

RECONNAÎTRE ET RESPECTER LES PEURS DES ENFANTS



METTRE DES MOTS SUR L'EXPÉRIENCE DE L'ENFANT

Accueillir les émotions, c'est commencer par dire **OUI** à soi et à l'enfant : **OUI, c'est vrai que cela peut faire peur.**



TOUJOURS S'APPROCHER EN DOUCEUR

Il est utile de **baisser le volume de la voix** et de se **déplacer lentement** pour ne pas (re)déclencher l'alarme dans le corps de l'enfant apeuré.



S'ABAISSEZ AU NIVEAU DE L'ENFANT, MINIMISER LES CONTACTS OCULAIRES

Se positionner **en-dessous du niveau des yeux** de l'enfant inspire la **confiance** et adopter une **posture corporelle décontractée et apaisante**. Sans même ouvrir la bouche, nous en disons déjà long.

GARDER UNE CERTAINE DISTANCE

Quand le cerveau détecte une menace, la zone des **émotions entre en alerte maximale**, court-circuitant la zone de la réflexion (par gain de temps et d'énergie dans une optique de survie). Nous avons donc intérêt à ne **pas forcer un contact** que l'enfant ne veut pas.



ASSURER STRUCTURE ET PRÉVISIBILITÉ

La structure et la prévisibilité peuvent passer par des **explications détaillées en amont**, par des petits scénarios joués à l'avance, par des **rituels ou routines**.

Nous pouvons aussi **décrire les activités qui vont avoir lieu**, expliquer à quoi le matériel quand il y en a, **présenter les personnes inconnues**.

apprendreaeduquer.fr

PROPOSER DES CHOIX

Proposer des choix permet à l'enfant de se sentir **plus en contrôle**. Les choix ne doivent pas pour autant être imposés : **si l'enfant n'est à l'aise avec aucun des choix proposés, il est inutile d'insister**. Il a encore besoin de temps et de connexion émotionnelle.

RÉDUIRE LES STIMULATIONS EXTERNES

Cela signifie d'**arrêter l'activité en cours** ou de permettre à l'enfant de se **retirer dans un endroit calme**. Un enfant apeuré peut avoir besoin d'aller se cacher sous des **coussins** ou une **couverture**.