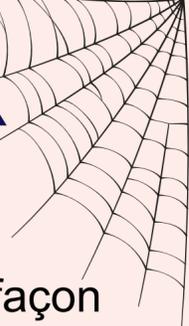




COMMENT ACCOMPAGNER UN ENFANT QUI A PEUR ?



La peur est un signal d'alarme et c'est une émotion humaine normale qui s'enclenche de façon automatique face à un danger réel ou imaginaire. Quand un enfant perçoit un danger (via ses cinq sens ou en pensées), son cerveau déclenche une émotion de peur associée à d'autres symptômes physiques (tremblements, transpiration, accélération du rythme cardiaque, maux de ventre...) Il vaut mieux tenir compte de la peur et avancer AVEC elle plutôt que chercher à nier l'émotion.

Accueillir l'émotion

Avec un contact physique et des mots empathiques : "On dirait que tu as eu une grosse peur", "C'est vrai que cela peut être effrayant de...", "Tu dirais qu'elle est grosse comment entre 1 et 10 ?"

Rappeler le rôle de la peur

L'émotion de peur est normale face à une menace, elle sert à se protéger. Elle est désagréable dans le corps et la tête, mais elle n'est pas dangereuse. Elle est passagère.



Reformuler avec empathie

Accuser réception de ce que l'enfant dit, sans juger ou commenter : "Si je comprends bien, c'est que...", "J'ai l'impression que c'est... qui te fait peur, c'est bien ça ?"



Éventuellement, parler de nos propres peurs

Revenir sur le fait que tout le monde a peur dans sa vie, que la peur est une émotion commune à tous les humains (et même aux animaux).

Revenir à l'événement déclencheur

Un enfant n'a jamais peur pour rien (même si cela semble aux adultes un rien) : quel a été le déroulement des événements ? qui a été impliqué ? qu'est-ce qui a été tenté pour apaiser la peur ? est-ce que la peur a pu être exprimée sur le moment ?

Entraîner l'imagination

Inviter l'enfant à trouver des solutions : "Si jamais cela recommence, qu'est-ce que tu pourrais faire ? qu'est-ce qui t'aiderait ?"



Proposer à l'enfant de respirer

Dire à l'enfant de poser une main sur son abdomen et une autre sur sa poitrine en sentant le thorax et le ventre se soulever sous les mains puis se baisser (autant de fois que nécessaire).

Encourager l'enfant à verbaliser

Ses sensations (comment ça fait à l'intérieur ? où est-ce que ça se passe ?), ses émotions (l'intensité de la peur), ses pensées (que se dit-il ?) et ses tendances à l'action (qu'a-t-il envie de faire ?)

Vivre avec la peur

Envisager avec l'enfant ce qu'il peut faire pour, à la fois, conserver sa liberté et sa sécurité dans la situation telle qu'elle est : "La peur est là et t'informe sur un danger, qu'est-ce que tu peux faire avec elle ?"

Présenter des idées pour apprivoiser la peur

Serrer fort la main d'un adulte, dessiner la peur, parler à quelqu'un, demander un câlin, chanter, se rappeler un moment où il s'est senti fier, mimer la force...