



## POURQUOI AVONS-NOUS PEUR?

La peur est une émotion qui apparaît souvent face aux choses que nous ne comprenons pas et qui nous semblent menaçantes. La peur nous avertit de la présence possible d'un danger et cela nous permet de nous protéger. La peur est donc précieuse et même indispensable à la vie.

La plupart des peurs de l'enfance sont normales. Le fait de les surmonter aide l'enfant à grandir.

### **Tom (1 an) est toujours paniqué quand je passe l'aspirateur... C'est normal ?**

Les bébés de 8 à 18 mois sont souvent effrayés par des situations de la vie quotidienne qui ne les dérangent pas lorsqu'ils étaient tout petit. Ces situations peuvent être, par exemple, le **noir** ou les **bruits intenses**. Comme ils sont incapables d'en parler, il faut essayer d'éliminer la source de la peur (veilleuse pour le noir, aspirateur en l'absence du bébé, ...). Les bébés de cet âge commencent à distinguer les situations familières et inconnues. Ils peuvent alors avoir peur des **étrangers** et être angoissés lorsqu'ils sont **séparés** de leurs parents.

### **Soumia (3 ans) fait des cauchemars à cause d'un monstre sous son lit...**

Les enfants de 2 à 4 ans ont beaucoup d'imagination et ils ne savent pas toujours distinguer ce qui est réel de ce qui est imaginaire. Ils peuvent donc avoir des **cauchemars** qui les réveillent la nuit. Les enfants de cet âge peuvent avoir peur des **choses nouvelles** mais aussi être effrayés par des situations quotidiennes ( le coucher, le bain, la visite chez le médecin, ...).

### **Marie (6 ans) me demande tout le temps si je vais mourir**

La peur des enfants d'âge scolaire repose souvent sur la réalité. Ces enfants peuvent avoir peur des tempêtes, des feux, des blessures, de la **mort** ou pour la **santé** de leurs parents. Ce que l'enfant voit à la télévision, sur l'ordinateur ou sur les jeux vidéos peut également créer des peurs. À mesure que leur compréhension augmente, leur peur diminue ou disparaît. Les enfants de cet âge peuvent exprimer leurs peurs autrement que par les pleurs (se ronger les ongles, trembler ou sucer son pouce). Ils ne vous diront pas toujours qu'ils ont peur. Vous devez donc être attentifs aux signes qu'ils vous transmettent et en profiter pour en discuter.

### **QUELQUES CONSEILS :**

- Il faut accepter les peurs comme des réactions normales, **rassurer** l'enfant, l'**encourager** à exprimer ses sentiments sans craindre d'être ridiculisé ni puni et le **féliciter** à chaque petit progrès réalisé.
- Il ne faut pas surprotéger l'enfant. A l'opposé, il ne faut jamais forcer votre enfant à affronter sa peur s'il n'y est pas prêt. Respectez son rythme.
- Pour l'enfant plus jeune (3-6 ans), nous pouvons miser sur l'imaginaire pour se défaire de sa peur. Par exemple : racontez des histoires où les héros battent les méchants. L'enfant pourra devenir le héros et imaginer que lui aussi peut vaincre les méchants.

- Chez l'enfant plus grand (6-12 ans), nous pouvons discuter avec lui, répondre à ses questions et dédramatiser sa peur.
- Nous devons être attentifs aux choix des émissions de télévision ainsi qu'aux jeux vidéos de l'enfant.
- Essayons de faire attention à nos propres comportements de peur ainsi qu'à ce que nous disons car nous sommes des modèles importants.
- Tentons d'éviter de transmettre à l'enfant nos propres tensions (querelles conjugales, difficultés professionnelles, ...).

Quand la peur de l'enfant est insurmontable et qu'elle se reproduit systématiquement, l'intervention d'un professionnel peut être envisagée (médecin traitant, centre PMS, ...).