

Accueillir les peurs de son enfant



Maternelle
Aude

En ces temps de confinement, les enfants peuvent être particulièrement touchés par le stress et la peur.

Ces émotions peuvent apparaître sous diverses formes : les pleurs, les cris, les « rébellions », les mots, les attitudes de repli sur soi, les refus d'aller se coucher, les cauchemars...

En tant que parents, nous pouvons nous retrouver démunis pour accueillir leurs peurs car nous sommes nous-mêmes soumis à des émotions difficiles à vivre.

Conseils aux familles

1 -La première réponse à donner est d'écouter les peurs de l'enfant sans chercher à les minimiser.

Attention aux phrases obstacles fréquemment employées : « ce n'est pas grave », « ne t'inquiète pas », « Il n'y a pas de raison d'avoir peur »...

Elles ont pour effet de faire croire à l'enfant qu'il a tort d'éprouver la peur, émotion de survie face au danger. Bien sûr, cela va temporairement calmer l'enfant, mais l'empêchera de trouver de vraies réponses de gestion de cette émotion et donc d'apaisement réel, sur le long terme.

De plus, l'enfant a besoin que l'adulte le comprenne, et qu'ensemble ils dialoguent pour surmonter ses peurs. Voici des aides à la discussion dans les paragraphes suivants :

2 - Les mots qui font du bien :

Aider son enfant, c'est simplement commencer par dire OUI à soi et à l'enfant : OUI, c'est vrai que cela peut faire peur.

Puis reprendre, reformuler ce que dit l'enfant avec des phrases du type :

- *« Je vois que ça te fait peur... »*
- *« C'est vrai que cela peut faire peur de ne pas savoir combien de temps cela va durer. »*
- *« C'est normal d'avoir peur dans cette situation. La peur est nécessaire face au danger. Elle nous pousse à nous protéger, par exemple à bien penser à nous laver les mains ou à bien rester à l'intérieur. »*

Dans ce cas-là, l'enfant se sent pleinement compris, entendu et cela l'apaise réellement.

LES PHRASES MAGIQUES pour aider les enfants à en parler et trouver l'apaisement.

« Je suis là avec toi, tu es en sécurité. Je resterai autant de temps que tu en as besoin. »

L'anxiété a tendance à faire croire que les choses sont pires qu'elles ne le sont en réalité.

Assurer présence et sécurité offre du réconfort aux enfants souffrant d'une anxiété telle qu'elle les met hors d'eux, hors de contrôle d'où les cris, pleurs...

« Parle-moi de ce qui te rend si anxieux/ inquiet. Dis-moi ce qui te fait peur. »

Ces paroles donneront aux enfants l'occasion de parler de leurs émotions, sans interruption ni jugement. De même, si un enfant ne veut pas se confier, ce n'est pas grave. Il est inutile de forcer un enfant à se confier. Il le fera quand ce sera le bon moment pour lui.

« Il est gros comment ton souci ? »

La verbalisation des émotions et des peurs est la clé pour apaiser. Faire parler, demander des détails, encourager à mettre en mots, à décrire les peurs représentent de vraies aides pour les enfants anxieux.

« On va le dessiner ce souci. »

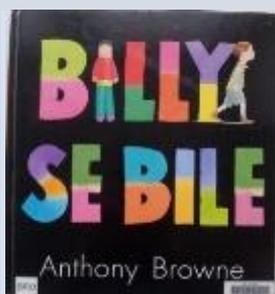
De quelle couleur est-il ? A quoi ressemble-t-il ? Un monstre, une patate ? Si c'était une couleur, ce serait quelle couleur ? Si c'était une forme, ce serait quelle forme ? A-t-il des piquants, des cornes, des pustules... ?

« Que voudrais-tu dire à ton souci ? Qu'est-ce qu'il répondrait ? Qu'est-ce qui se passerait ensuite ? »

Va-t'en ? Laisse-moi tranquille ? Les enfants en parlant à leur anxiété, reprennent petit à petit le contrôle sur la peur, jusqu'à s'en débarrasser. On le jette à la poubelle ce souci ? On le donne à la poupée tracas du livre « Billy se bile », proposée ci-dessous :

3 -Proposer des activités pour exprimer, apaiser ses émotions

Passer par l'expression créative permet l'expression de l'émotion malgré le manque de mots des jeunes enfants. Les plus grands y trouveront également du réconfort.



Pour les plus jeunes qui ont du mal à s'exprimer voici un album à lire et relire.

Pour accéder au livre, cliquez sur l'image ci-contre.



Ensuite on fabrique des poupées tracas. Elles sont faciles à réaliser et très efficaces pour mettre à distance ses malheurs.

Pour les plus grands, cliquez sur le lien suivant pour [découvrir le dessin du trou sur la route à combler pour retrouver de la sécurité](#)

4 - Enfin voici des activités possibles pour se calmer ou rester calme:

Outils sensoriels

- Retourner un sablier et regarder le sable s'écouler
- Sentir une odeur agréable
- Souffler sur une bougie
- Boire une verre d'eau fraîche
- Toucher du sable magique
- Ecouter une musique apaisante
- Se caresser les lèvres
- Toucher quelque chose de froid

Activités manuelles

- Faire un labyrinthe
- Colorier un mandala
- Faire un puzzle
- Jouer avec un fidget/ hand spinner
- Malaxer de la pâte à modeler

30 outils et stratégies
de retour au calme

En mouvement

- Faire le derviche tourneur
- Sauter sur place les jambes et les bras écartés en secouant les mains
- Se mettre la tête à l'envers
- Faire une posture de yoga
- Faire rouler une balle de tennis sous ses pieds
- Demander une pause
- Jouer avec un ballon
- Se frotter vigoureusement les mains

apprendreapprendre.fr

Respiration

- Souffler sur les mains qui forme un bol comme pour refroidir un bol de cacao chaud
- Regarder une vidéo de cohérence cardiaque
- Faire la respiration papillon : à l'inspiration, ouvrir grand la cage thoracique comme un papillon qui ouvre ses ailes, à l'expiration, fermer la cage thoracique comme le papillon ferme ses ailes

Avec les autres

- Caresser une peluche, un animal
- Demander un câlin
- Pleurer
- Rire
- Mettre des mots sur les émotions
- Demander/ faire un massage

Voici des liens [La Veilleuse du Sommeil](#) (mélodies pour se détendre) / [mandala à colorier](#) / [yoga pour enfants](#)

Enfin pour ne pas perdre le bénéfice de l'apaisement

Eloigner les enfants des actualités télévisées, plutôt anxiogènes.

Eviter de reparler des peurs le soir au coucher. Préférer des moments conviviaux comme les repas.