

Mardi 7 novembre 2017

Bébés lecteurs

Rencontrons-nous autour des peurs des tout-petits et de la figure du loup.

Livres présents dans la bibliothèque et empruntables, on abordera les questions suivantes :

Clic ? Clac... C'est le loup ? de Jean Maubille

Permet d'aborder les peurs des bruits, du noir, des petits animaux, et la lampe de poche permet de découvrir les détails un à un. Jusqu'à ce que Bébé s'endorme, et le loup aussi.

Hou, hou de Jean Maubille permet tout au long du livre de jouer avec le bruit du hou hou, alors que l'on croit qu'il s'agit du hou hou du loup, on découvrira à la fin qu'il n'en est rien, et au passage on aura découvert les cris des animaux.

Au secours voilà le loup, de Ramadier et Bourgeau, permet d'aborder la question de la peur du loup au travers d'un jeu bien ludique : le livre est objet de déplacements pour le loup qui va en voir de toutes les couleurs, de branches en branches et qui sera finalement rejeté du livre. Excellent moyen pour mettre la peur du loup à distance, tout en s'amusant.

Pas de loup, de Jeanne Ashbé, album qui porte sur les expressions bruitages des tout-petits et permet de mettre les bruits à distance et de rassurer les personnages par des onomatopées rigolotes avant d'aller au dodo. Succès assuré.

Pas encore au dodo, ou ***Pas peur*** ou ***Pas sage*** Alex Sanders : la série de Sanders permet de se familiariser avec un loup qui n'a pas peur du tout mais ne veut pas aller se coucher... ou pas être sage... un petit loup tout tendre pour ne plus avoir peur de différents petits tracas quotidiens.

Croque-moi si tu peux de Juliette Vallery, qui permet de raconter une histoire de loup très graphique avec une Perrine qui a bien l'intention de ne pas se laisser impressionner par Mr Loup ! Une jolie version détournée.

Rubrique ***Comptines*** pour conjurer les peurs

Qui a peur

Dans la maison

Aspirateur

Aspire

A peur

Qui a peur

Dans le jardin

Hérisson(s) malins

Qui a peur

Dans mon lit

Au secours

Veux faire pipi

Qui a peur

Du noir

Dans mon placard

J'ai peur du soir

Qui a peur

Au petit matin

De louper

Le petit câlin

Peurs tapies

Gris gris gris

Au fond du cœur

Peur peur peur

Peurs de tout

Et peur de rien

Une caresse

Et un câlin

Peurs nommées

En pieds de nez

Même pas peur

Même pas mal

Mon doudou

Console de tout

Peurs envolées

Petit oiseau

Vole vole

Ailes déployées.

Loup y es-tu

Mon nez pointu

Loup garou

Ma main dans le trou

Loup viendra

Je compte

Un, deux, trois...

Ressources :

http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/.../fiche.aspx?doc...peur.

Une peur représente un élément dans l'environnement de l'enfant qui lui est inconnu et qu'il ne sait pas comment affronter. Par exemple, il ne sait pas quoi faire s'il imagine un monstre qui sort de sous son lit ou s'il s'inquiète de la première fois où il ira chez le dentiste.

Voici quelques peurs fréquentes selon l'âge de l'enfant :

- 8 mois** : angoisse de séparation (peur des étrangers, peur de l'abandon).
- 1 an** : peur des bruits (aspirateur, téléphone, mélangeur, etc.).

Certains enfants sont naturellement plus craintifs que d'autres : ça fait partie de leur [tempérament](#).

- 18 mois** : peur des monstres ou de la noirceur. Alors qu'il dormait avant les lumières éteintes et la porte fermée, il demande maintenant de garder la porte entrouverte parce qu'il se sent en danger.
- De 2 à 4 ans** : peurs passagères : gros animaux, surtout s'il n'y en a pas à la maison, orages, clowns, père Noël, créatures imaginaires telles que les sorcières, les fantômes ou les robots. Elles peuvent survenir en raison de la peur de l'inconnu ou par la réaction excessive des autres dans certaines situations.
- De 5 à 12 ans** : peurs associées à un objet ou à une situation particulière (insectes, voleurs et kidnappeurs, médecins et dentistes, peur du vide, des accidents). L'enfant peut aussi avoir peur des catastrophes naturelles ou de la guerre, après avoir vu des images d'actualités troublantes à la télévision. C'est aussi l'âge des premières peurs sociales (être rejeté à l'école, prendre la parole en public, etc.). Celles-ci se rapprochent d'ailleurs de celles des adultes.

Les attitudes gagnantes

Apprendre à affronter ses craintes est une étape importante du développement de l'enfant. Petit à petit, au fil de ses expériences, l'enfant apprend à distinguer les situations inoffensives de celles qui sont réellement dangereuses. Cela peut grandement augmenter sa confiance.

Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à vaincre tranquillement ses peurs. Voici quelques pistes pour vous guider :

Comment rassurer un enfant qui a peur : observez comment les parents réagissent à la peur de leur enfant.



- ❑ **Prenez au sérieux la peur de votre enfant**, sans le ridiculiser, ni le disputer. Même si elle est sans fondement ou semble anodine, la peur est réelle. Il ne faut donc pas la minimiser. Par contre, ne réagissez pas trop ou ne surprotégez pas votre enfant, car cela renforcerait la peur.
- ❑ **Renforcez son courage**. Rappelez-lui les situations où il n'a pas peur ou les moments où il a réussi à vaincre sa peur.
- ❑ **Décodez ses signaux de peur**. Sans les nommer, votre enfant peut montrer qu'il a peur lorsqu'il se cache, qu'il ferme ses yeux, etc.
- ❑ **Favorisez l'expression de ses émotions** pour qu'il apprenne à nommer ses peurs et parlez-en avec lui. Les mots aident les jeunes enfants à maîtriser leurs émotions.

Aidez votre enfant à apprivoiser sa peur, graduellement. Parlez avec lui de sa peur, pour qu'il apprenne à y faire face, puis qu'il arrive à la surmonter. Allez à son rythme et ne le forcez pas à l'affronter. S'il est bouleversé, réconfortez-le calmement en le tenant dans vos bras et rassurez-le en lui disant que tout ira bien.

- ❑ **Augmentez son sentiment de contrôle** en lien avec sa peur en lui proposant une action à poser. Comme un enfant d'âge préscolaire vit beaucoup dans l'imaginaire, vous pouvez utiliser la créativité pour lui donner du contrôle. Par exemple, offrez-lui une épée en plastique pour combattre le monstre s'il sort de sous le lit ou dites-lui de crier très fort si un voleur entre dans la maison.
- ❑ **Parlez de vos propres peurs d'enfant**, en prenant soin d'en choisir une autre que la sienne : « Toi, tu as peur des chiens, mais moi, j'avais peur des chats! Pourtant, tu vois, les chats sont gentils, tout comme les chiens. » Vos réactions ont aussi une influence. Si vous criez à la vue d'une araignée ou d'une abeille, vous risquez de transmettre votre peur à votre enfant.

Lorsque vous sentez que votre enfant est capable d'affronter ses craintes, encouragez-le avec douceur, en le mettant petit à petit en contact avec ce qui le terrifie. Peu à peu, sa peur diminuera, et son sentiment de sécurité augmentera.

- ❑ **Choisissez bien vos mots**. Si vous dites « N'aie pas peur, ça ne fera pas mal! » en allant chez le dentiste, vous envoyez un message de danger. Dites plutôt : « Tu verras, les dentistes ont l'habitude avec les enfants. Ça va bien se passer. »
- ❑ **Utilisez les jeux, les dessins et les histoires**. Si votre bébé a peur de se séparer de vous, faites le jeu du [coucou](#)! C'est un excellent moyen d'apprivoiser son angoisse. [Dessiner](#) peut aussi aider votre enfant à exprimer ses peurs. Enfin, si votre enfant a peur des chiens ou des fantômes, vous pourriez lui raconter des [histoires](#) sur un gentil chien ou un gentil fantôme!

Voyez comment maman Mylène rassure son petit Charles.



- ❑ **Interrogez-vous sur les raisons de ces peurs.** Un divorce, un déménagement, une recombinaison familiale ou un souci en milieu de garde peut rendre un enfant plus inquiet ou anxieux.
- ❑ **Ne mettez pas trop l'accent sur ses peurs,** mais plutôt sur ses forces. Vous éviterez ainsi que ses peurs deviennent une façon d'avoir votre attention.
- ❑ **Soulignez ses réussites.** Même les plus petites réussites encourageront votre enfant à essayer de nouveau.

Les histoires qui font peur? On les garde!

Nul besoin d'évacuer les méchants des histoires. Quand le héros triomphe sur le mal, c'est aussi le triomphe de votre enfant, qui s'est identifié à ce héros tout au long du récit. Il est aussi normal que votre enfant redemande la même histoire soir après soir, il est peut-être en train d'appivoiser sa peur!

Cinq peurs courantes et leurs solutions

Qu'elles apparaissent spontanément, qu'elles soient liées à une mauvaise expérience ou qu'elles soient transmises par un parent, certaines peurs particulières ont parfois des solutions bien précises.

La peur des monstres

Souvent liée à la peur de la noirceur, à celle d'être seul, ainsi qu'au développement de son imaginaire, la peur des monstres se résout en rassurant votre enfant et en le faisant parler de sa peur pendant le jour ou avant le dodo.

Quand vous réconfortez votre enfant lorsqu'il a peur, vous l'aidez à se sentir en sécurité. Ce sentiment lui donne le courage dont il a besoin pour finir par affronter et par surmonter ses peurs.

- ❑ **Rassurez-le** en lui disant que les monstres n'existent pas, sauf dans les livres et à la télévision. Vous pouvez vérifier une fois sous le lit, avec lui, mais pas plus. Si vous le faites chaque fois, vous lui donnez raison d'avoir peur. Vous pouvez aussi lui dire que vous viendrez le voir une fois qu'il sera endormi pour veiller à ce que tout se passe bien.
- ❑ **Donnez-lui un sentiment de contrôle** en lui demandant comment il pourrait combattre le monstre.
- ❑ **Établissez un rituel de réconfort** avant le coucher pour sécuriser votre enfant : un bain suivi d'une [histoire](#) ou de [jeux](#) tranquilles, par exemple.
- ❑ **Installez une petite veilleuse,** sans l'allumer systématiquement. Mieux vaut lui laisser le choix de l'utiliser ou non.
- ❑ **S'il se réveille la nuit, effrayé,** allez le réconforter rapidement et écoutez-le sans l'interrompre, puis aidez-le à différencier la réalité de son imagination.

La peur des chiens

La meilleure façon d'avoir de bonnes expériences avec les chiens est de savoir comment les approcher.

- ❑ **Habituez votre enfant à vous demander la permission** avant d'aller voir un chien. Quand il sera plus grand, il pourra demander directement au propriétaire.
- ❑ **Expliquez-lui comment l'approcher.** « Place-toi sur le côté, sans regarder le chien dans les yeux. Laisse-le sentir ta main. Après, tu pourras toucher le côté de son ventre. » Montrez-lui ensuite comment faire en approchant l'animal vous-même.
- ❑ **Si votre enfant a peur des chiens, respectez son rythme et encouragez-le** graduellement à s'approcher d'un chien en votre présence. Si nécessaire, prenez votre tout-petit dans vos bras.

La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

Si votre enfant sait la façon dont la rencontre va se passer, il se sentira plus en contrôle. Il sera alors plus facile pour lui d'affronter sa peur. Voici comment faire :

- **Expliquez-lui, en termes positifs**, ce que l’infirmière ou le médecin va faire.
- **Calmez ses inquiétudes.** Dites par exemple : « C’est un peu désagréable, mais ça ne fait pas très mal. Ça va piquer comme un moustique. »
- **Utilisez un langage imagé.** Par exemple, pour une visite chez le dentiste, dites : « Tu vas voir, le dentiste va chatouiller tes dents pour voir si elles sont en bonne santé. »
- **Si possible, laissez un autre membre de la famille passer en premier** pour servir de modèle positif.
- **Mentionnez la grande expérience** du médecin, du dentiste ou de l’infirmière : « Tous les jours, cette infirmière soigne des petits enfants comme toi. C’est tellement simple pour elle qu’ils repartent souvent en souriant. »

La peur des clowns et du père Noël!

Cette peur chez les tout-petits n’est pas à prendre à la légère. Évitez de dire à votre enfant « Ne sois pas ridicule! Ce n’est qu’un clown! ». Ces personnages sont impressionnants pour un enfant, car il ne sait pas qu’une personne est cachée sous le déguisement. Il peut aussi être désorienté. Vous lui avez dit que les monstres n’existent pas, et pourtant il peut voir des clowns, des mascottes ou le père Noël. Vous lui avez aussi déjà dit de ne pas s’approcher des inconnus. Alors, comment savoir si ces personnages sont gentils? Les clowns et le père Noël peuvent donc provoquer beaucoup de perturbations chez certains enfants, surtout si les parents les bousculent dans leur processus.

Sa peur est très réelle, même si vous ne savez pas vraiment ce qui l’effraie ou même si vous pensez que ça ne devrait pas lui faire peur.

- **Pour préparer votre enfant à voir le père Noël**, expliquez-lui que c’est un gros et gentil monsieur et que les enfants vont s’asseoir sur ses genoux s’ils le veulent. Montrez-lui aussi des livres ou des images. Le père Noël deviendra ainsi plus familier pour lui et cela pourrait diminuer sa peur.
- **Respectez votre enfant et ne le forcez pas à aller voir le père Noël.** Regarder le père Noël de loin lui permettra d’apprivoiser le personnage.

- **Évitez de mettre votre enfant apeuré dans les bras d’un père Noël** ou d’un clown, même le temps d’une photo. Tenez plutôt votre enfant dans vos bras et approchez-vous sans imposer de contact physique.
- **Assoyez-vous sur les genoux du père Noël.** Pour certains enfants, ce geste diminue la peur et fait même rire beaucoup.
- **Laissez le père Noël ou le clown apprivoiser la peur de votre enfant.** Par exemple, ils éviteront le retentissant « Ho! Ho! Ho! » ou ils feront un sourire en agitant doucement leurs grelots. Parfois, cela suffira.
- **Faites confiance à l’effet d’entraînement des autres enfants.** Voir une grande soeur ou un ami s’avancer sans crainte vers le père Noël (ou un clown) incitera peut-être votre enfant à surmonter sa peur.

La peur des insectes

Ici encore, le meilleur traitement consiste à exposer votre tout-petit à son « ennemi » de manière graduelle. Il s’habitue ainsi à sa présence, ce qui permettra à l’[anxiété](#) de diminuer, puis de disparaître. Cette méthode, qui vaut tout autant pour les adultes, se fait généralement en plusieurs étapes. Idéalement, votre enfant devrait faire cette expérience avec une personne calme et à l’aise avec les insectes.

Si vous vous montrez inquiète quand votre enfant s’affole, il se peut que vous renforciez involontairement ses peurs, lui donnant l’impression qu’il y a vraiment de quoi s’inquiéter.

- **Intéressez votre enfant au monde des insectes.** L’été, observez une colonie de fourmis transportant de la nourriture, une araignée tissant sa toile, ou encore des abeilles organisant leur ruche (par exemple, à [l’Insectarium de Montréal](#)).
- **Aidez-le à se familiariser avec l’insecte redouté.** Par exemple, vous pouvez regarder des livres sur les insectes avec votre enfant et lui expliquer leur mode de vie.
- **Demandez à votre enfant de décrire le danger qu’il ressent** à l’endroit de l’insecte. Vous serez alors en mesure de le comprendre et de lui donner l’information appropriée afin de démystifier le danger.
- **Si possible, organisez un face-à-face avec l’insecte**, d’abord en l’observant de loin, dans son environnement naturel, puis en le

capturant. Placez-le dans une boîte en plastique transparente, aérée, afin que votre enfant puisse le contempler calmement. Libérez-le une fois que votre enfant s'y est habitué.

- **Laissez votre enfant inventer** des « insecticides » ou des pièges à l'aide de son imagination. Il tente ainsi de prendre le contrôle sur son « ennemi ». Cela est souvent plus présent envers les insectes qui piquent (maringouins, guêpes).

La surprotection, pas une solution

En voulant bien faire, il est possible que vous augmentiez les peurs de votre enfant. Par exemple, en commandant son repas à sa place sous prétexte qu'il est timide, vous l'accompagnez dans sa peur au lieu de lui donner les moyens pour la surmonter. En le surprotégeant ainsi, vous lui envoyez le message que le danger est bien réel et qu'il ne peut se défendre sans vous. Mieux vaut donc s'entendre avec votre enfant sur des solutions, à l'avance, puis lui faire confiance. Vous hésitez sur la solution? Demandez-vous si elle favorise l'autonomie de votre enfant.

Quand consulter

Si votre enfant a toujours la même peur et est inconsolable à cette seule pensée, il a peut-être une phobie. Les phobies dépassent les peurs normales et surmontables; elles empêchent l'enfant de poursuivre sa routine quotidienne. Les tout-petits peuvent en développer s'ils ont vécu un événement traumatisant. Si vous ou votre partenaire avez des antécédents familiaux de phobie, votre enfant pourrait être plus susceptible d'en développer une.

Consultez le médecin de votre enfant ou un psychologue si ses peurs commencent à nuire à ses activités quotidiennes ou s'il semble la plupart du temps anxieux.



Révision scientifique : Annie Goulet, psychologue
Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir
Mise à jour : Juillet 2015

Références et ressources

Note : Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est donc possible qu'un lien devienne introuvable. Dans un tel cas, utilisez les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

- PHOBIES ZÉRO. www.phobies-zero.gc.ca
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. « Comportements et rôle des parents. Dompter les monstres : comment aider les enfants à affronter leurs peurs ». www.soinsdenosenfants.cps.ca
- BACCHUS, Anne. Même pas peur! Marabout, 2005.
- GAGNIER, Nadia. Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. Coll. Vive la vie en famille. Vol. 2. Les Éditions La Presse, 2010.
- CARQUAIN, Sophie. Petites histoires pour devenir grand. Les éditions Albin Michel, 2003.
- VALLIÈRES, Suzanne. Les psy-trucs pour les enfants de 0 à 3 ans. Les Éditions de l'Homme, 2008.
- BARON, Chantal. Les troubles anxieux expliqués aux parents. Éditions du CHU Sainte-Justine, 2001.
- FERLAND, Francine. Raconte-moi une histoire. Pourquoi? Laquelle? Comment? Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008.

