

Comment accompagner un enfant qui a peur ? :

Le mois d'octobre, avec la noirceur qui s'installe tôt et le contexte de l'Halloween, m'a inspiré pour vous transmettre des stratégies afin de mieux comprendre la peur de l'enfant et comment l'accompagner.

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.

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.

D'où viennent les peurs ?

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

2- Les peurs acquises **qui** 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, une réaction agressive d'un adulte... 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.

3- Les peurs "copiées" : Attention à vos réactions et à votre comportement ! Les enfants, éponges à émotions, ont une 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...

Outils pour apaiser les peurs de l'enfant

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 j'ai fait un saut quand il a soufflé dans sa trompette* ». 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...

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.**

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 ! 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.** Ne pas hésiter à utiliser différents médias pour répondre aux interrogations de vos enfants : livres traitants de la peur, exposition, jeux divers...

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 sûrement**

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

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.

« 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. Isabelle Filliozat – »

Sources : Site de « Naître et grandir » et Isabelle Filliozat, livre « [Au cœur des émotions de l'enfant](#) » et le site « Les supers parents ».