

COMMENT AIDER UN ENFANT TIMIDE ?

Écouter les peurs et angoisses de l'enfant



- Respecter l'émotion
- Écouter avec empathie
- Accepter et comprendre
- Dédramatiser (avec des histoires semblables : Moi aussi/ des personnes connues de l'enfant/ des personnages de séries ou de livres)
- Chercher des ressources (ex : livre Ma timidité de glace)
- Réguler le stress par le corps (avec des balles anti stress ou des mouvements avec la tête en bas par exemple)
- Satisfaire le besoin d'information si l'enfant pose des questions
- Faire élaborer différentes réponses (scénarios possibles pour apprivoiser la peur et la dépasser par étapes, sans forcer)

Voir la timidité sous un angle positif

Des qualités peuvent être associées à la timidité (la sensibilité, la modestie, le sens de l'observation). Certains timides ont transformé leur timidité en qualité d'écoute.



Pas de séparation sans préparation

Avant une séparation :

- prévenir
- préparer ensemble (choisir un objet souvenir, un rituel...)
- évoquer avec l'enfant ce qu'il fera
- parler des sentiments (la peur est normale)
- évoquer les retrouvailles
- partir en disant au revoir.

Apprivoiser la timidité pas à pas

Mieux vaut outiller que surprotéger afin que l'enfant ne se pense pas incompetent au risque de ne plus pouvoir se passer d'un adulte pour faire face aux nouveautés. Il peut identifier quelqu'un de confiance ou un endroit refuge à partir duquel observer avant de s'engager. Il peut commencer par un premier petit pas surmontable, après s'être imaginé en situation de réussite.

Défendre l'enfant qualifié de trop timide

C'est intéressant parce que je ne le considère pas comme timide. J'imagine que vous voulez dire qu'il a peur des autres, de ce qu'ils vont faire ou penser. Peut-être qu'il donne cette impression mais, en fait, il observe et il s'habitue au contexte. Quand il sera prêt, il fera un pas vers les autres. Une fois qu'il aura pris ses marques dans ce nouvel environnement, il se mêlera aux autres.