



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

Plutôt que de commencer par rassurer ("mais non, il ne va rien t'arriver"), par minimiser ("mais ce n'est rien, tu exagères") ou par critiquer ("tu es vraiment un petit peureux"), commençons par écouter notre enfant afin qu'il se sente compris, mais également afin que nous puissions mieux le comprendre et, par conséquent, mieux l'accompagner.

### ÉTAPE 1: ÉCOUTER & VALIDER

Commencez par écouter ce que votre enfant dit au sujet de sa peur sans juger ni critiquer son ressenti. Valider ensuite ce que votre enfant est en train de vivre. "Je comprends que cela te fasse peur".

Rappelez-vous:

**PLUS ON SE SENT ENTENDU  
PLUS ON SE SENT DÉTENDU**



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

Mettez-vous à sa place, dans ses baskets, et essayez de voir le monde à travers ses yeux. On peut alors facilement imaginer que les loups font peur, que l'eau peut-être un danger, que les insectes soient effrayants, que les cambrioleurs sont menaçant, que la mort inquiète, etc.

Bref, commencez par montrer à vos enfants qu'ils ne sont pas les seuls au monde à ressentir cela et que vous les comprenez.

L'écoute et le fait de se sentir compris sont la première étape pour accompagner nos enfants face à leurs peurs.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### ÉTAPE 2: GUIDER ET ACCOMPAGNER

Si votre enfant a peur de l'eau vous ne voulez pas lui dire: "Allez c'est rien!" et ensuite le jeter à l'eau pour qu'il affronte sa peur.

En même temps, vous ne voulez pas partir de la piscine en courant et en lui disant: "Ne t'en fais pas mon petit chéri, je comprends ta peur, je ne te mettrai jamais dans l'eau!".

Vous voulez trouver un entre deux dans lequel vous comprenez votre enfant et en même temps vous l'accompagnez et vous l'aidez à traverser sa peur

Vous voulez donc allier empathie, compréhension avec le fait d'aider votre enfant à sentir qu'il n'est pas impuissant et qu'il est capable de traverser sa peur. Pour ce faire, vous allez l'EXPOSER de façon GRADUELLE à sa peur.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

Voici un exemple:

– "Je comprends que tu aies peur de l'eau, ça peut être impressionnant.  
Tu sais ce qui te fait peur dans l'eau?"  
– "J'ai peur de couler".

– "Ah. Est-ce qu'il y a autre chose qui te fait peur?"  
– "Non."

– "Alors on va y aller petit à petit pour que tu puisses avoir moins peur de l'eau. Si tu veux, on peut juste rester assis à côté de l'eau et regarder les autres enfants nager ou on peut s'amuser à faire des devinettes près de l'eau?"

Ensuite, à une autre occasion, ou le même jour si votre enfant se sent prêt: "Viens, on peut mettre les pieds dans l'eau et gicler l'eau."

Le rire aide bien sûr énormément nos enfants à se détendre. Le rythme auquel vous allez avancer va dépendre de ce que votre enfant peut supporter. Regardez-le pour voir si c'est trop ou pas assez. Vous le connaissez mieux que quiconque donc faites vous confiance.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

Pour résumé: On écoute notre enfant, on valide sa peur et ensuite on **l'EXPOSE GRADUELLEMENT** à ce qui l'effraie afin qu'il ne se sente pas impuissant face à sa peur et qu'il ne reste pas figé. On veut lui montrer qu'il est capable de traverser petit à petit sa peur, accompagné de notre empathie, notre soutien et notre bienveillance.

Cette exposition graduelle peut s'appliquer à une foule de situations:

**Par exemple:** Votre enfant a peur d'aller seul dans sa chambre. Vous pouvez donc commencer par l'accompagner jusqu'à la porte, puis jusqu'au couloir puis le laisser y aller seul.

Ou bien il a peur de dire bonjour, il peut commencer par juste faire un signe de la main, puis lever la tête puis dire bonjour.

Il est important de se rappeler que cela reste un apprentissage et non un rapport de force. Le but n'est absolument pas de pressuriser notre enfant, mais plutôt de lui montrer petit à petit qu'il est capable de traverser ses peurs



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### La recherche de solutions:

Vous pouvez aussi faire participer vos enfants et les amener à trouver des solutions qui les aident à se sentir un peu moins effrayé.

Par exemple, votre enfant a peur du noir lorsqu'il doit s'endormir. Vous pouvez lui demander: "Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir mieux?". Ensuite vous regardez si ces propositions sont possibles ou non. Le fait de faire participer nos enfants les amène à mieux se connaître et savoir ce qui peut leur faire du bien dans un moment difficile. Mais cela les amène également à réfléchir et le fait de réfléchir à des solutions diminue l'intensité de l'émotion et les sort d'un sentiment d'impuissance.

Pour finir, cela agit aussi fortement sur l'estime de soi, car l'enfant expérimente qu'il est capable de trouver des solutions face à un problème. Si votre enfant n'a pas d'idées, ce n'est pas grave du tout. Vous pouvez lui faire quelques propositions telles que: est-ce que tu aimerais un gros câlin, est-ce que tu aimerais que je laisse une petite veilleuse dans ta chambre ou la porte ouverte? Rappelez-vous que la recherche de solutions s'applique dans les situations où la peur n'est pas trop intense. Un enfant en panique n'arrivera pas vraiment à réfléchir à des solutions, car il sera trop envahi émotionnellement. Utiliser donc cette technique dans des situations où la peur est légère à modérée.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### Un exemple de recherche de solutions:

Votre enfant a peur d'aller à l'école.

Plutôt que le "allez c'est rien" ou le "oh bien sûr, mon chéri, je te sors tout de suite de l'école", essayons à nouveau de combiner écoute, validation et accompagnement. En commençant toujours par l'écoute et la validation pour diminuer la tension interne de notre enfant et lui montrer qu'on le comprend.

### Première étape: écouter et valider

Récoltez juste des informations sans juger ou critiquer.

"Maman, je ne veux pas aller à l'école. J'ai mal au ventre."

"Ah, qu'est-ce qui se passe ma chérie?"

"Je ne sais pas"

"Est-ce que quelque chose te fait peur?"

"Je sais pas"

"Mmm, je vois. Peut-être qu'il s'est passé quelque chose à la récré qui t'as contrarié ou rendu triste. Ou peut-être que le prof s'est fâché pour quelque chose?"



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

"Oui à la récré Marco m'a serré très fort. Il m'a poussé et j'ai eu mal."

"Oh je comprends."

"Est-ce que tu te souviens ce qui s'était passé avant?"

"Oui je jouais à la balançoire et Marco voulait aussi y jouer et j'ai dit non, car je venais de commencer. Après, il m'a serré et poussé pour prendre la balançoire."

"OK je vois. J'imagine que tu as dû être en colère ou peut-être tu as eu un peu peur?"

"J'ai eu peur. Ça m'a fait mal."

"Je comprends mon coeur. Ce n'est pas très drôle comme moment hein?"

"Non."



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### Deuxième étape: accompagner et guider

"Alors si cela arrivait à nouveau et que Marco aimerait jouer à la balançoire alors que toi tu y es, qu'est-ce que tu pourrais faire tu penses?"

Laissez du temps à votre enfant pour réfléchir. Ils peuvent parfois prendre du temps pour répondre.

"Je pourrais lui dire: "non et ne me tape pas sinon je vais dire à la surveillante."

"Oui très bonne idée. As-tu d'autres idées?"

"Je pourrais lui laisser la balançoire si j'ai plus envie d'y jouer."  
"OK."

"Je pourrais chercher la maîtresse."

"Waow, t'as plein d'idées. Bravo. Alors tu peux essayer toutes ces bonnes idées si ça arrive à nouveau. Et s'il y a quoi que ce soit tu pourras venir m'en parler à nouveau et ensemble on trouvera encore d'autres solutions."

"Tu te sens un peu mieux"  
"Oui."



## Les peurs

# Que faire lorsque nos enfants ont peur?

On voit bien dans cet exemple comment on passe de la validation à la recherche de solution. L'enfant a gagné en confiance ce qui va l'aider à traverser sa peur.

Souvenez-vous cependant que certains enfants, de part leur personnalité, reste un peu figé face à quelqu'un qui les agresse. Ne les poussez pas à se défendre car ils ont du mal à le faire et se sentent ensuite en échec. Face à une attaque il ne morde pas c'est tout. Respectez leur personnalité. On ne doit pas tous être des lions dans des moments d'agressions. On a le droit d'être le lapin qui s'enfuit. Il n'y a rien de mal à cela. L'important est de détecter le danger et de l'éviter à sa façon. Vous pouvez donc simplement les encourager à partir si la situation leur déplaît et à chercher de l'aide auprès d'un adulte si besoin. Ils auront également peut-être besoin que vous les aidiez à sortir de ce type de situation en discutant avec l'enseignant par exemple.

Rappelez-vous qu'avec les plus petits il est parfois dur pour eux de nous expliquer ce qui leur fait peur. Cela peut donc être utile de leur donner quelques pistes: "Est-ce que tu t'es disputé avec une copine? Ou est-ce que tu as regardé un livre qui t'as fait peur? etc."



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### NOTRE ATTITUDE

Ce qui arrive souvent quand notre enfant a peur c'est que cette peur nous **CONTAMINE**. On a peur qu'ils n'arrivent jamais à nager, à aller à la crèche, à enlever la couche, à réussir leurs examens, à ne plus avoir de tics, etc.

Cette peur en nous peut se manifester par un sentiment d'impuissance, une agitation ou une colère envers notre enfant (on s'énerve car en fait on a peur).

Si notre enfant sent notre peur, cela va être difficile pour lui de traverser cette émotion.

Notre enfant a besoin de sentir notre confiance et notre assise pour l'aider à traverser sa peur: "je vois que c'est difficile pour toi maintenant, mais je sais que tu vas y arriver petit à petit."

S'il sent que nous sommes envahis par la peur, il va se figer et accumuler de la tension en lui. Il est donc important d'identifier nos émotions et d'observer notre attitude, car nos enfants sont extrêmement sensibles au langage non verbal. Essayez de vous regarder lorsque vous êtes en train de rassurer votre enfant. Peut-être que vos mots lui communiquent quelque chose de rassurant mais que votre corps est rempli d'inquiétudes. Votre enfant sera plus sensible à votre langage corporel qu'à vos mots. Soyez donc bien attentif à cela.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

Si vous ressentez de la peur concernant le comportement de votre enfant, essayez de comprendre d'où elle vient et ce que cela touche en vous." Est-ce que j'ai peur de ce que les gens vont penser si mon enfant pleure trop à la crèche? Est-ce que j'ai peur qu'il devienne anxieux et qu'il ait toujours peur de se séparer de moi? Est-ce qu'on ne m'a jamais rassuré en tant qu'enfant et du coup je suis moi-même pleine de peurs et je ne sais pas comment rassurer mon enfant? Est-ce que j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur?"

Plus vous allez comprendre ce qui se passe en vous, plus vous pourrez travailler sur la peur qui vous habite et accompagner votre enfant efficacement.

Si la peur qui vous habite ne passe pas, malgré vos réflexions et votre recherche de compréhension, c'est peut-être parce que vous sentez que vous avez besoin d'aide dans cette situation. N'hésitez donc pas à en parler à un professionnel autour de vous.



## Les peurs

# Que faire lorsque nos enfants ont peur?

Nos enfants sont en plein développement et apprentissage. Ils sont plus petits que nous, plus fragiles, moins expérimentés et c'est normal qu'ils aient des peurs. Cela ne fait nullement de vous un mauvais parent.

Absolument pas! Votre enfant a juste besoin d'un peu d'aide pour apprendre à traverser ses peurs. Une des premières étapes pour ce faire est de pouvoir véhiculer de la réassurance à nos enfants et non de la peur. Ce n'est pas toujours facile, surtout si on a souvent été soi-même laissé seul face à nos peurs. Nous venons d'une génération où on ne parlait pas tellement des émotions et où les parents ne se montraient pas toujours très empathiques: "allez c'est rien, tu exagères" ou "oh qu'est-ce que tu es sensible!" ou encore "arrête fais pas ta poule mouillée!", etc. On n'a donc pas toujours appris à traverser nos peurs et on applique ensuite envers nos enfants ce que nous on a vécu soi-même plus jeune.

Rassurez-vous, il n'est jamais trop tard pour apprendre et quelle meilleure motivation pour ce faire que celle de pouvoir aider nos enfants à gérer leurs propres peurs.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### Décharger la tension

La peur crée de la tension interne chez nos enfants. Pour aider nos enfants à traverser cette peur, il est important de décharger un peu cette accumulation de tension. Rappelez-vous que pour aider nos enfants à décharger des tensions on peut:

Rire, faire des câlins, bouger et courir, jouer, parler, pleurer  
Si votre enfant est dans une période de peurs, n'hésitez pas à bouger plus, rire, partager des moments ensemble, afin d'aider à ce que la tension diminue en lui et qu'il ait plus de ressources pour traverser ses peurs.

### Le jeu

Si votre enfant a, par exemple, peur du monstre dans sa chambre, vous pouvez jouer à courir dans la chambre pour combattre le monstre avec des peluches. Ou bien si votre enfant a peur du loup, vous pouvez jouer avec des figurines au jeu du loup et des enfants. Dans ce jeu, laissez les enfants être plus forts que le loup et, par exemple, le chasser de leur village ou le mettre dans une marmite. Laissez votre enfant choisir comment il veut se débarrasser du loup.

Lorsque l'enfant a peur, il se sent souvent impuissant face à sa peur et le fait de jouer à être plus fort que le loup ou à combattre le monstre lui redonne un sentiment de contrôle.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

On peut, bien sûr, également en parler et les écouter nous raconter ou nous dessiner leurs peurs. Pour bien décharger une tension, l'écoute active du parent est importante. Laissez votre enfant vous raconter sa peur sans l'interrompre chaque seconde, juger ou critiquer sa peur. Écoutez juste pour bien comprendre et ensuite validez son ressenti.

Une autre astuce peut être de leur demander de penser à une belle image (une magnifique piscine avec plein de toboggans, un cheval magique, un ours fort et protecteur, par exemple). Quelque chose qui les apaise et les font se sentir en **SÉCURITÉ**. Proposez-leur de penser à cette image dès qu'ils ont peur et dès qu'une image effrayante leur vient en tête. Ils pourront ainsi voir qu'ils ont un contrôle sur leurs pensées. Ils peuvent chasser l'image effrayante et ne sont pas impuissants. Même si ce n'est que quelques millièmes de seconde, rassurez-leur que peu à peu ils arriveront à garder l'image agréable en tête longtemps.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### Décoder

Parfois, nos enfants ont des peurs développementales typiques: peur du loup, peur des monstres, peur du noir, etc. Mais, parfois, leurs peurs sont une façon de nous dire que quelque chose d'autre se cache plus profondément en eux. Est-ce que votre enfant a peur de se séparer de vous, car il vous sent déprimé(e) et il s'inquiète pour vous? Est-ce que votre enfant a une peur énorme des attentats mais cette peur cache en fait la tristesse qu'il ressent depuis votre divorce mais dont il a peur de vous parler? Est-ce qu'il a peur d'être malade parce que vous vous inquiétez toujours énormément au sujet de sa santé?

Bref, les peurs de nos enfants peuvent être des petits signaux qui nous informent qu'il y a autre chose qui se passe en eux et qu'il va falloir creuser un peu. Lorsque votre enfant a des peurs demandez-vous donc toujours s'il est en train d'essayer de vous communiquer quelque chose d'autre à travers la peur qu'il montre en surface.



# Les peurs

## Que faire lorsque nos enfants ont peur?

### Quand consulter?

Lorsque cette peur est fréquente, intense, invalidante et/ou que vous sentez votre enfant en souffrance.

Lorsque vous n'arrivez pas à vous rassurer et que vous êtes inquiet(e).

Lorsque vous sentez que vous êtes irrité(e), agacé(e) et que vous n'arrivez plus à accompagner votre enfant avec bienveillance.

Lorsque vous savez qu'il est en train d'essayer de vous dire autre chose, mais que vous ne savez pas comment l'accompagner et l'aider.