

LA PEUR

N°1

Le droit d'avoir peur

- la peur est une émotion saine qui nous informe d'un danger, la peur est naturelle
- que la peur soit saine ou démesurée, paralysante ou déplacée, il faut la traverser, la dépasser, la respecter et l'accompagner
- forcer à affronter la peur est inutile et peut même la renforcer. La solution? Que la peur laisse place au désir, que la décision vienne de l'enfant (et non de nous), qu'il se sente responsable et puise dans ses propres ressources

N°2

Les réactions à éviter

- vouloir à tout prix que l'enfant se mette dans la situation qui lui fait peur
- mettre la pression à l'enfant et le brusquer pour qu'il soit à la hauteur de nos espérances
- être agressif et forcer l'enfant
- comparer l'enfant aux autres

N°3

Conséquences d'une peur dénigrée ou méprisée :

- les enfants dont on méprise systématiquement la peur ne deviennent pas des adultes ouverts et courageux
- un enfant qui nie tout le temps sa peur la refoule dans son inconscient. Elle ressortira tôt ou tard (sursauts et angoisses la nuit, ses ronges les ongles...)
- l'enfant peut prendre de plus en plus de risques pour éprouver quelque chose
- du mal à vivre l'intimité, à faire confiance
- peuvent développer des phobies : la peur est limitée, concentrée sur un seul objet.

N°4

Quoi faire ?

- prendre le temps et laisser l'enfant apprivoiser les choses à son rythme
- comprendre d'où vient la peur : une peur a toujours une raison d'être
- parler : la parole est guérissante car elle donne vie aux affects

N°5

Les étapes

- 1/ respecter l'émotion
- 2/ écouter
- 3/ accepter et comprendre
- 4/ dédramatiser
- 5/ chercher ses ressources
- 6/ élaborer différentes réponses possibles face à la peur

N°6

Les peurs fréquentes

- les bruits forts
- dormir (peur du noir)
- les monstres et autres personnages de contes de fées
- les insectes, araignées, animaux, et autres phobies
- la cave, le cagibi
- l'école