers cette peur. L'aider à exprimer, à **verbaliser et définir sa crainte** à travers des questions ouvertes et larges. *« Qu'est ce que tu as ressenti quand tu as vu le clown arriver sur la scène ? Qu'est ce que tu n'aimes pas dans son déguisement ? »* Laissez l'enfant s'exprimer sans l'interrompre, et acceptez sans moquerie, ironie etc. les explications et doutes de votre enfant.

3). La reconnaissance empathique

Accepter et reconnaître la peur de votre enfant *« Tu as eu peur du clown, je comprends, moi aussi il m'a fait peur quand il a soufflé dans sa trompette et qu'il sautait partout »* Sans chercher à résoudre le problème à sa place, lui montrer votre soutien et votre compréhension face à ce nouveau défi qu'il va devoir surmonter.

4). Le réconfort

Votre enfant a besoin d'entendre qu'il est très habituel et normal d'avoir peur de certaines choses. **Le rassurer** selon le besoin ressenti : serrez-le dans vos bras, dites-lui qu'il n'a pas à s'en faire, que **vous êtes là pour l'aider et l'accompagner...**

Lou, 3 ans et demi, ne trouvant pas son sommeil : *« Comment elle fait Lili pour s'endormir aussi vite ? Elle n'a pas peur des monstres ? Elle est plus petite que moi, mais elle est plus grande quand même parce qu'elle a pas peur »*. *« C'est normal ma puce, Lili est encore trop petite pour être capable de s'inventer des histoires et d'imaginer des monstres... Léo aussi il avait peur des monstres quand il avait ton âge, mais bientôt tu pourras, comme ton grand frère, réussir à t'apaiser en te disant que ce n'est que ton imagination qui travaille »*

5). Faire appel aux compétences intérieures de l'enfant

Il faut l'aider à trouver, en lui-même, les ressources pour **traverser et dépasser sa peur**. Ne pas hésiter à **lui rappeler une peur qu'il a réussi à affronter**, cela lui permettra de se sentir fier et de gagner en confiance pour faire face à cette nouvelle étape.

« *Tu te rappelles une peur que tu avais et que tu n'avais plus après ?* ». **Le guider** : « *Tu te rappelles quand tu avais peur de t'endormir toute seule dans ta chambre à cause des monstres?* » Lui laisser se **rappeler et exprimer son ressenti**. « *Un jour tu m'as dit que tu n'avais plus besoin que je reste jusqu'à ce que tu t'endormes si je voulais bien laisser la lumière des toilettes allumée. Tu as réussi à t'endormir toute seule. Et tu te rappelles comment tu étais contente de venir me dire que tu avais passé toute la nuit dans ton lit.* » Laisser votre enfant se remémorer **ces émotions de fierté et de confiance en soi** alors ressenties « *Tu vois, tu as déjà surmonté tes peurs. À ton avis, qu'est-ce qui pourrait t'aider à ne plus avoir peur du clown ?* »

6). Le récit de nos propres expériences

Après avoir écouté et accompagné l'enfant à trouver sa propre voie, on peut lui raconter nos propres expériences et **la façon dont nous les avons dépassées**. Cela le rassurera de savoir que tout le monde a peur !

Lui exprimer en toute sincérité des peurs qui nous ont marqué, mais évidemment **qui ne lui appartiennent pas** et/ou qu'ils ne peut pas développer. N'en rajoutez pas une couche !

7). Les réponses rationnelles aux questions

Vous pouvez aider votre enfant à "comprendre sa peur". Il a probablement besoin de **réponses rationnelles face à ce qu'il ignore**, qu'il ne comprend pas, l'objet de sa peur.

Alors qu'elle adorait jouer dans le jardin, Lou ne voulait plus y mettre les pieds à cause des « monstres noirs ». Après l'avoir écouté décrire ces monstres, nous avons compris que l'objet de sa peur était l'ombre des arbres. Nous lui avons donc expliqué ce phénomène en jouant avec une lampe et des petits objets qu'elle pouvait déplacer pour créer des ombres, aux ombres chinoises le soir dans sa chambre... Elle a rapidement surmonté sa peur et retourne jouer dehors sans crainte.

Ne pas hésiter à utiliser différents médias pour répondre aux interrogations de vos enfants : livres traitants de la peur, exposition, jeux divers... nous y reviendrons dans la troisième partie.

8). La recherche d'idées, astuces pour faire face à sa peur.

Ne pas lui donner notre avis directement. **Le laisser nous donner ses idées** sans les juger. Comme à chaque « recherche de solutions » votre enfant vous étonnera

surement beaucoup par **ses capacités de réflexion et d'imagination**. Le guider en évaluant avec lui les pistes évoquées.

Léo appréhendait sa rentrée en CE2 dans sa nouvelle école : « Ça me fait une boule dans le ventre ce matin, j'ai peur de ne pas me trouver de copain, en plus ils se connaissent déjà tous ! » Après avoir accueilli et écouté ses craintes « Qu'est-ce qui pourrait aider à faire disparaître ou diminuer cette « petite boule » ? Plusieurs idées lui sont venues : « Je ne vais pas à l'école ! » Il faudra y faire face à un moment ... « Tu peux rester un peu avec moi et m'aider à me trouver un copain avant de rentrer en classe », « Je vais essayer de trouver un autre garçon comme moi qui a l'air de ne connaître personne » « Je n'ai qu'à prendre mon ballon et proposer de faire une partie de foot ! Je suis sûr que je me ferais plein de copains ! » Quelques mots échangés avec ses futurs camarades sous le préau et quelques sourires timides plus tard, Léo commença à taper dans le ballon avec plusieurs enfants de sa classe! Ravi et impatient de connaître les détails de ses nouvelles relations, je le retrouve dès 16h30 : « Tu sais, si tu veux que je me fasse des copains il faudrait que je puisse rester à la garderie un peu ! Bon à demain Gabriel, Capucine, Antoine, Mathieu, Thomas... » « Salut Léo !!! » Sa peur du matin n'était qu'un lointain souvenir...

Si la solution choisie par l'enfant ne fonctionne pas ou ne suffit pas à l'aider à surmonter sa peur, analysez avec lui la situation et partez à nouveau dans une recherche d'idées.

9). Se réjouir de l'étape qu'il vient de surmonter.

On peut par exemple dire à son enfant qu'il peut être fier de lui car **il grandit et comprend de mieux en mieux son environnement**. On peut aussi l'encourager en lui rappelant comment il a réussi à **surmonter sa peur, maîtriser ses émotions** en trouvant seul des solutions.

« Léo ce matin j'ai vu que malgré ton appréhension, tu es allé voir Mathieu et tu lui as proposé de venir jouer au foot avec toi. J'ai trouvé ça très courageux de ta part. Et tu as vu, vous avez donné envie à plein d'enfants de venir jouer avec vous. C'était une bonne idée de ramener ton ballon ! Tu grandis et tu sais de mieux en mieux gérer tes émotions ! Tu dois être fier de toi ! »