



Comment dépasser les peurs des enfants ?

Une peur est à respecter, à écouter et à accueillir.

RESPECTER L'ÉMOTION

Ce n'est pas parce que les parents ne connaissent pas les raisons d'une peur qu'elle est illégitime. Un enfant a le droit d'exprimer de la peur. Il s'agit de ne pas la nier ni la minorer, encore moins de forcer un enfant qui a peur ou de l'inciter à un courage excessif.



ÉCOUTER ACTIVEMENT

Écouter ne veut pas forcément dire questionner. C'est :

- prêter une **oreille** attentive,
- aider l'enfant à **exprimer** son monde intérieur.

ACCEPTER ET COMPRENDRE

Des mots de **reconnaissance** et **d'approbation** :

Je comprends que tu aies peur. Je vois que tu as très peur.

J'ai l'impression que quelque chose te met mal à l'aise.

Ça fait longtemps que tu n'as pas (mis les pieds dans l'eau...)/ c'est la première fois que tu (prends l'avion), c'est normal.

DÉDRAMATISER : "MOI AUSSI"

Un **partage d'expérience personnelle similaire** à celle de l'enfant permet de montrer de l'empathie et de montrer à l'enfant qu'il est "normal". Enfant et parent sont dans le partage.

CHERCHER LES RESSOURCES PROPRES À L'ENFANT

Rappeler à l'enfant une **expérience positive** qu'il pourrait utiliser pour traverser sa peur et rebondir sur cette expérience positive pour rappeler à l'enfant son **succès** précédent :

Tu as dépassé cette peur. Tu te rappelles comme tu étais fier ? Est-ce que tu vois comment tu pourrais utiliser cette expérience pour la peur que tu as de... ?



Aider à se détendre corporellement, à libérer son énergie physiquement

Des exercices avec le **corps** pourront aider l'enfant à évacuer la sensation d'oppression (respirer, chanter, courir, jeux de chahut...) On peut inciter l'enfant à s'identifier à un **personnage** qui n'aurait pas peur dans cette situation (Spiderman...)

Satisfaire le besoin d'information

Les **explications rationnelles** n'arrivent qu'en septième étape. Les informations sont plus efficaces si l'enfant les trouve par lui-même.

Faire élaborer différentes réponses possibles face à la peur

Associer **peur et envie** : qu'est-ce qui peut donner suffisamment envie à l'enfant de se confronter à ce qui lui fait peur ? La décision "j'y vais" signe le déclic qui transforme la peur inhibitrice en **peur motrice**.