

# Comment aider votre enfant à reconnaître et à comprendre la peur

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini ; adapté pour le programme GRIT

La peur est une émotion humaine normale et saine. Nous avons tous peur de temps en temps. Cependant, les enfants et les adultes vivent le monde de manière différente, et il arrive parfois que les enfants aient peur de certaines choses qui n'ont aucun sens pour les adultes. L'angoisse d'être séparés de leurs parents, les monstres sous le lit, les grands bruits et autres expériences qui peuvent sembler insignifiantes ou bêtes pour les parents sont des choses très réelles pour les enfants.

Vous pouvez montrer à votre enfant comment vivre la peur de manière positive. Par exemple, il est bon pour les enfants de savoir quand se méfier – ils *devraient* avoir peur de courir dans la rue. Cependant, trop de peur peut interférer avec un développement normal et sain. Lorsque vous aidez votre enfant à remarquer et à nommer ses peurs, cela l'aide à mieux gérer ses émotions et à faire face aux difficultés de la vie.

## Suggestions pour les familles

Remarquez et notez les moments où votre enfant ou les autres ont peur. Prenez en compte les caractéristiques physiques de la peur. Vous pouvez dire :

- À propos de votre enfant : « Tu as sauté et m'a agrippé la jambe quand tu as entendu ce grand bruit. Tu as eu peur. »
- À propos des autres : « Je vois que cette petite fille pleure. Elle a peur car sa maman s'en va. Je me demande ce qui pourrait l'aider à mieux se sentir. »
- À propos de vous-même : « J'ai eu très peur quand je n'arrivais pas à te trouver. Mon cœur battait très vite. Les grandes respirations et les câlins m'aident à me calmer. »



**Offrez votre réconfort et passez des moments de qualité ensemble lorsqu'il a peur.** Si votre enfant a peur du noir, vous pouvez lui lire une histoire à l'heure du coucher et lui faire des câlins dans le noir avant de quitter sa chambre. Cela l'aidera à se sentir en sécurité.

**Utilisez le jeu pour explorer les peurs.** Les enfants apprennent à travers le jeu. Les marionnettes et les jouets sont de très bons outils pour simuler des situations qui peuvent concerner votre enfant. Par exemple, « Regarde, ce dinosaure tremble. Il a peur parce qu'il va chez le docteur demain. On va l'aider en lui disant ce qui va se passer chez le docteur et en lui montrant comment être courageux. »

**Célébrez les réussites de votre enfant.** Si votre enfant a peur des chiens, et que vous avez prévu de passer devant une maison avec un chien sans risque ; lorsque vous passez devant la maison, vous pouvez dire : « Bravo, tu es passé juste à côté de ce chien. Tu es vraiment courageux ! »

**Lisez des livres à propos de la peur.** Parlez à votre enfant de ce que le personnage vit et ressent et réfléchissez à des idées qui peuvent aider. De nombreux livres et activités peuvent aider votre enfant à découvrir les émotions : <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html>.

## Suggestions pour les éducatrices

Les éducatrices utilisent des histoires, des images et des marionnettes pour aider les enfants à comprendre ce qu'est la peur, et pour parler de ce qu'ils peuvent faire pour mieux se sentir. Les enfants s'entraînent à faire des grimaces dans le miroir et à trouver des images de personnes qui ont l'air d'avoir peur. En groupe, les enfants parlent de choses qui leur font peur et du fait que certaines choses qui font peur à quelqu'un ne font pas peur à quelqu'un d'autre. Lorsque les enfants ont l'occasion de parler de leurs propres sentiments et d'apprendre ce que les autres ressentent, ils sont plus aptes à gérer leurs propres émotions et peuvent commencer à sympathiser avec les autres.

## L'essentiel

Lorsque vous aidez votre enfant à comprendre et à nommer tous ses sentiments, y compris la peur, vous lui donnez plus de liberté pour accepter et vivre les hauts et les bas de la vie, ce qui va résulter en une réduction des comportements difficiles. Passez des moments de qualité avec votre enfant et soyez à l'écoute de ses inquiétudes et de ses peurs. Ces moments ensemble vont l'aider à se sentir aimé et en sécurité. Grâce à l'amour, la pratique et le langage, il va apprendre que malgré le fait que ce sentiment soit désagréable, il va passer.