

Comment aider un enfant qui a peur ?



01 Offrir de l'écoute empathique

Dire **oui à l'émotion** de peur : *Tu t'es fait une sacrée peur ! J'imagine que tu as peur de regrimper. C'est bien normal de ne pas vouloir refaire quelque chose qui a fait peur. Ta petite voix te dit que tu vas retomber et ton corps dit non pour recommencer. Tu mettrais combien à ta peur si tu devais la noter sur 10 ? Ah oui, à ce point-là ! C'est une grosse peur.*

02 Proposer (sans imposer) de l'aide

Inviter à affronter à nouveau l'expérience : *Peut-être qu'on pourrait essayer ensemble. Qu'est-ce que tu en dis ? Je te tiendrai la main tout le temps. Je reste près de toi et tu peux arrêter si tu sens que c'est trop dur.*

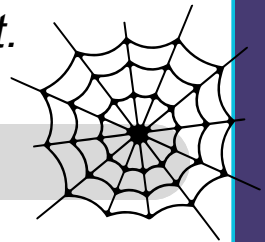


03 Anticiper la suite pour couper les pensées anxieuses

Mettre des mots sur la situation et le déroulement des événements aide à anticiper et à avoir moins peur (et coupe court à l'imagination qui mène à l'anxiété avec des scénarios improbables).

04 Passer à l'action quand l'enfant se sent prêt

Solliciter l'enfant dans l'idée des petits pas : *Par quoi te sens-tu capable de commencer ? Monter sur ce petit muret-là ? Regarde ce que nous allons faire. Tu dois seulement faire deux pas et je te tiendrai la main, ça te convient ? Dis moi quand tu te sens prêt.*



05 Valoriser les tentatives

Demander à l'enfant s'il se sent fier et satisfait d'avoir fait un premier pas : *Tu l'as fait tout seul ! Je t'ai juste donné la main. Tu as l'air content. Comment te sens-tu ? Est-ce que tu voudrais essayer un peu plus ?*



06 Répéter pour renforcer la confiance

Répéter l'action un autre jour, dans un autre contexte pour favoriser sa généralisation et renforcer la confiance en soi de l'enfant.