

Florence Millot

J'AIDE MON ENFANT À DÉPASSER SES PEURS

AVEC 50 JEUX
ET ASTUCES



Florence Millot

J'AIDE MON ENFANT À DÉPASSER SES PEURS

ILLUSTRÉ
PAR ADÉJIE





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Correction : Odile Raoul

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Adejje

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Accompagner son enfant
face à la peur p. 7

Partie 2

Les jeux pour apaiser ses peurs p. 19

- Les jeux qui font appel au mental p. 21
- Les jeux qui font appel aux émotions
et à l'imagination p. 44
- Les jeux qui font appel aux mouvements
et à l'ancrage p. 69

Ressources utiles

p. 95

Introduction

« LA PEUR, C'EST L'ENFANT EN NOUS QUI PANIQUE. »

Tahar Ben Jelloun



T'aide mon enfant à dépasser ses peurs

La peur est un sentiment normal et nécessaire. Tous les enfants ont peur. Certaines peurs sont banales et passagères, d'autres sont plus fortes et nécessitent l'aide d'un adulte. Les enfants ont besoin d'être écoutés et soutenus pour trouver leurs ressources intérieures. Cependant, cette nouvelle génération d'enfants est un peu différente de ce que nous avons connu. En effet, malgré tous les outils pédagogiques, les conseils et notre envie d'être dans la bienveillance et l'écoute, les enfants n'ont jamais été si angoissés. Leurs peurs prennent parfois de plus en plus de place dans leur vie, allant de la petite peur anodine comme la peur du loup, des cambrioleurs ou de la maîtresse à des peurs plus concrètes et terrifiantes : « J'ai peur de mourir, j'ai peur des attentats, j'ai peur d'être au chômage. » Certains enfants refusent d'être seuls : ils se collent à leurs parents, ils demandent à être écoutés, mais rien n'y fait. Ils ont toujours peur de quelque chose et cela dure parfois dans le temps : ils ont peur de ne pas se faire d'amis et d'être seuls, d'avoir des mauvaises notes, de croiser un méchant dans la rue...

Dans ce contexte, réfléchir sur les peurs actuelles des enfants, sur la réalité qu'ils vivent et sur leurs questionnements nous paraît plus que nécessaire. En effet, nous sommes de plus en plus nombreux à nous poser des questions sur un accompagnement authentique en éducation, mais nous n'avons pas toujours les réponses.

- Que dire à un enfant qui a peur de nous voir mourir ?
- Que lui répondre quand il craint pour son avenir alors que nous craignons aussi pour le nôtre ?
- Comment trouver les bons mots pour lui expliquer qu'il ne craint rien et qu'il n'y a pas de cambrioleur dans sa chambre quand cela fait des semaines qu'il nous réveille parce qu'il ne peut pas fermer l'œil ?
- Que faire quand les mots ne suffisent pas ?

Nous avons donc choisi d'écrire sur les peurs d'enfants, tant du point de vue théorique que pratique, pour vous donner des outils concrets à mettre en place à la maison avec le modèle TCC : Tête, Cœur, Corps. En effet, la peur est parfois difficile à cerner et, pour accompagner les enfants au mieux, nous devons aussi prendre en considération toutes les facettes de leurs problèmes. En travaillant sur des exercices qui prennent en compte à la fois ses pensées, ses émotions et ses sensations, nous offrons la possibilité à notre enfant de se connecter à lui-même, pour qu'il puisse se sentir assez en sécurité à tous les niveaux pour affronter ce qui le gêne.

DANS CET OUVRAGE NOUS VOUS AIDERONS À :

- Comprendre les mécanismes des peurs enfantines ;
- Comprendre ce qui se passe dans la tête de notre enfant ;
- Savoir le rendre actif pour qu'il trouve ses propres ressources ;
- Trouver les mots qui apaisent ;
- Savoir lui transmettre des énergies de calme et de tranquillité ;
- Trouver les exercices TCC qui lui conviennent.

Vous trouverez là tous les outils nécessaires pour aider votre enfant et faire de vous un parent... zen !

Partie 1

ACCOMPAGNER SON ENFANT FACE À LA PEUR



LES PEURS EN FONCTION DES ÂGES

Les premières peurs apparaissent dès le plus jeune âge. En effet, le bébé qui vivait dans le ventre de sa mère, protégé du monde, des bruits, des chocs, du froid ou encore de la faim, se retrouve projeté dans un univers de dépendance et de danger potentiel (des sons, des odeurs, des voix, des cris). Il devra apprendre à décrypter ces sensations, soutenu par ses parents, pour l'aider à s'apaiser à tout moment, au risque de se sentir dépassé et de pleurer de nouveau pour qu'on lui vienne en aide. Sur ce modèle «j'ai peur – il y a danger – j'ai besoin que tu restes à côté de moi», l'enfant vit différents types de peurs, plus ou moins grandes, en fonction de l'âge. Pour autant, le mécanisme sera souvent le même : j'ai peur, je le manifeste et la finalité, c'est que mon parent restera proche de moi pour me sécuriser.

Si l'on résume l'évolution de ces peurs :

- Il y a d'abord la peur de l'inconnu (les bruits, les visages),
- puis les angoisses liées au monde imaginaire de l'enfant (monstres), qui font place à des craintes plus rationnelles (accident de voiture, regard des autres, mort...),
- et enfin, en grandissant, la peur d'être jugé et rejeté, jusqu'à l'âge adulte.

La capacité des enfants à s'imaginer des scénarios imaginaires ou catastrophes se situe entre 2 et 8 ans. Mais c'est aussi la période où l'enfant construit son identité : une image de lui-même, une sécurité intérieure. Autrement dit, si les peurs ne sont pas écoutées, ou accueillies, l'enfant se crée sa propre représentation pour comprendre le monde qui l'entoure et peut potentiellement intérioriser des jugements dévalorisants : «J'ai peur, personne ne vient, on me dit que ce n'est rien, donc je me tais. Quelque chose ne va pas chez moi.»