

# COMMENT AIDER UN ENFANT À AVOIR MOINS PEUR ?

La nature a doté les humains d'un Système de Sécurité pour les protéger du danger. Une partie de notre conscience reste toujours en vigilance. Une fois alerté, notre corps doit réagir immédiatement. De la menace au calme, le Système de sécurité se déroule en quatre étapes.



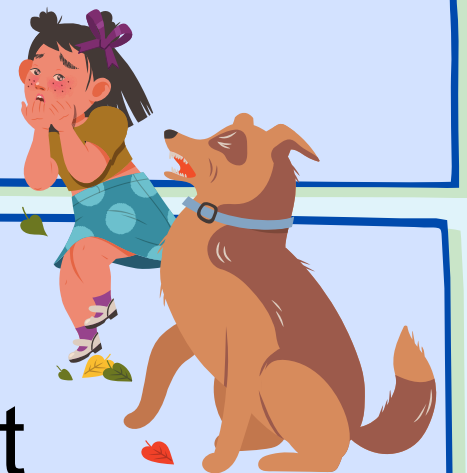
## Le signal d'alerte

Le système de veille **augmente** notre **vigilance** en cas de « raison » de s'angoisser. Cette raison n'est pas toujours fondée, elle peut être **imaginaire**.



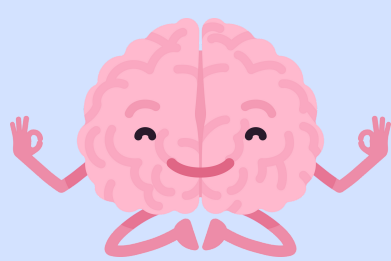
## L'alarme

Le cerveau émotionnel nous pousse à **agir** : lutter, évaluer la situation, se cacher, fuir, se figer, appeler à l'aide, chercher du réconfort, affronter.



## L'évaluation

On recherche des **informations logiques** et rationnelles pour **classer** les menaces dans le but d'ordonner à l'alarme d'accroître la réaction de peur ou de déclarer que tout va bien.



## La fin d'alerte

Le corps et l'esprit se **détendent**. Le calme revient plus vite quand on accepte de ressentir la peur.



Le fait de **nier les émotions** permet de supporter l'expérience, mais pas de **remettre à zéro le Système de Sécurité**. Mieux vaut

- **nommer** et décrire les **émotions** : « *oui, tu as peur* », « *je vois que tu trembles de peur* ».
- se focaliser sur **Ce qui est** (plutôt que sur *Ce qui pourrait* ou *devrait être*).
- offrir de la **sécurité émotionnelle** et du **contact physique**.
- en cas de danger fort, ne **pas nier la peur** : "J'ai conscience du danger et voici ce que je vais faire pour nous en sortir" et assurer la **sécurité** (câlins, chansons douces, réconfort non verbal).

