

## Mon enfant a peur – que faire ?

### Pourquoi avons-nous peur ?

La peur est l'émotion qui nous permet de reconnaître les situations qui pourraient représenter un danger pour nous. C'est notre système d'alarme biologique. Lorsque nous sommes confrontés à des dangers, à des situations inconnues ou que nous ne disposons pas du soutien nécessaire, nous avons peur. Cela nous permet de préparer notre corps à une éventuelle réaction de protection (le rythme cardiaque et la respiration augmentent, l'adrénaline monte, ...). C'est pourquoi il est important de reconnaître et de respecter la peur comme toutes les autres émotions.



Cela nous permet de préparer notre corps à une éventuelle réaction de protection (le rythme cardiaque et la respiration augmentent, l'adrénaline monte, ...). C'est pourquoi il est important de reconnaître et de respecter la peur comme toutes les autres émotions.

### Quand cela devient-il un problème ?

Certaines peurs sont typiques et font partie du développement de chaque enfant : la peur des étrangers, de la séparation, des monstres, de l'obscurité.

Cependant, la peur peut prendre une telle importance dans notre expérience émotionnelle qu'elle n'est plus un mécanisme sain, car elle nous bloque dans notre vie quotidienne. Cela se produit lorsqu'elle perd sa fonctionnalité, lorsque sa durée et son intensité ne sont pas adaptées au risque potentiel d'une situation. Dans ces cas, la peur est si envahissante qu'elle nous bloque à tous les niveaux. Nous ne sommes alors plus capables d'entrer en contact avec le monde extérieur car nous sommes trop occupés à la gérer.

### Que faire ?

Si nous sommes inquiets, il est important de contacter des experts, qui pourront certainement donner des conseils sur le soutien à apporter à l'enfant. L'important est d'écouter l'enfant et de respecter son expérience émotionnelle. Peu importe si cela semble à nos yeux sans importance. Forcer l'enfant à faire quelque chose dont il a peur ne l'aidera pas. Nous pouvons l'encourager, le soutenir, l'accompagner et être patients.

### De petites stratégies pour faire face à la peur :

- Commencer petit : chaque expérience réussie sera un encouragement pour l'étape suivante
- Prendre des moments de détente
- Utiliser des rituels (par exemple, faire disparaître les monstres avec un spray anti-monstres au moment du coucher, dire un mot magique avant d'aller à l'école, ...)
- Dessiner ses peurs ou en parler
- Montrer où la peur est présente dans le corps
- Lire des livres sur la peur

Références : Bourne, E.J. (2008). *Arbeitsbuch Ängste & Phobien*. München: Goldingen.