

10
clés

Florence Millot
Psychopédagogue

Aider son enfant à dépasser ses **peurs**

ACCUEILLIR AVEC BIENVEILLANCE
CETTE ÉMOTION



Florence Millot
Psychopédagogue

Aider son enfant à dépasser ses **peurs**

ACCUEILLIR AVEC BIENVEILLANCE
CETTE ÉMOTION



L'AUTEUR

Florence Millot est psychologue en libéral à Paris. Spécialisée dans la gestion des émotions et la communication bienveillante en famille, son sujet de prédilection est l'approche TCC (Tête, Cœur, Corps) de l'éducation. Son cabinet de psychologie est spécialisé dans les thérapies brèves enfant/adolescent sur :

- Les difficultés scolaires et d'orientation (développement d'outils psycho-pédagogiques) ;
- Les difficultés du quotidien : autorité, fratrie, estime de soi ;
- Les enfants zèbres et hypersensibles ;
- Les enfants qui ont besoin de se confier pour grandir.

Elle propose également des conférences et des ateliers à travers son blog www.pedagogieinnovante.com. Très engagée dans les questions de pédagogie, elle gère un pôle de formation continue pour les professionnels de la petite enfance depuis 10 ans. Elle est auteur pour différents éditeurs et intervient sur les sites Internet spécialisés (Doctissimo, Magic Maman, lesprodelapetiteenfance.fr).

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
--------------------	---

PARTIE I Mieux comprendre la peur	6
--	---

PARTIE II Les 10 clés	18
------------------------------------	----

CLÉ N°1 : RESPECTEZ SES PEURS	20
-------------------------------------	----

CLÉ N°2 : ÉCOUTEZ-LE ACTIVEMENT, SANS CHERCHER DE SOLUTION	24
--	----

CLÉ N°3 : FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ !	30
---	----

CLÉ N°4 : TRANSMETTEZ VOTRE ÉNERGIE DE CALME ET D'AMOUR	35
---	----

CLÉ N°5 : AIDEZ-LE À REMETTRE SON CORPS EN MOUVEMENT	42
--	----

CLÉ N°6 : UTILISEZ LES BIENFAITS DES RÉCITS IMAGINAIRES	50
---	----

CLÉ N°7 : FAITES APPEL À SES RESSOURCES INTÉRIEURES	57
---	----

CLÉ N°8 : FAITES-LE SE PROJETER DANS LE FUTUR	62
---	----

CLÉ N°9 : AIDEZ-LE À ACCEPTER SES PEURS ET SES LIMITES	67
--	----

CLÉ N°10 : INSTALLEZ DES RITUELS POUR REPRENDRE CONFIANCE AU QUOTIDIEN	72
--	----

CONCLUSION	77
------------------	----

RESSOURCES UTILES	78
-------------------------	----

INTRODUCTION

Accompagner les peurs de son enfant est une démarche délicate car il s'agit là de l'une des émotions les plus dérangeantes. Même adultes, nous ne savons pas toujours la gérer. Nous l'évitons, nous aimerions ne jamais avoir peur. La peur touche à nos terreurs les plus archaïques : celles d'être abandonné, rejeté ou bien de mourir. Difficile de trouver les clés pour accompagner nos enfants face à leurs petites et grandes peurs qui font parfois écho aux nôtres. Pourtant, à y regarder de près, **accompagner les peurs de nos enfants est un excellent moyen pour apprivoiser les nôtres**. Plus nous prenons le temps d'écouter nos enfants, dans ce qu'ils ont de plus fragile et d'intime, plus nous sommes capables d'en faire de même et d'accepter notre impuissance et nos limites. Il reste cependant à traverser quelques fausses croyances pour y parvenir.

D'une part, on nous apprend dès le plus jeune âge à la réprimer : « Ce n'est pas bien d'avoir peur... » ; ou encore : « Cela ne sert à rien, il faut grandir ! » ; « Il ne faut pas montrer aux autres que l'on a peur, sinon ils auront le pouvoir sur nous. » Nous sommes nous aussi conditionnés

par ce que nous avons appris. Nous répétons ce que nous avons entendu sans parfois savoir pourquoi. La plupart du temps, nous avons des fausses croyances au sujet des peurs de nos enfants qui nous font souffrir : « J'ai peur qu'en étant aussi sensible et aussi renfermé, il ne sache pas se défendre dans la vie. » Nous avons alors envie qu'ils dépassent leurs peurs au plus vite pour être forts et qu'ils puissent affronter la vie.

D'autre part, **la peur est contagieuse et nous renvoie à notre propre incapacité à gérer les nôtres.** J'entends souvent des parents me dire : « Au début, j'avais envie de l'aider, cela me touchait qu'il ait peur. Alors, j'ai pris du temps pour lui, j'ai fait tout ce que j'ai pu. Je le câlinais, je parlais avec lui, je lui disais de ne pas s'inquiéter mais rien ne marchait. Aujourd'hui, je me sens impuissant et cela commence à m'agacer. » ; « Il me pose toujours des questions sur son avenir, il a peur de rater sa vie, d'être nul, il se sent insatisfait et cela me renvoie à ma propre vie, à mes propres limites. »

Alors, plus concrètement, comment apprendre à notre enfant à transformer ses peurs ? Comment lui montrer le chemin de la confiance en soi, que ce soit face à des petites peurs ou à des peurs plus importantes ?

C'est l'objet de cet ouvrage : découvrir en 10 clés, 10 pistes différentes qui ouvrent les portes de la réflexion pour aborder les peurs, des plus petites aux plus grandes, et vous apprendre, en même temps qu'à votre enfant, à accueillir la part fragile qui vit en nous. Vous découvrirez au fil des pages comment grandir ensemble. Êtes-vous prêt pour l'aventure ?



PARTIE I

Mieux comprendre la peur

CE QUI SE PASSE
DU CÔTÉ
DU PARENT

CE QUI SE PASSE
DU CÔTÉ
DE L'ENFANT

ACCUEILLIR
LA PEUR
DE SON ENFANT

NOTRE RÔLE
DE PARENT

MIEUX
COMMUNIQUER



Pour comprendre le processus des peurs, nous devons commencer par les nôtres. C'est une porte d'entrée qui pourra nous permettre de poser les mots justes pour nos enfants. En effet, il est nécessaire de pouvoir se questionner soi-même pour savoir quel reflet du miroir nous renvoyons. Comment réagissons-nous face aux peurs ? Qu'est-ce que nous communiquons à notre enfant ? Comment l'aider si nous n'en avons pas conscience ? Des questions simples, qu'il est important de se poser pour les accompagner au mieux.

➔ Ce qui se passe du côté du parent

La peur de notre enfant est un sentiment complexe **qui nous renvoie à notre impuissance**. Il y a le plus souvent quatre façons de réagir face à la peur de nos enfants.