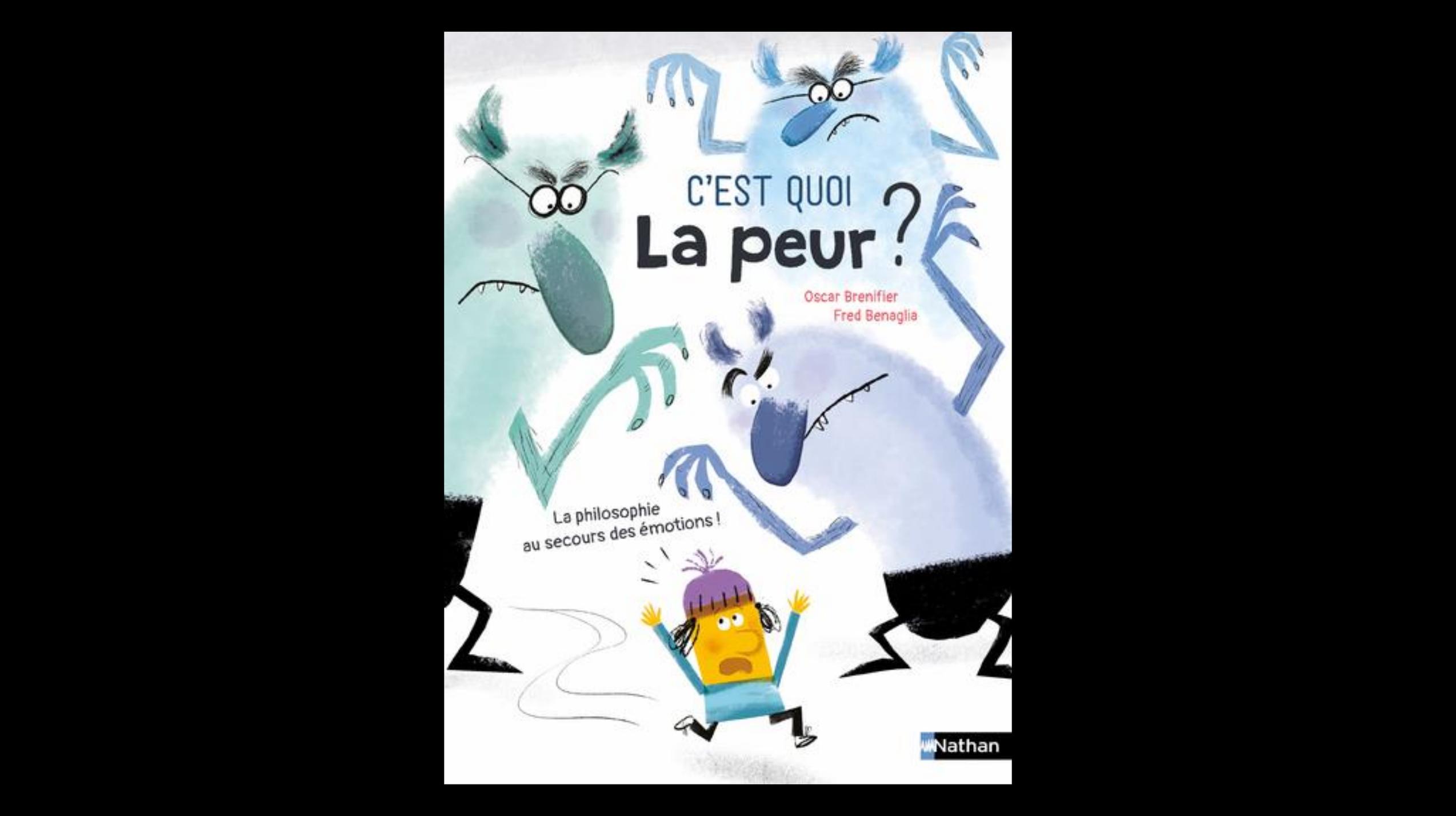


Les peurs chez l'enfant

21 novembre 2023





C'EST QUOI
La peur ?

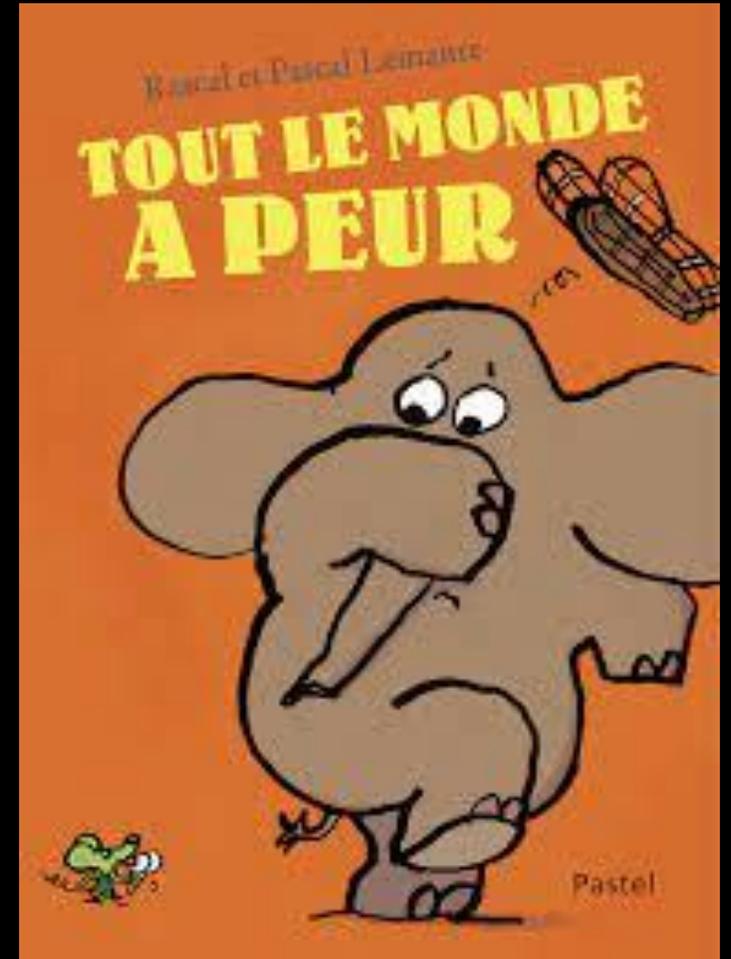
Oscar Brenifier
Fred Benaglia

La philosophie
au secours des émotions !

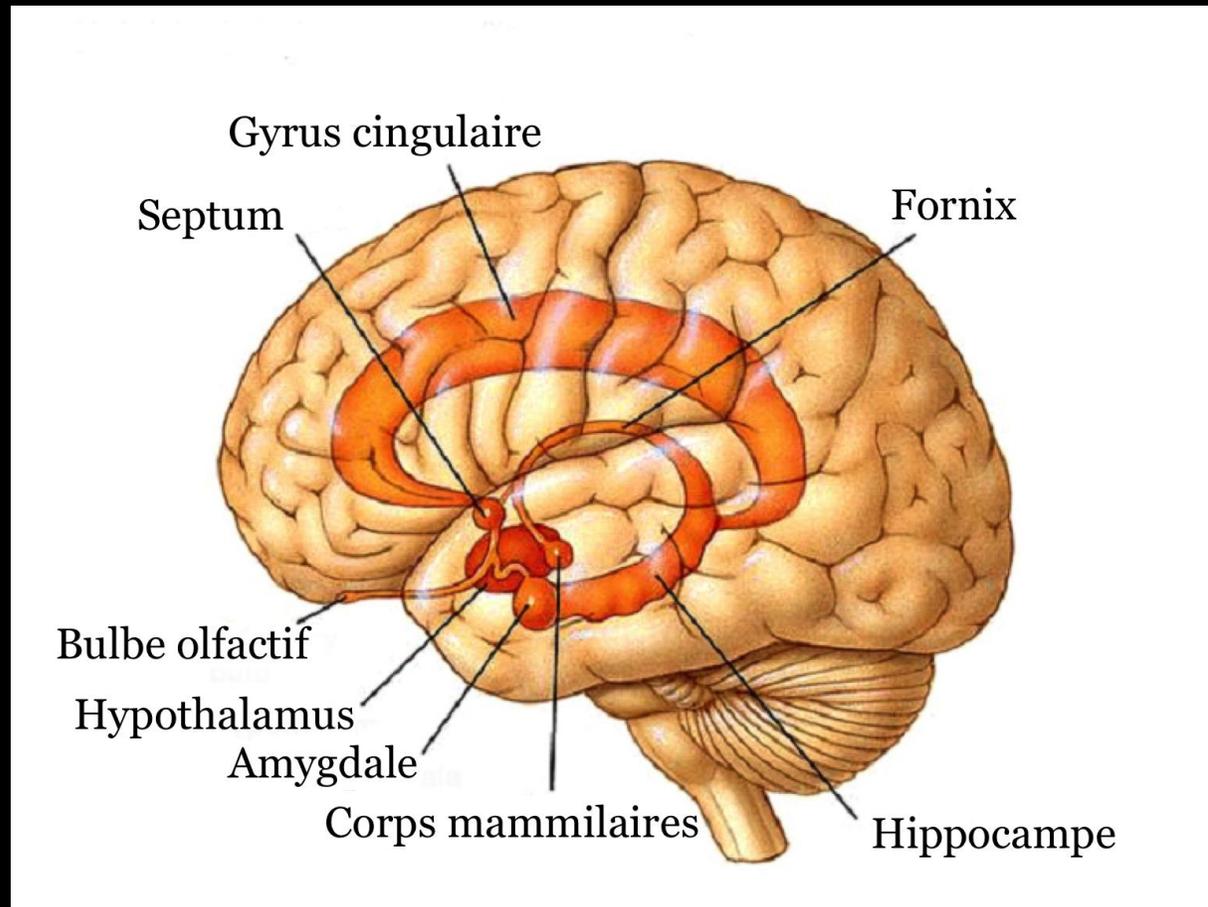
Nathan

Qu'est-ce que la peur ?

- La peur est une des **émotions primaires** essentielles à la survie de l'individu et de l'espèce.
- Elle a pour fonction de **nous protéger des dangers en préparant notre corps** à réagir par la fuite ou l'attaque.
- La peur est **utile** puisqu'elle fait réagir face à un danger perçu, au lieu de rester passif
- Elle est **universelle**, commune à tous les êtres humains et à toutes les espèces animales

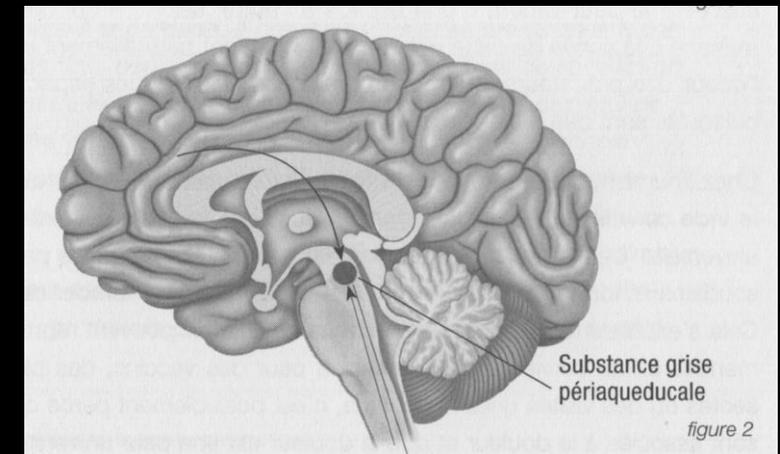


La peur prend sa source dans la partie du cerveau appelée *cerveau limbique*

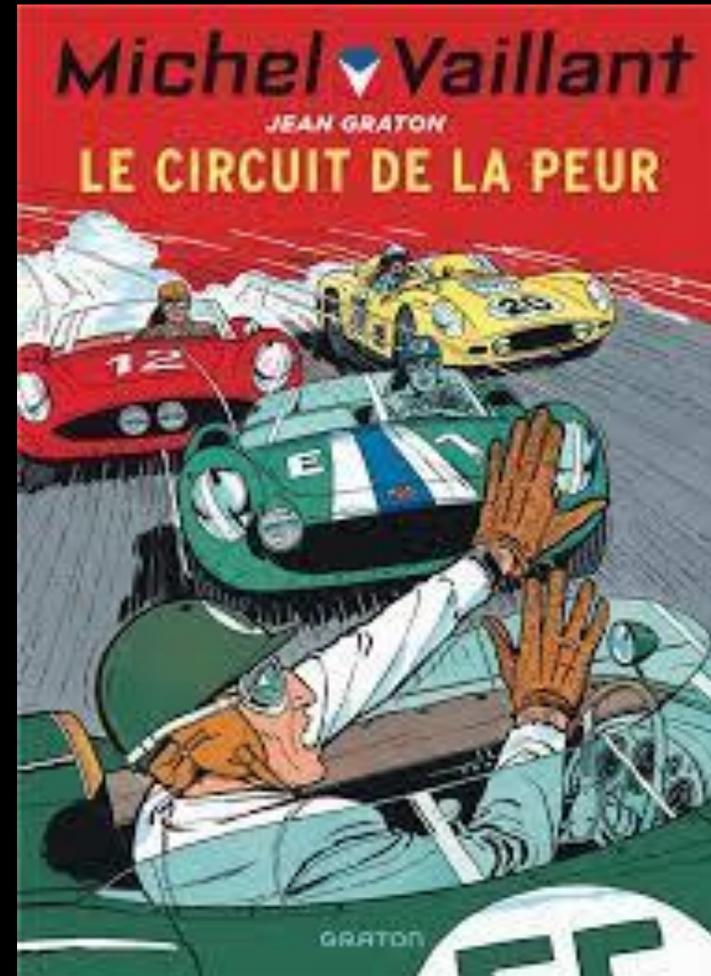


La réaction de peur implique principalement 4 structures cérébrales :

- Amygdale
- Thalamus
- Substance grise périaqueducale
- Cortex



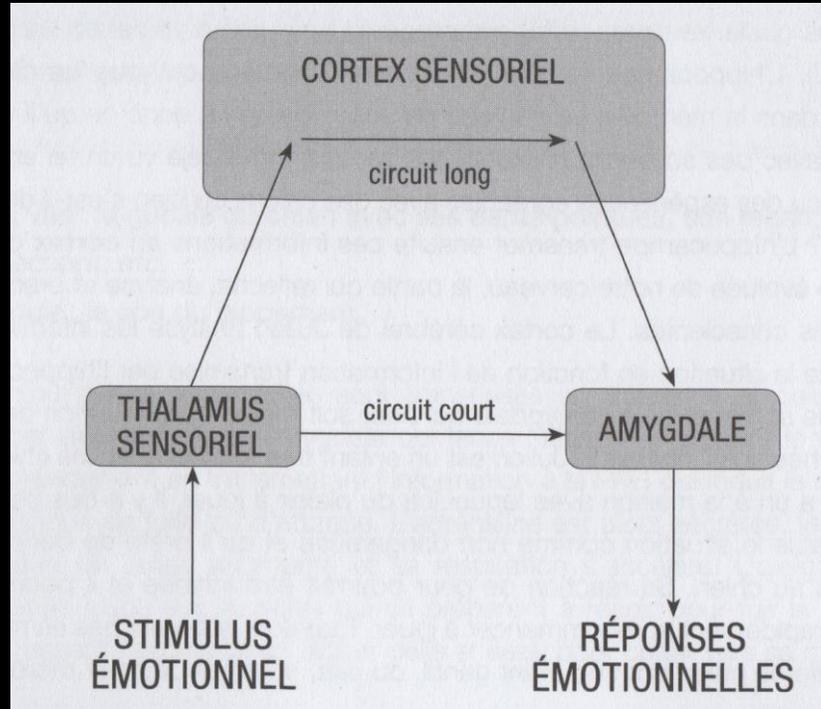
*Le circuit de la
Peur*



Le circuit de la Peur



La voie rapide ou circuit court



Les informations sensorielles sont transmises au **thalamus**

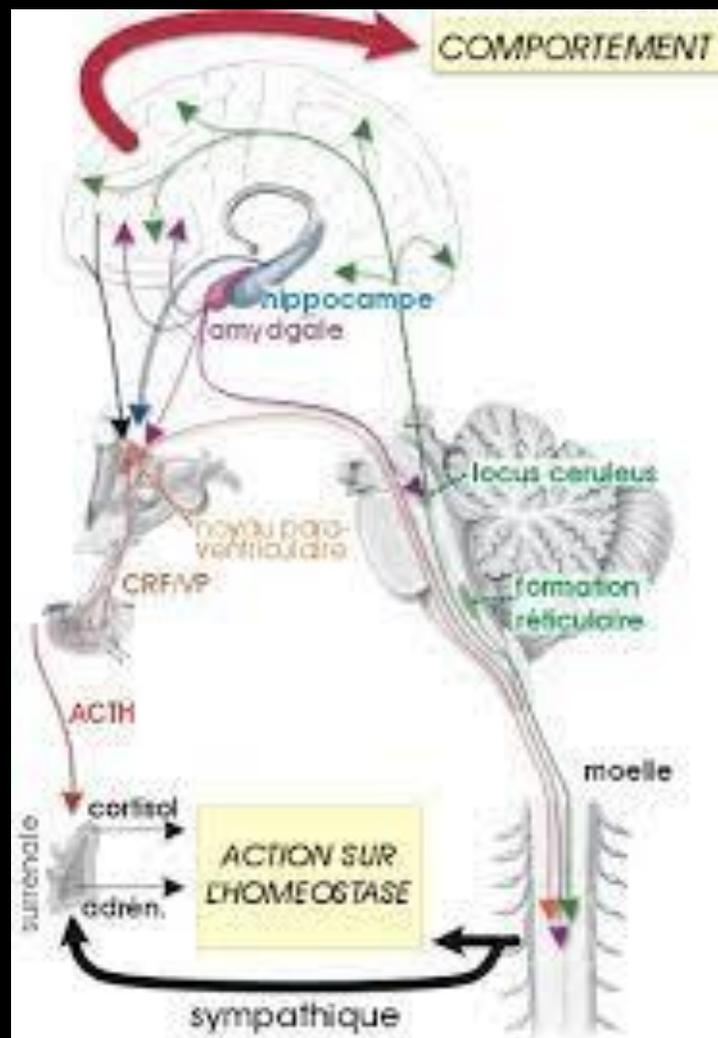
qui les transmet directement à **l'amygdale**

Ce qui induit une **réponse immédiate** en une fraction de seconde

- transmission à la PAG (comportement de fuite ou d'attaque)

- sécrétion d'adrénaline

Le circuit de la Peur

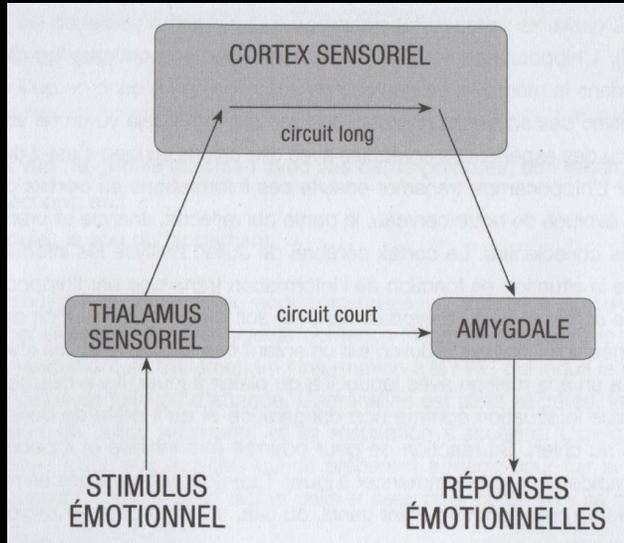


La voie rapide ou circuit court

La sécrétion d'adrénaline induit de nombreux changements corporels :

- **Pupilles dilatées** : augmentation de la vision périphérique et attention centrée sur la menace (difficile de « décrocher »)
- **Afflux sanguin augmenté dans les gros muscles des bras et des jambes** (se battre, fuir, tremblement), **diminué dans la peau et les extrémités** (pâleur, mains moites et froides), **accélération du rythme cardiaque et dilatation des voies respiratoires** (oxygène), **sudation**
- **Inhibition de la digestion** (maux de ventre, ballonnements, nausées, troubles du transit)
- **Relâchement de la vessie**

Le circuit de la Peur



La voie lente ou circuit long

L'information sensorielle est transmise **du thalamus à l'hippocampe** (structure du cerveau ayant un rôle dans la mémoire) et est **comparée avec des souvenirs d'expérience vécues** puis transmise au cortex.



Le cortex cérébral analyse les informations et évalue la situation.

Il envoie son analyse à **l'amygdale** qui peut soit maintenir la réaction de peur enclenchée, soit l'inhiber.

Sommes-nous égaux face à la peur ?

Malgré une **amygdale cérébrale** tout à fait opérationnelle (donc un centre d'alerte et une voie courte au top dès la naissance),

le cortex sensoriel (centre d'analyse des sens)

et **l'hippocampe** (siège de la mémoire) sont encore immatures (manque d'expérience et souvenirs d'expériences passés)

Un enfant n'a pas les moyens physiologiques pour se calmer et se raisonner par lui-même.

D'où l'importance des peurs dans l'enfance et les difficultés pour l'enfant pour les analyser et les comprendre (+ distinction entre réel et imaginaire)



Sommes-nous égaux face à la peur ?

La mémoire intervient dans la peur

En présence d'un danger, d'une peur, **l'hippocampe déclenches les souvenirs** afin de permettre la comparaison entre la situation présente et celles vécues dans le passé.

Le corps se met en état d'alerte **dès l'évocation d'un souvenir**, alors même que l'objet de la peur est **absent**.

Notre expérience face aux peurs et **la réaction de notre entourage** programment l'hippocampe de façon très personnelle expliquant **la transmission des peurs**.



En résumé : les émotions se vivent à 3 niveaux

1 – La peur réflexe (circuit court / système limbique)

Réaction immédiate , **inconsciente et automatique**

2 – La peur par apprentissage (hippocampe)

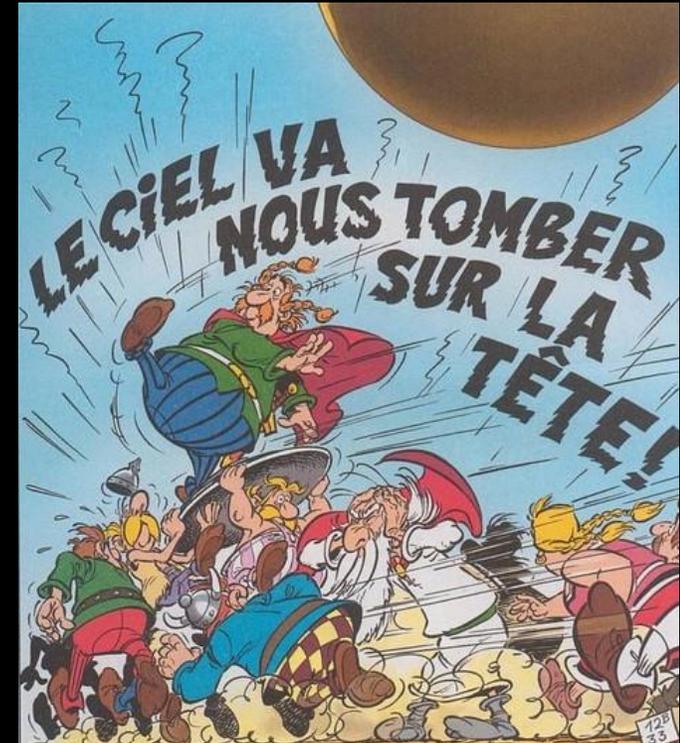
À la suite d'une mauvaise expérience, en particulier **la douleur**

Sous le seuil de la conscience, **sans impliquer de raisonnement**

3 – La peur consciente (cortex)

Fait appel au raisonnement, à la pensée, à la mentalisation, à l'imagination

Peurs liées **à la réalité ou à l'imaginaire**

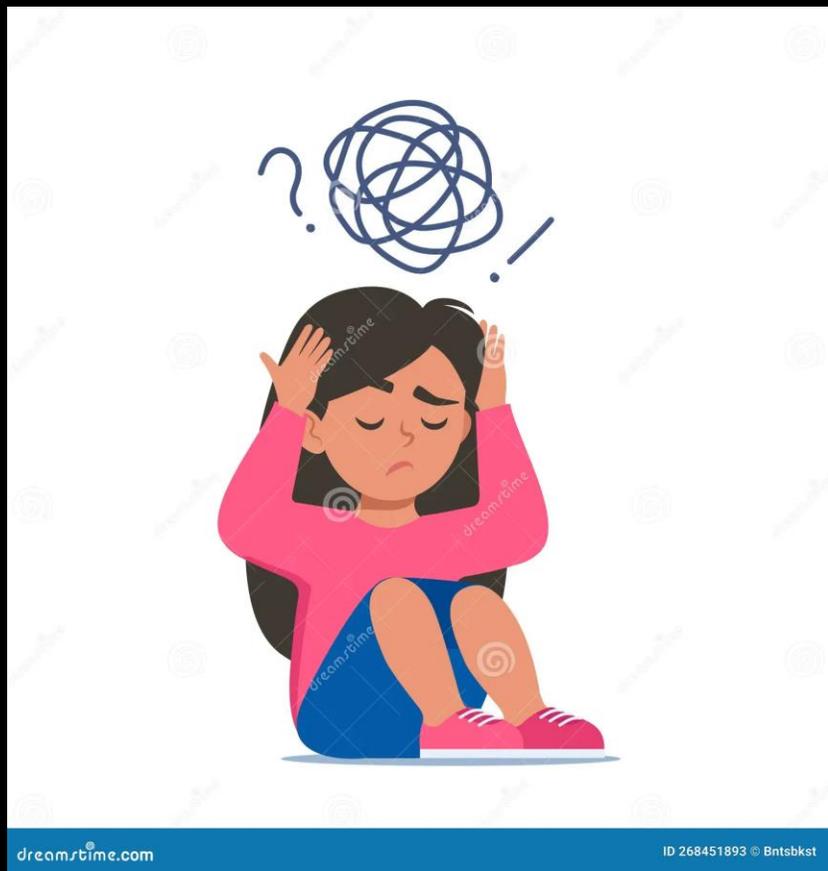


Les variantes de la peur : l'anxiété



- C'est une **peur anticipée**, un état d'appréhension, une tension nerveuse qui peut être chronique.
- On lui associe de nombreux signes physiologiques,
- dont un **sentiment d'insécurité**.

Les variantes de la peur : L'angoisse



- C'est une **grande peur diffuse et intense**,
- une **anxiété profonde**,
- mais **sans objet précis**.

Les variantes de la peur : Les phobies

- C'est une crainte angoissante,
- *une peur déclenchée par un objet précis*
- *ou une situation particulière,*
- considérés comme dangereux.



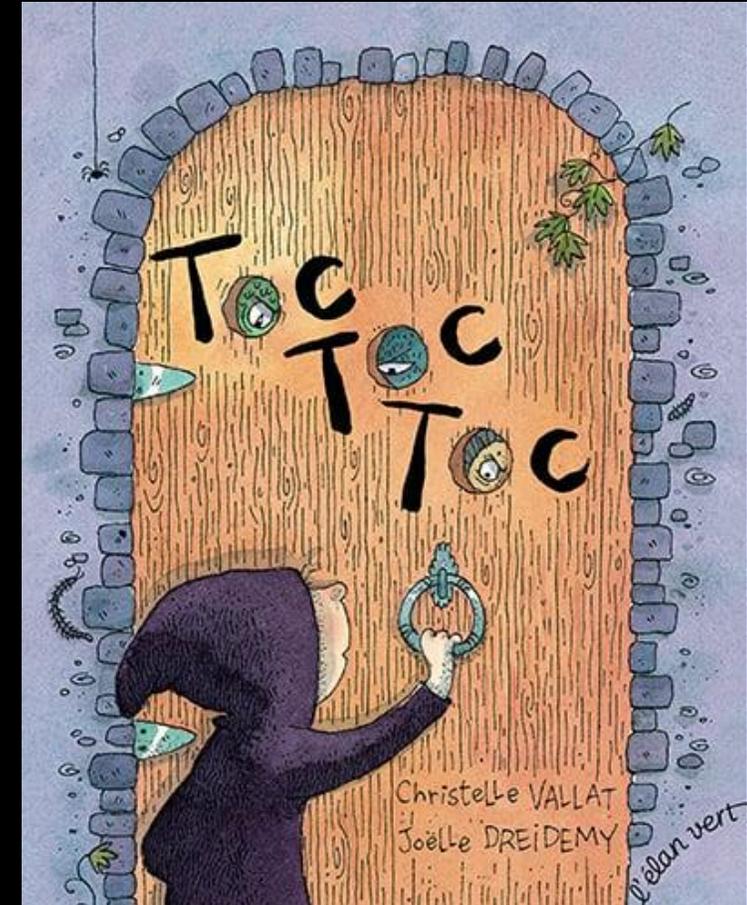
Les variantes de la peur : Le stress

- C'est un **état réactionnel**, une réponse de l'organisme soumis à une **agression**, une situation anxiogène.
- Il se traduit par un **ensemble de réactions physiques, physiologiques et émotionnelles**.
- Il peut devenir continu et à l'origine de **manifestations psychosomatiques**. Il est alors pathologique



Les variantes de la peur : Les TOCS

- Ces troubles obsessionnels compulsifs du comportement font partie des **troubles anxieux**.
- Ils se caractérisent par **des obsessions** (peurs, angoisses)
- et **des compulsions** (gestes répétitifs, comptages, vérifications...)
- qui parasitent la pensée de l'enfant et « l'obligent » à des **actions répétées et compulsives**.
- Ces peurs sont **irrationnelles**.



Les origines de la peur : La génétique

Certains enfants sont plus susceptibles que d'autres de développer des peurs et de l'anxiété face à la nouveauté : **l'inhibition comportementale**.

Tendance à la surexcitation et au retrait en réponse à des éléments nouveaux, elle est observable **dès l'âge de 4 mois**.

Vers 2 ans, ces mêmes enfants sont portés à **se retirer des situations nouvelles**.

C'est ce que l'on appelle **l'évitement**, observé chez **15% à 20% des enfants**.

(peur, timidité, pleurs, se réfugient dans les bras des parents...)

L'inhibition comportementale **inhibe la curiosité normale de l'enfant**.



Les origines de la peur : La génétique

L'inhibition comportementale persiste au cours de la vie.

Les enfants qui la manifestent à 4 mois montreront des traits d'inhibition à 18 ans. Ce serait un **facteur de risque de troubles anxieux et de phobies sociales.**

Par contre, ces adolescents seraient **moins enclins aux comportements à risque** (drogues, excès de vitesse, relations sexuelles non protégées)

Elle serait due à une **variance de réactivité de l'amygdale cérébrale.**

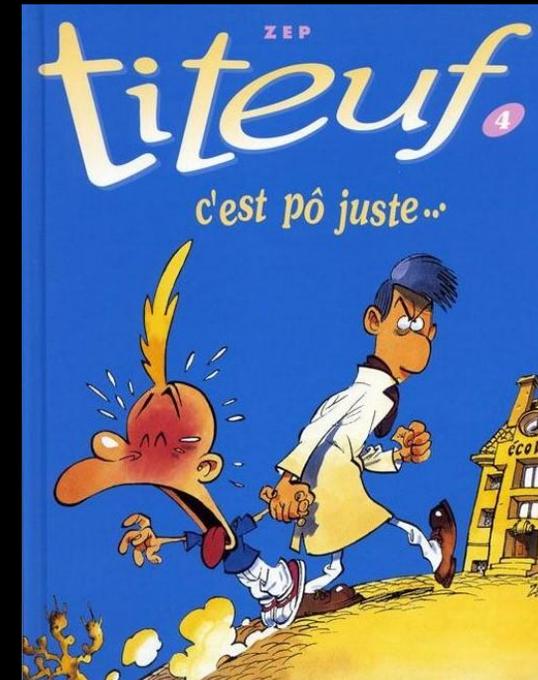


Les origines de la peur : Les attitudes parentales

L'inhibition comportementale prédit le mieux mais **n'est pas le seul facteur** de développement d'une forme d'anxiété chez l'enfant.

Diverses attitudes parentales peuvent provoquer, exacerber ou maintenir l'anxiété chez l'enfant :

- le biais attentionnel envers la menace
- le contrôle parental et la surprotection
- l'attitude face aux émotions
- les exigences élevées



Le biais attentionnel face à la menace

Tendance à porter une attention sélective aux signes de danger.

Un parent anxieux sera porté à **envoyer des messages de danger à son enfant dans le but de le mettre en garde.** « Attention à ceci, attention à cela... »

Ce type de discours envoie un message implicite à l'enfant « **Le monde est dangereux** »

L'enfant peut développer des croyances qui **renforceront ses peurs.**



Le contrôle parental et la surprotection

Le parent anxieux a tendance à **contrôler les comportements de l'enfant dans le but de le protéger**, à faire à sa place, à lui éviter d'affronter les situations normales pour son âge.

Cette attitude **inhibe les comportements d'exploration et d'acquisition de l'expérience, la confiance en soi et favorise l'anxiété** face à des situations tout à fait banales.

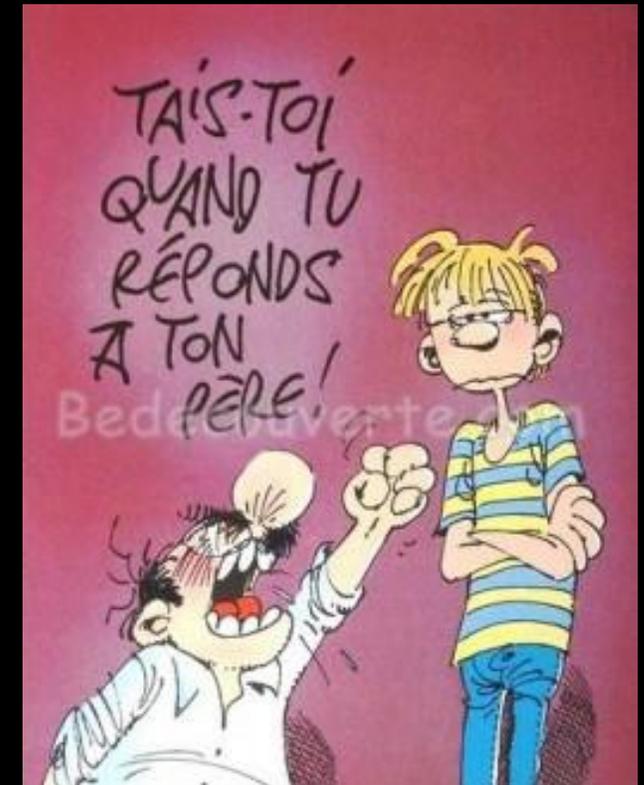


L'attitude face aux émotions

L'attitude des parents d'enfants anxieux face aux émotions qu'ils expriment présente certaines lacunes :

- **moins enclins à explorer le vécu émotif** de leur enfant
- tendance à répondre aux émotions négatives par **la critique, l'indifférence, le désaccord, la contrariété, le manque d'attention**

Ces attitudes n'aident pas l'enfant à développer sa capacité à bien gérer ses émotions. Or **cela s'apprend** et **les parents sont les premiers modèles** auxquels l'enfant se réfère lorsqu'il vit une émotion difficile.



Les exigences élevées

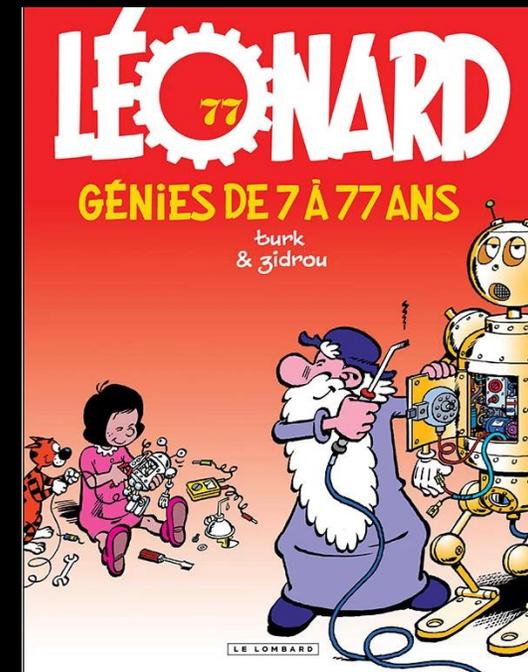
Le parent perfectionniste ou très exigeant risque d'être porté à critiquer les performances ou les comportements de son enfant.

Certains enfants développent une **anxiété de performance** (école, sport, loisirs...)

Personne ne peut être bon en tout et tout le monde a le droit à l'erreur.

Montrer à l'enfant que **l'on est fier de lui lorsqu'il fait de son mieux**, peu importe le résultat.

Difficultés pour les enfants **étiquetés « haut potentiel »**, le meilleur service à leur rendre est de **ne pas leur coller cette étiquette !**



Les origines de la peur :

Le lien d'attachement

Le lien d'attachement entre l'enfant et son parent se construit grâce à la **capacité du parent à répondre adéquatement** aux besoins physiologiques et psychologiques de son enfant et de **le sécuriser**.

L'enfant développe **un style d'attachement sécurisé** si le parent est perçu comme une figure stable et sensible à ses besoins.

Si le parent est moins sensible ou moins bien accordé avec les besoins de l'enfant, **le style d'attachement est insécure** avec une détresse accrue en l'absence du parent et une difficulté à se calmer même en présence du parent.

Les premiers attachements se manifestent **vers 6-7 mois (angoisse à l'étranger)**

Un enfant insécure manifeste plus facilement des peurs exagérées.



Les origines de la peur :

L'anxiété des parents

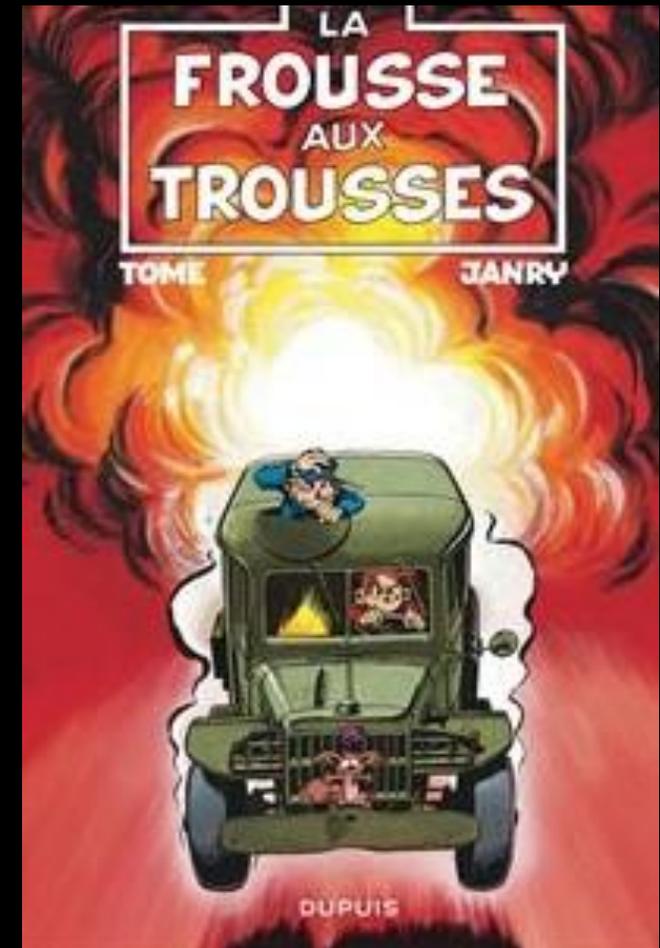
- 1 – Le parent anxieux peut transmettre involontairement à son enfant que **le monde est dangereux**.
- 2 – Les mises en garde trop fréquentes peut **nuire à la confiance en soi**.
- 3 – Le parent anxieux risque de **renforcer les comportements d'évitement et d'ignorer ceux de bravoure** au lieu de les encourager. Les comportements qui ne sont pas renforcés risquent davantage de s'éteindre . Cela **nuît à la persévérance et à la capacité de surmonter ses peurs**.

De plus l'enfant apprend par **imitation** et tend à adopter le comportement du parent.



Le credo de l'anxieux

- 1 – Le monde est plein de dangers*
- 2 – Nous sommes fragiles et vulnérables*
- 3 – Il faut faire attention à tout*
- 4 – Ne pas le faire, c'est de l'inconscience*



Et le stress pendant la grossesse ?

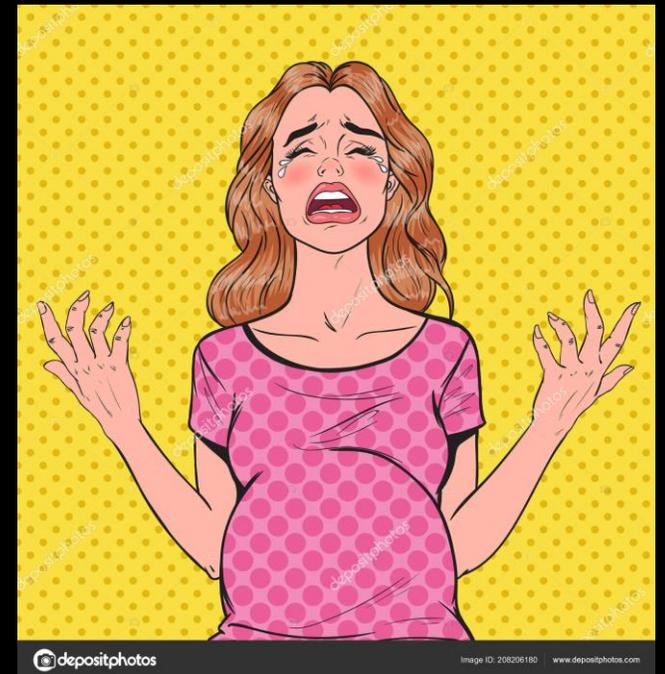
Le stress aigu de la mère pendant les 2 premiers trimestres de la grossesse entraîne une sécrétion de **cortisol** qui peut modifier les gènes (épigénétique donc transmissible mais aussi réversible)

Le **VRAI** stress, pas l'anxiété, l'inquiétude...

Ceci favorise **dépression et troubles cognitifs chez l'enfant.**

Prendre soin de l'enfant de façon adaptée rend les troubles **réversibles.**

Par contre, **il n'a pas été montré de lien entre stress prénatal et risque d'anxiété chez l'enfant.**



Les traumatismes et les deuils

L'enfant a besoin de sécurité, cela passe par **la proximité des figures d'attachement**.

L'angoisse de séparation permet cependant l'adaptation à de courtes périodes de séparation si l'enfant est confié progressivement à une personne qui a la confiance des parents et un comportement chaleureux et bienveillant de proximité.

Les séparations traumatiques sont représentées par le décès d'un parent, un abandon et à de multiples changements de figures de soins.

Mais aussi, la dépression du post-partum, l'insuffisance de contacts corporels, la négligence parentale, le rejet par les pairs et l'intimidation.

La répétition des peurs renforce les peurs.



La sensibilité à l'anxiété



C'est **la peur des sensations corporelles liées l'anxiété** (tachycardie, hyperventilation...)

Fréquente en cas de trouble panique, elle prédispose aux troubles anxieux.

Sa **variabilité** serait en partie attribuable **aux gènes** (45%) et en partie aux expériences de vie (attachement insécure, attitudes parentales face aux symptômes, problèmes de santé et conflits familiaux, qualité des relations avec les pairs...) 55%

Le fait d'ajuster ses réactions en tant que parents a un impact sur la sensibilité à l'anxiété chez l'enfant et peut ainsi prémunir contre l'anxiété pathologique.

*Pourquoi les
enfants
ont peur ?*



Pourquoi les enfants ont peur ?

- **La peur est une émotion qui survient devant un danger ou une menace.**
- Cette émotion apparaît, que le danger ou la menace soit **réel ou imaginé**. Chez les enfants, les peurs se présentent généralement devant **l'inconnu**.
- Ainsi, **vivre des expériences nouvelles, rencontrer des inconnus ou entendre des bruits étranges** peut représenter une menace pour un enfant parce qu'il ne sait pas comment affronter ces situations.
- L'imagination des enfants peut aussi entraîner des peurs. En effet, avant 5 ou 6 ans, il est difficile pour un tout-petit de **faire la différence entre son imaginaire et le monde réel**. Il peut alors imaginer qu'il est possible de rencontrer des personnages fantastiques et épeurants comme des sorcières, des monstres ou des dragons.

Les PEURS des enfants

0 - 8 mois



8 mois - 1 an



1 an - 2 ans



2 - 5 ans



5 - 12 ans



Les peurs chez l'enfant varient **selon l'âge.** Elles peuvent constituer des **étapes normales du développement**

Les peurs innées

Chez l'humain,

- la douleur,
- les bruits forts
- et la sensation de tomber dans le vide

constituent les seuls stimuli qui suscitent la peur de façon innée et universelle



ILLUSTRATION

Le « **réflexe de Moro** » chez le nouveau-né
(réaction primaire présente dès la naissance comme la succion, la marche automatique, l'agrippement ...)

REFLEXE DE MORO

(Primitif)

(Réaction à menace - Protection)

Acquisition :

Lorsque l'inclinaison de la tête du bébé change brusquement, ou lorsqu'il y a un son soudain, ou quelque chose qui le surprend,



il écarte les 2 bras symétriquement en prenant une vive inspiration, puis se recroqueville, et se met à pleurer.

Période d'intégration :

De 6 mois in utero jusqu'à 3 à 4 mois après la naissance

Si non intégré :

- ❖ État d'insécurité
- ❖ Hypersensibilité aux sons et aux lumières
- ❖ Timide – Émotif – Hyperactif - Anxieux
- ❖ Facilement distrait – Pb de concentration
- ❖ Besoin de contrôler les situations
- ❖ N'aime pas le changement
- ❖ Difficulté à s'adapter
- ❖ Faible estime de soi

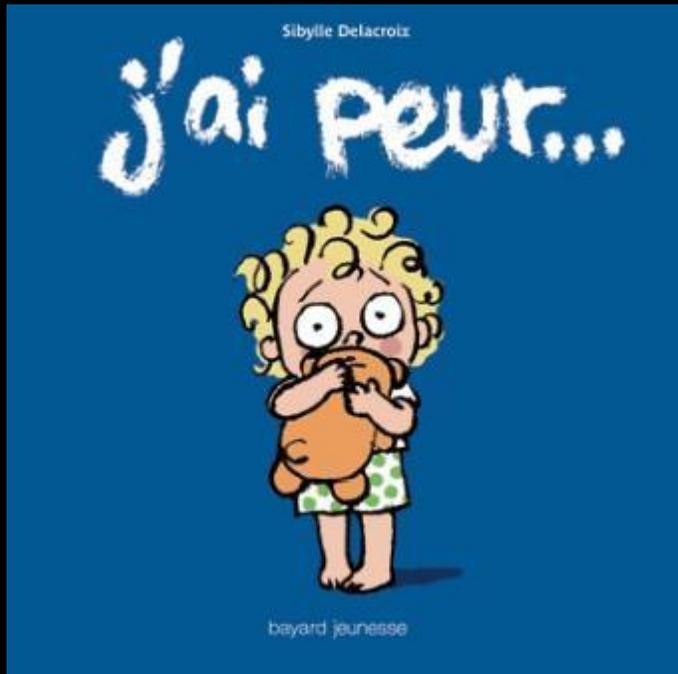


Les autres peurs

Se développent au fil des **expériences de l'enfant** et en fonction de son **âge de développement**.

Elles s'acquièrent par apprentissage :

- Soit **en étant témoin de la réaction de peur d'une autre personne**
- Soit **en étant conditionné** (ce qui peut survenir de façon indirecte à partir du contexte de déclenchement de la peur)



Les peurs selon l'âge

- **8 mois** : Peur des étrangers et d'être séparé de son parent. Cette peur appelée **l'anxiété de séparation** peut se prolonger jusqu'à 18 mois.
- **1 an** : **Peur des bruits** (aspirateur, tondeuse, mélangeur, etc.).
- **2 à 4 ans** : **Peur du noir et des créatures imaginaires** (ex. : monstres, sorcières, fantômes) et **de personnages comme les clowns et le père Noël**. C'est à cet âge qu'apparaît aussi la peur des **orages**, des **insectes** et des animaux comme **les chiens et les loups**.
- **5 à 12 ans** : **Peurs associées à une situation particulière** (voleurs et kidnappeurs, médecins et dentistes, peur du vide, de la mort, des accidents, des incendies).

L'enfant peut aussi avoir **peur des catastrophes naturelles** (ex. : tremblement de terre, tempête) **ou de la guerre**, après avoir vu des images à la télévision.

C'est aussi l'âge des **peurs sociales** (peur d'être rejeté par les autres, de parler devant la classe, etc.).

6 - 8 mois : L'angoisse de séparation



6 - 8 mois : L'angoisse de séparation

Peur des étrangers, peur d'être laissé seul

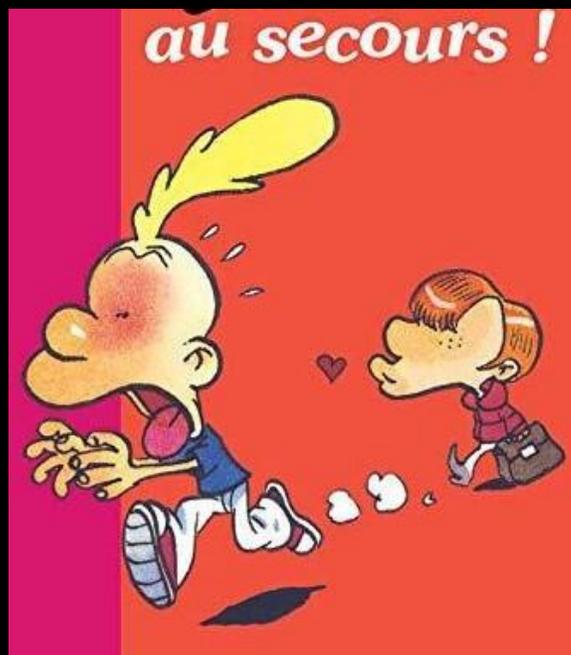
L'angoisse de séparation est une **étape normale du développement des enfants qui survient habituellement vers 8 mois**. Cependant, elle peut parfois être observée avant cet âge.

Lors de cette étape, **les pleurs et la peur du bébé augmentent lorsqu'il réalise qu'il est loin de la personne qui le nourrit, qui prend soin de lui et qui le réconforte tous les jours**. Le bébé peut réagir davantage quand la séparation se passe dans un nouvel endroit, car il recherche la sécurité réconfortante des personnes qu'il connaît bien et des endroits familiers.

À cet âge, le bébé reconnaît de mieux en mieux les visages familiers (parents, frère, sœur, grands-parents, gardiens). **Il se méfie plus des personnes qu'il ne connaît pas et cherche plutôt la présence rassurante de ses parents**.

6 - 8 mois : L'angoisse de séparation

Le développement de sa mémoire et de sa capacité de raisonnement lui permet aussi d'anticiper un événement. **Le bébé s'attend donc à ce que les choses se passent de la manière habituelle.** C'est pourquoi il manifeste son malaise quand il est séparé de l'un de ses parents.



Durant cette période de développement, le bébé, qui souriait auparavant à tous les étrangers, a désormais plutôt l'air sérieux et intimidé en présence d'inconnus. C'est ce que les spécialistes appellent **la peur de l'étranger.**

6 - 8 mois : L'angoisse de séparation



L'angoisse de séparation touche les deux parents, mais **elle peut se manifester davantage envers celui qui passe le plus de temps avec l'enfant**. L'angoisse de séparation **peut se prolonger jusqu'à l'âge de 18 mois**. Elle diminue ensuite petit à petit. Les enfants ne vivent pas tous l'angoisse de séparation avec la même intensité. **Ceux qui sont habitués à voir beaucoup de monde traversent souvent plus facilement cette période**. La personnalité a aussi son rôle à jouer : certains enfants sont plus craintifs de nature, alors que d'autres sont plus sociables.

Comment aider l'enfant ?

- **Donnez-lui le temps de s'adapter** à un endroit nouveau ou à des gens qu'il ne connaît pas.
- **Habituez votre bébé à voir différentes personnes**, mais ne le forcez pas à se faire prendre par quelqu'un d'autre.
- **S'il veut se coller à vous devant des étrangers, câlinez-le.**
- **« Jouez à « coucou »** Ce jeu permet à votre bébé de mieux comprendre où vous êtes quand il ne vous voit pas.
- **Si vous faites garder votre bébé, confiez-le, si possible, à quelqu'un qu'il connaît**
- **Évitez de partir quand votre enfant ne regarde pas ou quand il dort.** Il risque de vivre cela comme un **abandon**.
- **Avant de partir, donnez à votre bébé un doudou ou une couverture qu'il aime ou un vêtement imprégné de votre odeur**
- **Au moment du départ, dites-lui au revoir tout en lui expliquant pourquoi vous partez et ce qui va se passer durant votre absence.**
- **S'il pleure et s'accroche à vous, prenez le temps de le réconforter** et de le serrer dans vos bras.
- **Lorsque vous le faites garder à la maison, demandez à la personne qui le garde d'arriver de 15 à 30 minutes avant l'heure de votre départ.** Elle pourra ainsi **faire des activités avec lui pendant que vous êtes encore à la maison**
- **Montrez à votre bébé que vous vous sentez en confiance** lorsque vous le confiez à quelqu'un.
- **Aidez votre tout-petit à jouer de manière autonome.**

1 an : peur des bruits forts



1 an : peur des bruits forts

- La peur des bruits forts est assez répandue chez les enfants, particulièrement dans la petite enfance. Elle fait partie des peurs innées.
- La plupart du temps, **cette peur est reliée à la méconnaissance des sons environnants et à l'incapacité d'identifier d'où provient le bruit fort et inconnu.** En temps normal, la peur partira lorsqu'il comprendra l'origine du nouveau son. Il se peut également que votre enfant ait une ouïe particulièrement développée et que cette **hypersensibilité aux bruits** le rende nerveux, surtout lorsqu'il est déconcentré durant une période de jeu.
- Dans d'autres cas, il est possible que la peur du bruit soit née d'un traumatisme ou d'un **événement qui a fait peur à l'enfant et qu'il associe à ce bruit intrus.**

1 an : peur de l'eau et du bain



1 an : peur de l'eau et du bain

- *Pour aider un tout-petit à apprivoiser l'eau et le bain, il faut y aller lentement. L'important est de **faire en sorte que l'heure du bain soit un moment d'échange doux et agréable** entre vous et votre enfant.*
- *Pour rassurer votre tout-petit, créez une ambiance calme dans la salle de bain en baissant si possible l'éclairage. **Parlez-lui doucement, regardez-le dans les yeux et maintenez toujours un contact avec lui en le tenant ou en le touchant.** Respectez aussi son rythme en l'habituant à l'eau graduellement.*

1 an : peur de l'eau et du bain

- **Voici des étapes à suivre pour aider un enfant à s'habituer peu à peu à jouer et à se laver dans l'eau.**
- Commencez par asseoir l'enfant **dans le bain vide et laissez-le jouer** avec des jouets pour qu'il s'habitue à cet environnement.
- La fois suivante, placez-le dans le bain vide, mais faites-le jouer avec **des contenants remplis d'eau.**
- Par la suite, amenez-le dans le bain avec **les mêmes jouets et faites couler un mince filet d'eau du robinet pour le savonner**, sans mettre le bouchon pour éviter l'accumulation d'eau.
- La prochaine fois, **remplissez le bain avec un peu d'eau pendant que l'enfant s'amuse.**

1 an : peur de l'eau et du bain

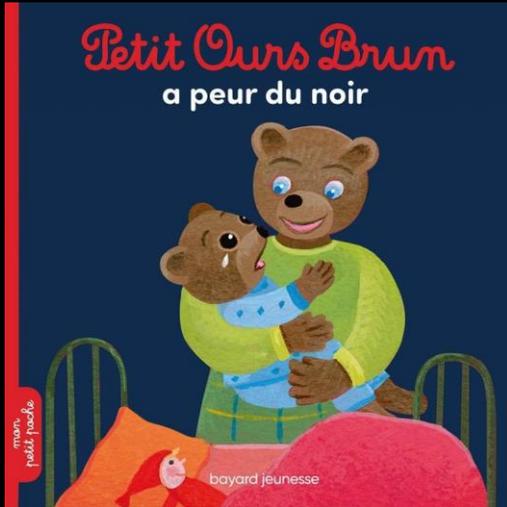
- **Pour aimer prendre son bain, un enfant a besoin de se sentir en confiance et en sécurité.**
- Cette activité sera plus agréable si vous laissez votre tout-petit **s'amuser** dans le bain et si vous **le faites participer** (ex. : se laver, se rincer, choisir le savon)
- **Parler avec votre enfant** des raisons pour lesquelles il refuse de prendre son bain peut lui faire du bien et l'amener à collaborer davantage.



2 - 4 ans : La peur du noir et des monstres



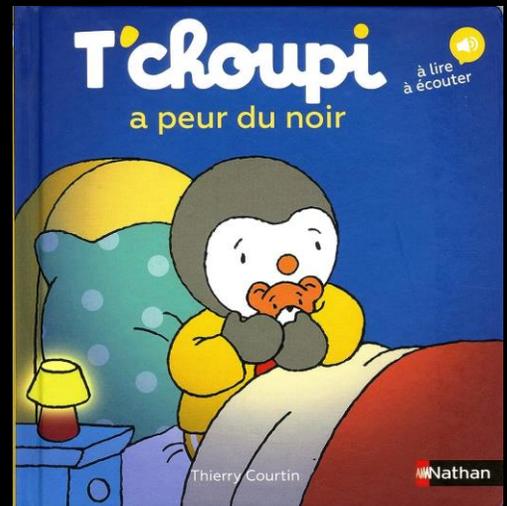
2 - 4 ans : La peur du noir



Vers 2 ans, l'enfant prend conscience qu'aller se coucher correspond à un moment de **séparation** d'avec ses parents.

La peur du « noir » va alors se développer.

Elle correspond en fait à **la peur d'être seul, « abandonné », livré à lui-même avec son imaginaire.**



C'est en effet la période où l'imaginaire se met en place. Se retrouver seul dans son lit face aux ombres et éventuels bruits peut donc vite devenir effrayant pour votre enfant.

Mais ce sentiment est tout à fait **normal** et fait partie de son développement psychologique.

2 - 4 ans : La peur du noir et des monstres

Les peurs au coucher sont fréquentes.

Dans le noir, votre enfant imagine voir toute sorte de choses.

Vous pouvez diminuer cette peur en rassurant votre enfant et en parlant de sa peur avec lui le jour ou avant le dodo.

Quand vous réconfortez votre enfant, vous l'aidez à **se sentir en sécurité.**

Ce sentiment lui donne le courage dont il a besoin pour affronter et surmonter ses peurs



2 - 4 ans : La peur du noir et des monstres

- **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 quand il sera endormi pour veiller à ce que tout se passe bien.
- **Établissez une routine calme avant le coucher** pour sécuriser votre enfant : un bain suivi d'une histoire ou de jeux tranquilles, par exemple.



2 - 4 ans : La peur du noir et des monstres

- **Installez une petite veilleuse pour rassurer votre enfant.** Il n'est pas nécessaire de l'allumer systématiquement. Mieux vaut lui laisser le choix de l'utiliser ou non. Vous pouvez aussi laisser une lampe de poche dans sa chambre.
- **Si votre enfant se réveille effrayé la nuit, allez le réconforter rapidement** et écoutez-le sans l'interrompre, puis **aidez-le à différencier la réalité de son imagination.** L'amener à la toilette ou lui faire boire de l'eau peut par exemple l'aider à penser à autre chose ou le rassurer parce qu'il voit que tout va bien dans la maison. Si votre enfant semble toujours très inquiet, vous pouvez vous allonger avec lui dans son lit le temps qu'il se calme. **Évitez cependant de prendre l'habitude de dormir avec lui chaque fois qu'il a peur, car cela pourrait amplifier sa peur.**

Une action imaginaire pour augmenter son sentiment de contrôle?

- Si vos paroles ne rassurent pas du tout votre enfant, vous pouvez augmenter son sentiment de contrôle en lui demandant ce qu'il ferait pour combattre un monstre. Vous pouvez aussi lui **proposer une action imaginaire**.

Par exemple, offrez-lui une épée en plastique pour combattre un monstre ou dites-lui de crier si un loup entre dans la maison. **Savoir quoi faire permet à votre enfant d'avoir assez confiance en lui pour réussir à s'endormir.** Toutefois, même si ces actions le rassurent, **répétez à votre enfant que les monstres n'existent pas et que les loups n'entrent pas dans les maisons.** L'idée est de lui faire réaliser qu'il n'a jamais besoin d'utiliser l'épée ni de crier, et donc qu'il n'y a pas de danger.



Les cauchemars et les terreurs nocturnes

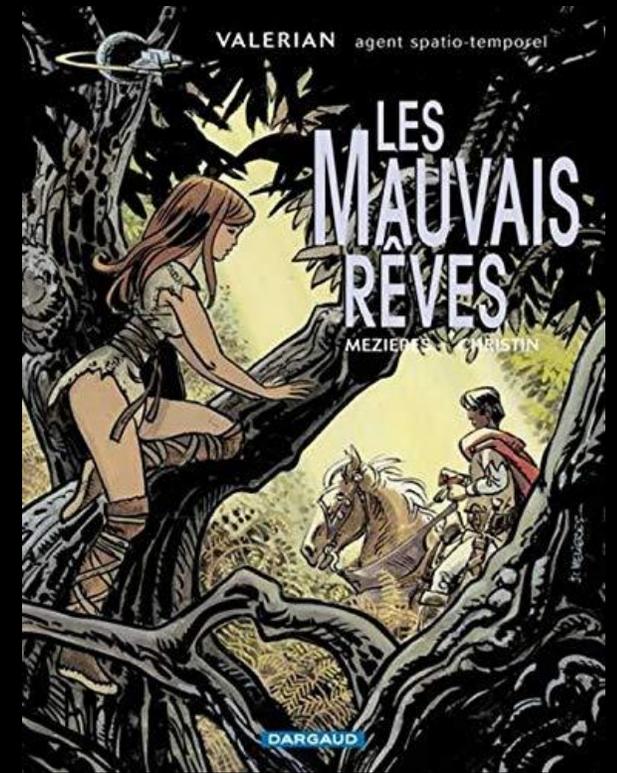


Rêves et cauchemars

Le rêve

On définit le rêve comme une **expérience subjective au cours du sommeil, dont on se souvient au réveil**. Ceci inclue des expériences du rêve très variées, qui vont de simples impressions, ou de pensées jusqu'à de véritables aventures oniriques

Les cauchemars quant à eux sont une **forme de rêve saisissant, déplaisant qui inclue souvent une forme de menace à la sécurité, la survie, l'estime ou l'intégrité physique du sujet, conduisant alors à son éveil**. Ils se distinguent des « mauvais rêves », riche en émotions négatives mais qui ne réveillent pas le dormeur.

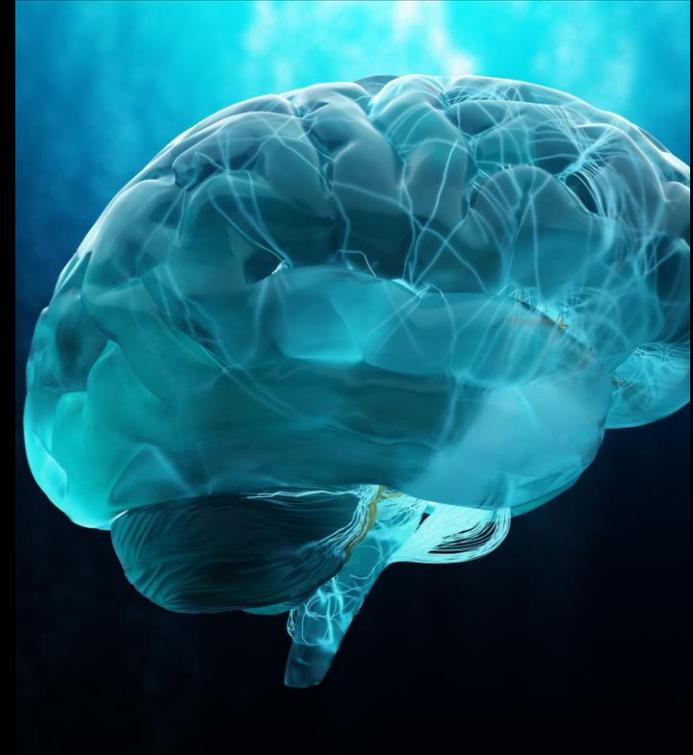


Rêves et cauchemars

RÊVER... DANS NOTRE CERVEAU

Mais existe-t-il des marqueurs biologiques du rêve ? des mécanismes dans notre cerveau caractéristique de cet état si particulier ?

*« **Le rêve possède de véritables composantes sensorielles et perceptuelles.** On peut voir, entendre, parfois même goûter ou sentir dans nos rêves. Les expériences que nous y vivons ne viennent pas de nulle part non plus, mais souvent d'objets, de lieux ou de personnes qui nous sont familiers »*

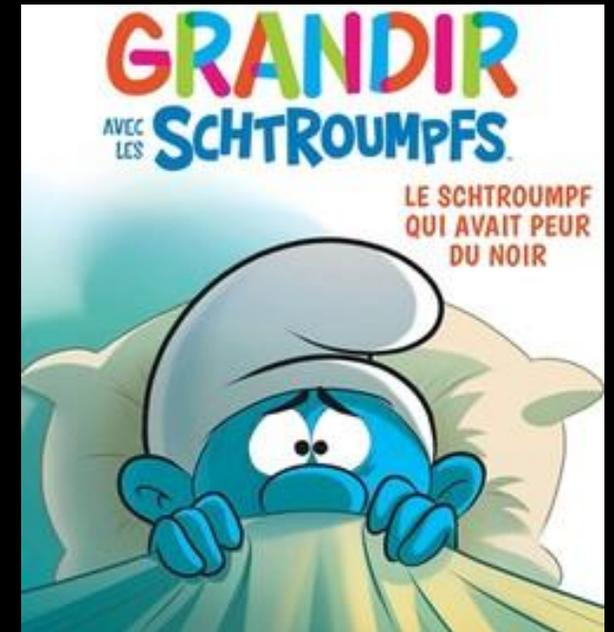


Rêves et cauchemars

Nos rêves sont associés à des changements d'activité de certaines régions du cerveau par rapport à l'état d'éveil.

Les régions limbiques et para-limbique comme l'amygdale, l'hippocampe ou le cortex cingulaire antérieur, sont particulièrement actives pendant le **sommeil paradoxal** au cours duquel nos rêves sont les plus vifs. Compte-tenu de leur rôle important pour les émotions à l'état d'éveil, ils pourraient jouer un rôle similaire sur les aspects émotionnels du rêve.

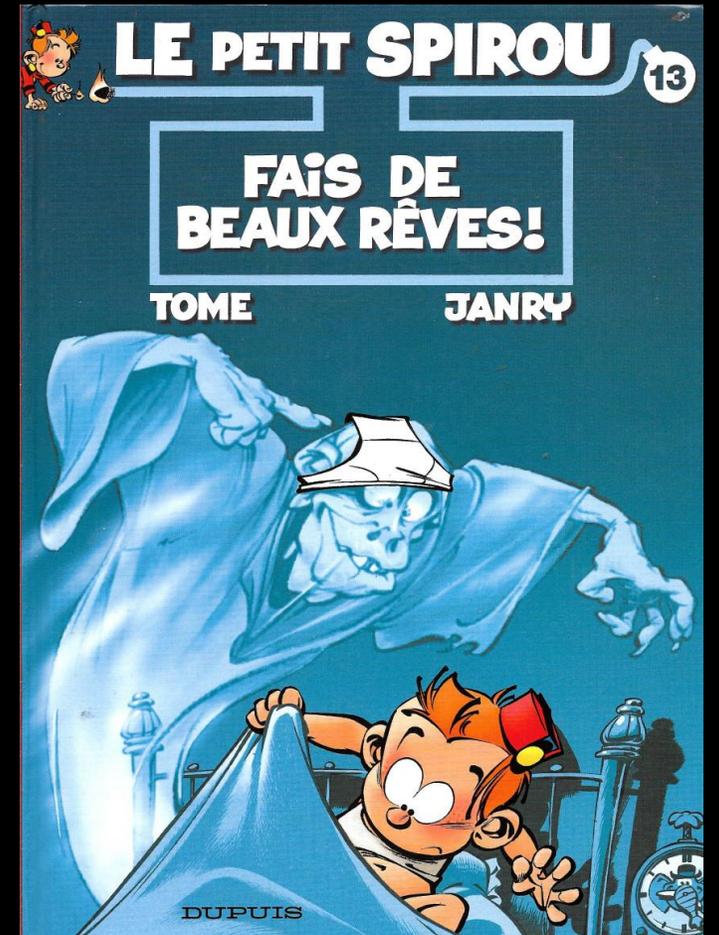
A noter que ce sont les mêmes structures qui participent au circuit de la peur



Rêves et cauchemars

Au contraire, **les réseaux fronto-pariétaux** sont **peu actifs**, ce qui aurait pour conséquences notre manque de contrôle et de détachement vis-à-vis du rêve.

Enfin, **les régions postérieures temporales et occipitale** sont aussi activées, et contribueraient à la nature visuelle du rêve.



Quels conseils quand l'enfant se réveille régulièrement à cause de cauchemars ?

D'abord, il faut préciser le cauchemar : **à quelle heure est-il survenu** ? Plutôt en première ou deuxième moitié de nuit ?

Quel était l'état de l'enfant : **était-il conscient pour raconter** ? Dans ce cas, c'est très différent des terreurs nocturnes où l'enfant est inconscient.

Ensuite, il faut s'attarder sur **l'état de l'enfant en journée** : surveiller son comportement, son degré d'anxiété, ou un autre trouble psychologique.

Il faut aussi se **donner un cadre d'interprétation** : quelle est son quotidien du moment ? Quels sont les événements ayant pu le marquer ?

L'hygiène du sommeil entre également en jeu : l'enfant regarde-t-il beaucoup la télévision ? Quels genres de programmes ?

Enfin, il convient de vérifier que l'enfant ne prenne **pas de médicament** pouvant entraîner des troubles du sommeil.

Quels conseils quand l'enfant se réveille régulièrement à cause de cauchemars ?

Si rien n'oriente vers un trouble psychologique, il faut **expliquer à l'enfant que l'on comprend ce qu'il ressent et le reconforter**, comme pour une mauvaise chute à vélo !

Ensuite, il faut s'intéresser à ses cauchemars, **en reprendre le récit en proposant d'y amener des changements**, de jouer avec le scénario. Cela facilite la parole, éventuellement la verbalisation d'éléments d'angoisse, de stress, de traumatisme, et permet à l'enfant de « métaboliser » ces contenus d'angoisse qui, pour la plupart, sont naturels.



Les terreurs nocturnes



Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes font partie des **parasomnies**, comme le somnambulisme, parler en dormant et l'énurésie.

La fréquence des terreurs nocturnes répétitives se situe entre **1 et 3 %** chez l'enfant de moins de 15 ans.

Leur fréquence est un peu plus élevée, **6 %**, chez les enfants d'âge préscolaire. Elles sont **en fait probablement beaucoup plus fréquentes chez l'enfant de moins de deux ans**, mais passent inaperçues, les parents et les médecins trouvant tout à fait normal qu'un nourrisson se mette à hurler brutalement au cours de son premier sommeil.

Les terreurs nocturnes sont plus **fréquentes chez les garçons et chez les enfants ayant des difficultés psychologiques**. Elles sont favorisées par le stress, la fièvre, les rythmes de sommeil irréguliers

Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes surviennent une à trois heures après l'endormissement; elles peuvent survenir au cours d'une sieste longue.

L'épisode est généralement unique.

L'enfant s'assoit brutalement sur son lit, les yeux sont grands ouverts, fixes, en mydriase; il hurle, est très érythrosique, plus rarement pâle; il existe une tachycardie, une pilo-érection, une hypersudation, des difficultés respiratoires. Il peut prononcer des paroles incohérentes, on ne peut pas le réveiller, il se débat quand on le touche.

Ces épisodes durent de quelques secondes à parfois plus de 20 minutes. Il existe une amnésie L'enfant ne se souviendra jamais d'avoir fait une terreur nocturne ou très vaguement si l'on arrive à le réveiller et s'il est plus grand.

Les terreurs nocturnes

Le diagnostic différentiel Il peut se faire avec **des hallucinations hypnagogiques intenses** ou des **cauchemars**,

mais ces manifestations surviennent, pour les premières **à l'endormissement**, en tout début de nuit, pour les secondes en **deuxième partie de nuit**

Dans les deux cas, l'enfant peut être très effrayé, mais il sera **tout à fait réveillé et conscient**.

Le diagnostic différentiel peut se faire avec des crises partielles complexes nocturnes.



Les terreurs nocturnes

Le diagnostic d'une parasomnie est surtout **clinique** et va reposer essentiellement sur l'anamnèse.

La conduite à tenir sera très différente selon l'âge de l'enfant, la fréquence des manifestations et le retentissement familial.

Certaines parasomnies, comme les terreurs nocturnes et le somnambulisme, dont la survenue est très liée à un type de sommeil et à certaines caractéristiques ontogénétiques de celui-ci, pourront être presque **physiologiques chez un enfant jeune, surtout si elles sont épisodiques,**

alors qu'elles seront beaucoup plus **suspectes chez un adolescent** et devront faire rechercher un trouble psychologique sérieux, peu fréquemment associés à ce type de pathologie chez l'enfant plus jeune

Histoire de Xavier, 2 ans et 8 mois

*Xavier était un enfant très **hyperactif** présentant également des **éveils multiples** et des **difficultés du coucher**.*

*Les **premières terreurs nocturnes** sont apparues à **22 mois**, elles survenaient toujours avant minuit ou au cours des siestes les plus longues, elles étaient **pluri-hebdomadaires** l'enfant s'asseyait brutalement sur son lit hurlait, transpirait se débattait et pouvait présenter un état de déambulation violente lorsqu'on essayait de le réveiller. Ces épisodes duraient **2 à 30 mn**.*

*Son développement psychomoteur était parfait. Il n'existait aucun antécédent personnel mais des **antécédents de somnambulisme** chez la mère*

Histoire de Xavier, 2 ans et 8 mois

*L'**EEG** standard était normal*

*Du Sédatonyl avait été prescrit par son médecin traitant. **Ce médicament a été supprimé.***

***Un agenda de sommeil** rempli par les parents a montré qu'il existait une relation entre la durée des siestes, l'heure du coucher et la survenue des terreurs nocturnes, celles-ci survenant lorsque la sieste avait été trop brève ou trop précoce dans l'après-midi.*

***Une réorganisation des rythmes veille-sommeil, une prise en charge psychologique de l'enfant et de ses parents** ont fait disparaître les terreurs nocturnes*

Les terreurs nocturnes traitements médicaux



L'abstention thérapeutique

Le plus souvent, les terreurs nocturnes se manifestent **de manière bénigne et transitoire chez des enfants prédisposés génétiquement**. Elles sont transitoires et disparaissent d'elles-mêmes, au plus tard à l'adolescence, souvent plus rapidement.

Attention, il ne faut pas chercher à consoler l'enfant, il est préférable de ne pas intervenir, sous peine de déclencher des réflexes de défense de l'enfant. Il ne faut pas non plus chercher à le réveiller, car cela risquerait de prolonger ou d'amplifier sa terreur.

Les parents peuvent tout de même agir **en s'assurant que l'environnement de l'enfant n'entraîne pas de risque de blessure** (table de nuit avec un coin pointu, tête de lit en bois, bouteille en verre à côté...).

L'abstention thérapeutique

Proposer une sieste à l'enfant dans la journée (si c'est possible) peut avoir un effet bénéfique.

Il est préférable de ne pas en parler à l'enfant, simplement parce qu'il n'en a aucun souvenir. Autant ne pas l'angoisser sachant que les terreurs nocturnes font partie d'un processus de maturation du sommeil. Si vous voulez en parler, parlez-en entre parents !

Dans la très grande majorité des cas, les terreurs nocturnes ne nécessitent aucun traitement, aucune intervention. Il faut simplement être rassuré. Mais c'est facile à dire car en tant que parents, on peut se sentir angoissés devant ces manifestations parfois impressionnantes chez son petit enfant !

Les interventions en cas de terreurs nocturnes

Dans quelques cas bien plus rares, il existe quelques problèmes, et c'est seulement dans ces cas que l'on peut envisager une intervention :

- le terreurs nocturnes perturbent le sommeil de l'enfant car elles sont fréquentes et durables,*
- Le sommeil de toute la famille s'en trouve perturbé,*
- L'enfant se blesse ou risque de se blesser car les terreurs nocturnes sont intenses.*



Les interventions en cas de terreurs nocturnes

- **L'intervention contre les terreurs nocturnes est « l'éveil programmé ».** Pour la mettre en place, il existe un protocole :
 - Observer pendant 2 à 3 semaines les heures auxquelles se produisent les terreurs nocturnes et les noter soigneusement.
 - Ensuite, chaque nuit, éveiller l'enfant 15 à 30 minutes avant l'heure habituelle des terreurs nocturnes.
 - Le laisser éveillé pendant 5 minutes, puis le laisser se rendormir. On peut en profiter pour l'amener aux toilettes ou boire un verre d'eau dans la cuisine.
 - Continuer cette stratégie pendant un mois.
 - Puis laisser l'enfant dormir sans l'éveiller.

En général, après le mois d'éveils programmés, les épisodes de terreur nocturne ne reprennent pas.

A noter que cette méthode est également utilisée pour les cas de **somnambulisme**.

Les médicaments

Aucun médicament n'a d'autorisation de mise sur le marché contre les terreurs nocturnes. **Il est fortement déconseillé d'en utiliser** à cause de leurs risques sur la santé des enfants et de la bénignité du problème, même lorsqu'il peut être impressionnant.



Terreurs nocturnes et anxiété

A priori, les profils psychologiques des enfants souffrant de terreurs nocturnes **ne diffèrent pas de ceux des autres enfants**. Ils présentent simplement une **prédisposition génétique** et non une manifestation d'anxiété ou liée à une éducation inadaptée !

Cela dit, lorsque les terreurs nocturnes (ou autres parasomnies comme le somnambulisme ou le bruxisme) **persistent pendant des années**, ou qu'elles sont **quotidiennes**, elles peuvent être associées à **l'anxiété** ou à **l'angoisse de séparation** ou encore à un état de **stress post traumatique** (lié à un événement traumatisant passé). Dans ce cas, une **psychothérapie** de l'enfant peut être indiquée.

2 - 4 ans : 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.*



2 - 4 ans : peur des chiens



- **Racontez-lui des histoires dans lesquelles il y a de gentils personnages de chien.** Cela l'aide à développer une vision positive des chiens.
- **Respectez son rythme et encouragez-le graduellement** à s'approcher d'un chien en votre présence. Si nécessaire, prenez-le dans vos bras.

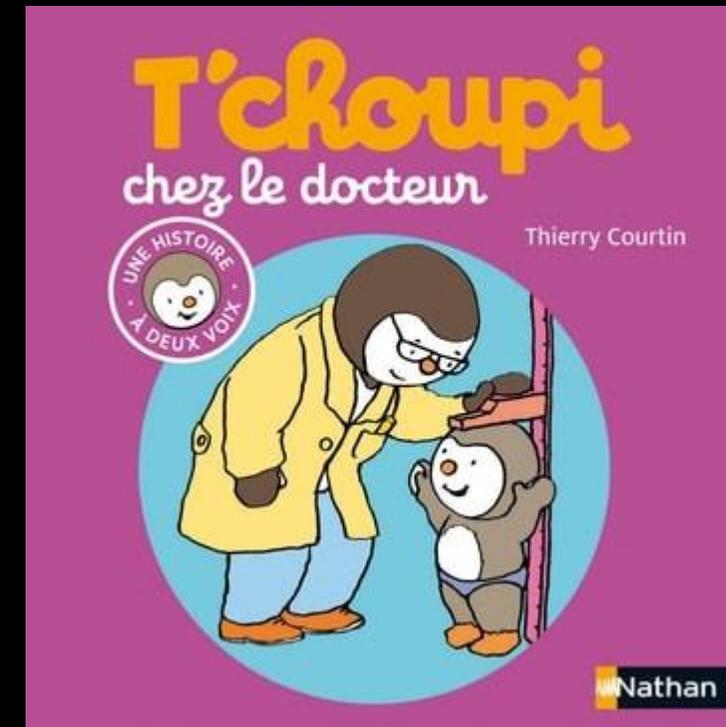
La peur des médecins, des vaccins et des piqûres



La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

Essayez de diminuer la part d'inconnu pour rassurer votre enfant. S'il sait un peu mieux la façon dont la rencontre va se passer, il se sentira plus en contrôle et moins craintif.

Expliquez-lui, en termes positifs, ce que l'infirmière ou le médecin va faire.



La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

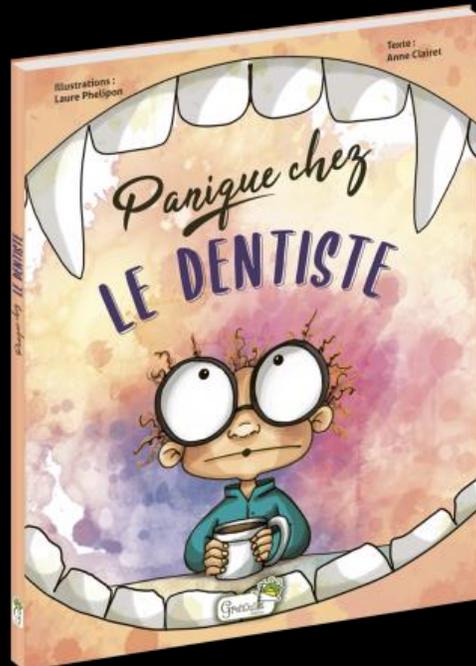
Calmez ses inquiétudes.

*Dites par
exemple : « C'est un peu
désagréable, mais ça ne fait
pas très mal. Ça va piquer
comme un moustique. »*



La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

- **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. »



La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

*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 enfants comme toi.
C'est tellement simple pour elle qu'ils
repartent souvent en souriant. »*



La peur des médecins, des vaccins et des piqûres

Faites un jeu de rôle avant le rendez-vous.

Par exemple, jouez que vous êtes médecin ou dentiste et votre enfant le patient. Inversez ensuite les rôles. Cela permet de dédramatiser la situation, de faire vivre un semblant d'expérience à votre enfant et de lui donner un sentiment de contrôle.





*Fini La peur des médecins,
des vaccins et des piqûres*



La peur des clowns et du père Noël



Ces personnages sont impressionnants pour un enfant, car il ne sait pas qu'une personne est cachée sous le déguisement. De plus, certains enfants ne savent pas si ces personnages sont gentils.



La peur des clowns et du père Noël

Préparez votre enfant à voir le père Noël.

Expliquez-lui que c'est un gentil monsieur et que les enfants vont s'asseoir sur ses genoux s'ils le veulent. Montrez-lui des livres ou des images afin de rendre le père Noël plus familier pour lui.

Respectez le rythme de votre enfant.

Ne le forcez pas à aller voir un clown ou le père Noël. Regardez-les de loin pour permettre à votre enfant d'appriivoiser ces personnages.



La peur des clowns et du père Noël

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.

Asseyez-vous sur les genoux du père Noël. Pour certains enfants, ce geste diminue la peur et fait même rire beaucoup.



La peur des clowns et du père Noël

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 sœur 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



La peur des insectes

Le meilleur moyen de calmer cette peur, c'est d'exposer de manière graduelle votre enfant à la présence des insectes.

Intéressez-le au monde des insectes. *L'été, observez une colonie de fourmis transportant de la nourriture, une araignée tissant sa toile, ou encore une abeille butinant une fleur. Vous pouvez aussi visiter un insectarium.*



La peur des insectes



Aidez-le à se familiariser avec l'insecte qui lui fait peur. 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 ce qui lui fait peur chez l'insecte en question. Vous serez alors en mesure de comprendre sa crainte et de lui donner l'information qu'il faut pour diminuer son sentiment de danger.

La peur des insectes



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 ».

L'Eco-anxiété



L'Eco-anxiété



L'éco-anxiété est un terme qui désigne **l'anxiété causée par les problèmes environnementaux.**

Devant les nouvelles inquiétantes sur l'état de la planète et l'importance qu'y accordent les médias, de plus en plus de gens en souffrent, même des enfants.

Un tout-petit qui est éco-anxieux peut avoir des problèmes de sommeil, être triste, agité, agressif ou encore se replier sur lui-même.

L'Eco-anxiété

Au-delà de 5 ans, les craintes ont tendance à être plus ancrées dans la réalité, comme **des tempêtes, des incendies ou des blessures**. Mais la peur peut être disproportionnée par rapport au risque. En général, à mesure que les enfants en savent davantage et commencent à mieux différencier les véritables dangers des situations qui n'en sont pas, ces craintes disparaissent.



L'Eco-anxiété

Les enfants plus âgés peuvent exprimer leurs craintes **d'autres façons qu'en pleurant**. Ils peuvent se ronger les ongles, trembler, se sucer le pouce ou « passer à l'acte ». Puisqu'ils ne vous diront pas nécessairement qu'ils ont peur, surveillez les signes.



L'Eco-anxiété

L'exposition aux médias peut également soulever des craintes chez les jeunes enfants. Les images de films, de jeux vidéo, de vidéoclips, de sites Web et même de nouvelles télévisées peuvent les effrayer. Assurez-vous que ce que votre enfant veut regarder ne l'effraiera pas.



L'Eco-anxiété

Inquiets les jeunes enfants?

Selon les résultats d'un sondage mené par Naître et grandir et Équiterre, **25 % des parents sondés affirment que l'avenir de la planète inquiète leur enfant.**

De même, **35 % rapportent que leur enfant pose beaucoup de questions sur l'environnement et sur la pollution.**

Toutefois, la majorité des parents (77 %) indiquent que **leur enfant ne ressent pas d'anxiété en raison des changements environnementaux.**

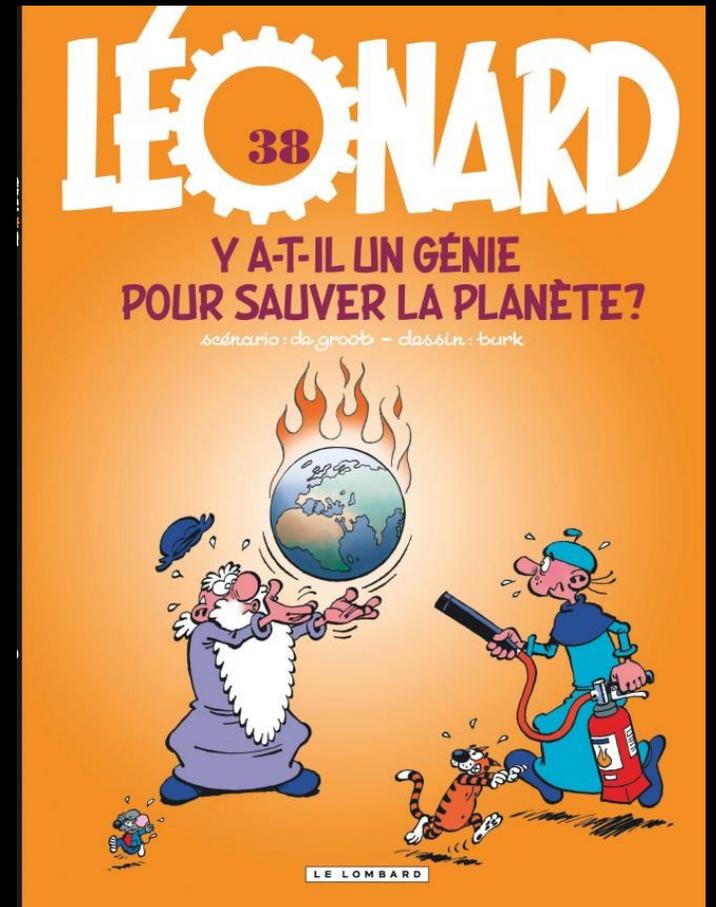


Miser sur le positif

Plutôt que de lui parler des problèmes environnementaux, il vaut mieux lui montrer de petits gestes quotidiens qui sont bons pour la nature.

Évidemment, il est essentiel de montrer l'exemple.

« Les enfants apprennent par imitation, rappelle Murielle Vrins, chargée de projets chez Équiterre. Les parents qui font des efforts pour réduire leur impact sur l'environnement habituent leurs enfants à faire la même chose. »



Côtoyer la nature



*Pour éduquer un enfant à l'importance de préserver l'environnement, **le contact avec la nature est essentiel.***

« L'idée, c'est de lui permettre de développer une connexion et un lien affectif avec le monde vivant,

En fréquentant souvent la nature, il apprendra à l'aimer et il aura envie, plus tard, de la protéger.

Un jeune enfant a une capacité d'émerveillement et une curiosité naturelle. Les insectes, les arbres, les plantes, les oiseaux, c'est beau, c'est intrigant, c'est vivant.

Côtoyer la nature

C'est possible aussi sans sortir de la ville.

Jouer dehors, marcher, se promener à vélo ou faire un pique-nique au parc sont autant de façons de se rapprocher de la nature, pourvu qu'il y ait des arbres

Faire un potager ou faire pousser des fines herbes dans des pots est un autre moyen de favoriser l'attachement à la nature

Ça fait réaliser aux enfants que les fruits et les légumes viennent de la terre, des arbres ou des plantes. Et ils adorent les ramasser!



Parler ou non des catastrophes aux enfants ?

Inondations, incendies, tornades...

Pour ne pas perturber votre enfant, il faut éviter de l'exposer aux images et aux vidéos de ces catastrophes.

Il est préférable aussi de ne pas lui en parler, à moins qu'il aborde lui-même le sujet ou qu'il ait vu des images

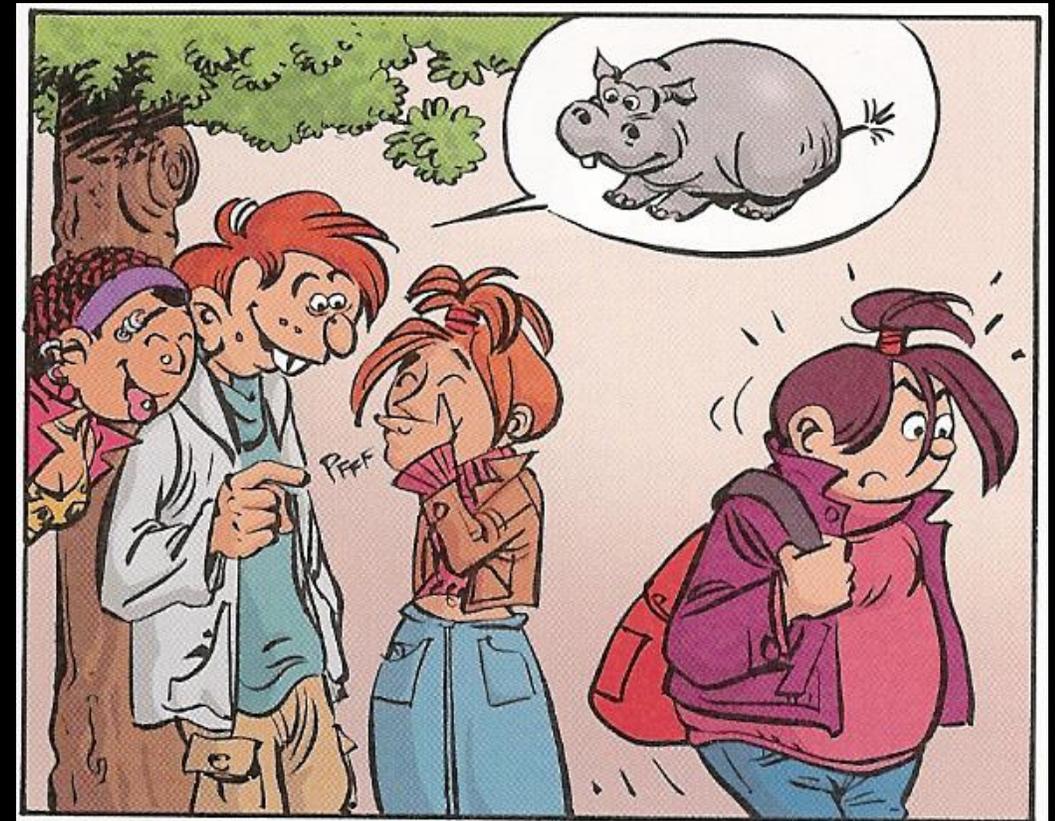
Dans ce cas, lui expliquer simplement ce qui s'est passé sans aller dans les détails. Insister plutôt sur le fait que beaucoup de gens vont travailler ensemble pour aider les personnes touchées



Les peurs sociales

Quand il arrive à l'école, l'enfant se compare aux autres.

Il peut avoir peur de ne pas être à la hauteur, de faire rire de lui, de faire des erreurs, de perdre ou d'être rejeté par les autres.



Les peurs sociales

Posez-lui des questions pour l'amener à parler de ce qui lui fait peur.

Proposez-lui des réponses, il est souvent plus facile de répondre par oui ou non que de décrire ce qu'on ressent.

Restez à l'écoute de votre enfant. Faites-lui sentir que vous le prenez au sérieux et que vous ne le jugez pas.

Invitez votre enfant à s'exprimer par le jeu ou le dessin.

Faites des mises en situation en recréant par le jeu la situation qui l'angoisse. Cela peut aider votre enfant à trouver des solutions pour affronter ses peurs.

Les peurs sociales

Invitez un ami à la fois à la maison.

Cela permet à votre enfant de *développer sa confiance et ses habiletés sociales*.
Jouer avec un ami l'aide aussi à comprendre qu'il est aimable pour les autres enfants.

Permettez à votre enfant de vivre différentes activités sociales.

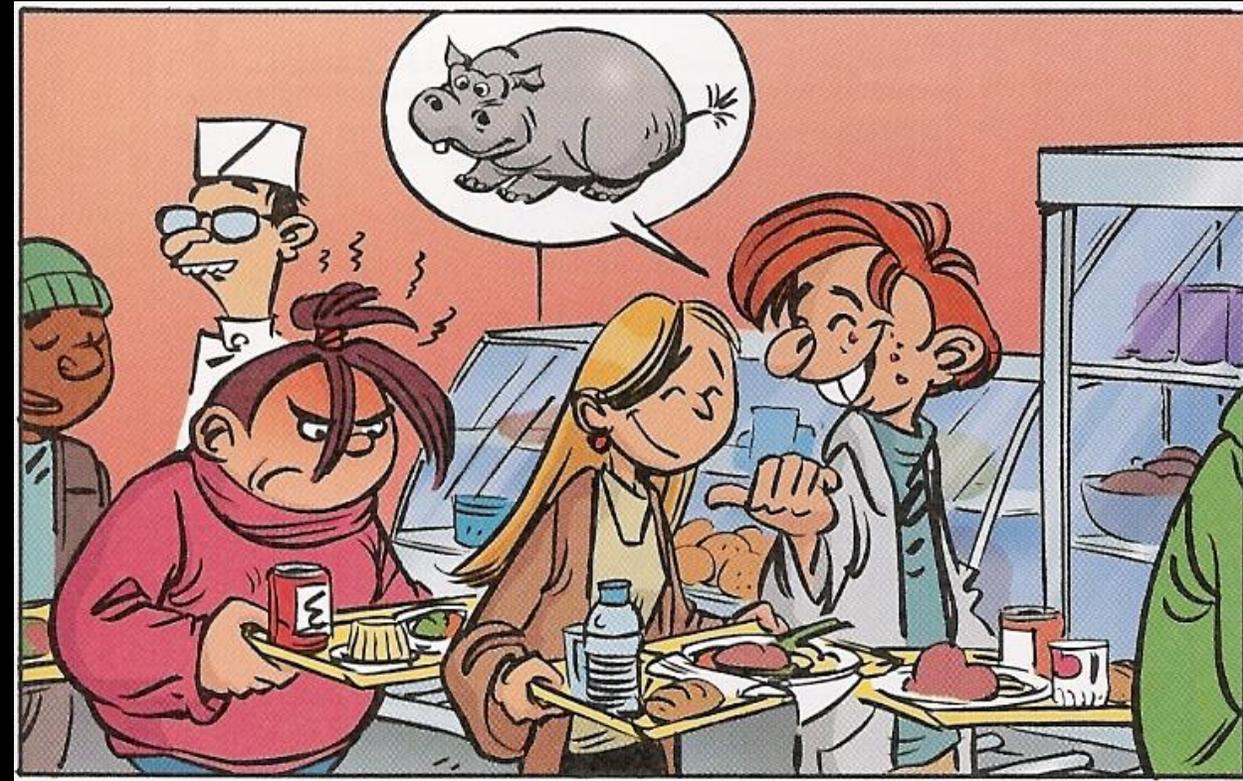
Vous pouvez l'amener régulièrement jouer au parc ou dans la ruelle, participer à des activités comme l'heure du conte à la bibliothèque ou l'inscrire dans une activité sportive ou artistique. *Cela lui permet d'appivoiser sa peur et de se faire des amis*.
Accompagnez votre enfant au besoin.

Les peurs sociales

Parlez des situations sociales de manière positive.

En misant sur le plaisir de jouer avec d'autres, vous aidez votre enfant à développer une vision positive des interactions sociales.

Informez le personnel scolaire des peurs de votre enfant afin que ce dernier trouve aussi l'aide et le soutien nécessaires à l'école.



Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur



Les peurs enfantines sont passagères. À mesure que votre enfant grandit et vit des expériences, il apprend à distinguer les situations dangereuses de celles qui ne le sont pas. Grâce à votre aide, il peut arriver à surmonter ses peurs. **Voici des conseils pour l'accompagner.**

Prenez au sérieux la peur de votre enfant. Il ne faut pas le ridiculiser ni le disputer. La peur qu'il ressent est bien réelle même si elle vous semble non fondée et sans importance. Par contre, ne réagissez pas trop et **évitez de surprotéger** votre enfant, car cela renforcerait sa peur.

Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur

Réconfortez-le calmement s'il est bouleversé en le tenant dans vos bras et rassurez-le en lui disant que tout ira bien. Il est important de rester calme même si votre enfant s'affole. Autrement, vous lui donnez l'impression qu'il a vraiment raison de s'inquiéter.

Aidez-le à mettre des mots sur ses émotions pour qu'il apprenne à nommer ses peurs et parlez-en avec lui. Dites-lui que vous le comprenez et essayez de lui montrer qu'il n'y a pas de danger et qu'il est en sécurité.



Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur



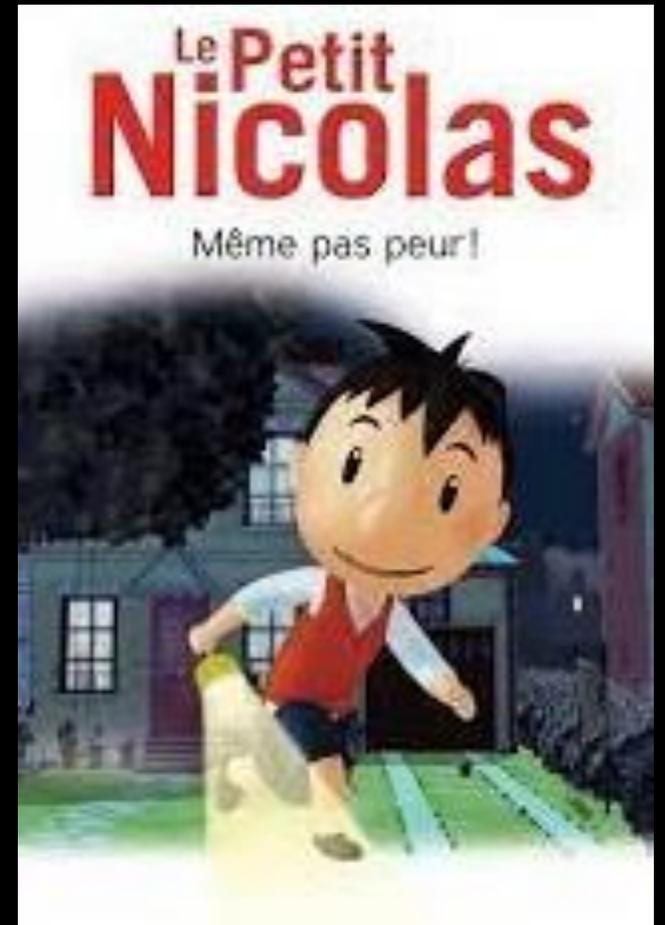
Essayez de décoder ses signaux pour l'aider à parler de ce qu'il ressent. Votre enfant peut montrer qu'il a peur en se cachant, en fermant ses yeux ou en tremblant.

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. »

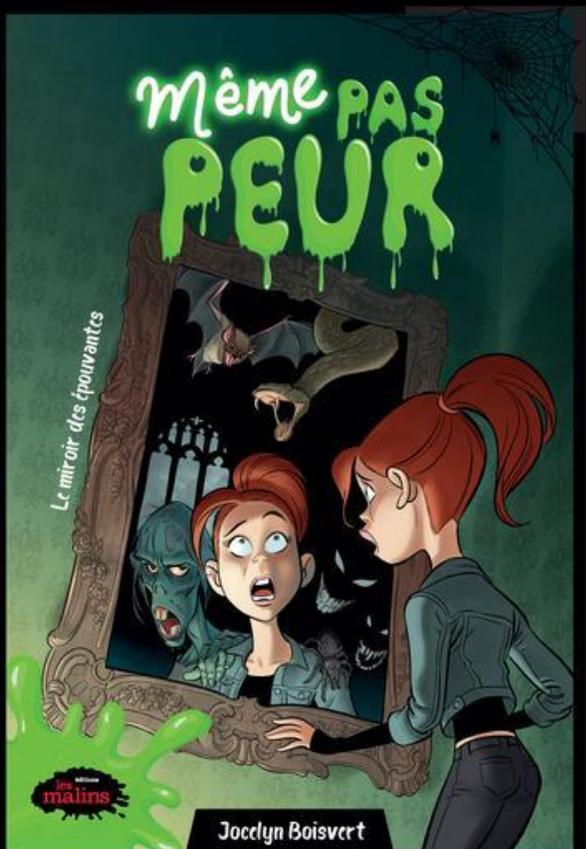
Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur

Renforcez le courage de votre enfant. Rappelez-lui les situations où il n'a pas peur. Parlez-lui aussi des moments où il a réussi à vaincre sa peur et rappelez-lui comment il a réussi à le faire.

Parlez-lui de vos propres peurs quand vous étiez enfant et de vos trucs pour les éloigner ou pour vous rassurer. Votre enfant réalisera qu'il n'est pas le seul à avoir des peurs et qu'il y a plusieurs moyens de les surmonter.



Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur



Attention à vos réactions quand vous avez peur. Si vous criez à la vue d'une araignée ou au bruit du tonnerre, vous risquez de transmettre votre peur à votre enfant. Si cela vous arrive malgré tout, dédramatisez la situation en riant de l'effet de surprise que vous avez eu.

Certains changements comme un divorce, un déménagement, une recomposition familiale ou un problème à la garderie **peuvent rendre un enfant plus inquiet et accentuer ses peurs.**

Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur

Utilisez les jeux, les dessins et les histoires.

Le jeu du coucou est un bon moyen d'aider un bébé à apprivoiser son angoisse de séparation.

Dessiner peut aussi aider votre enfant à exprimer ses peurs.

Enfin, si votre enfant a peur des chiens ou des fantômes, vous pouvez lui raconter des **histoires** sur un gentil chien ou un gentil fantôme!



Des conseils généraux pour aider un enfant qui a peur

Ne forcez pas votre enfant à affronter ses peurs. Respectez son rythme. 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.

Soulignez ses réussites. Même les plus petites réussites encourageront votre enfant à essayer de nouveau.

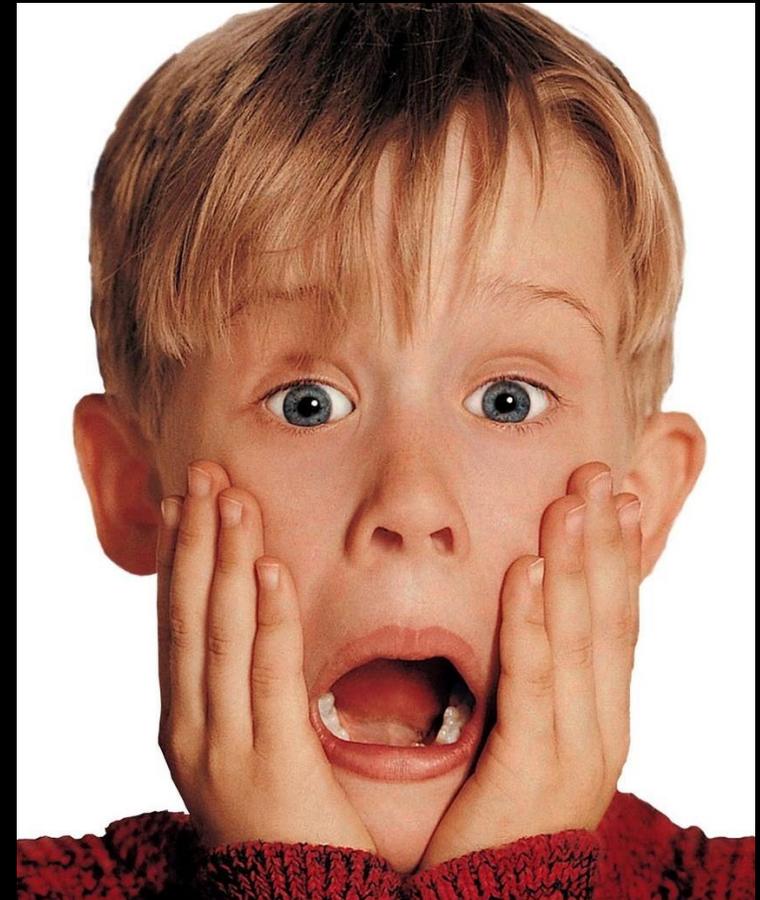


L'origine des peurs et de l'anxiété chez l'enfant

L'enfant a peur parce qu'il est un être humain et, comme tous les êtres humains, il est conçu pour avoir peur.

La peur est un mécanisme de survie (alerte, réponse de fuite ou de défense)

Cela dit, pourquoi un enfant développe-t-il la peur d'un objet ou d'une situation particulière ?

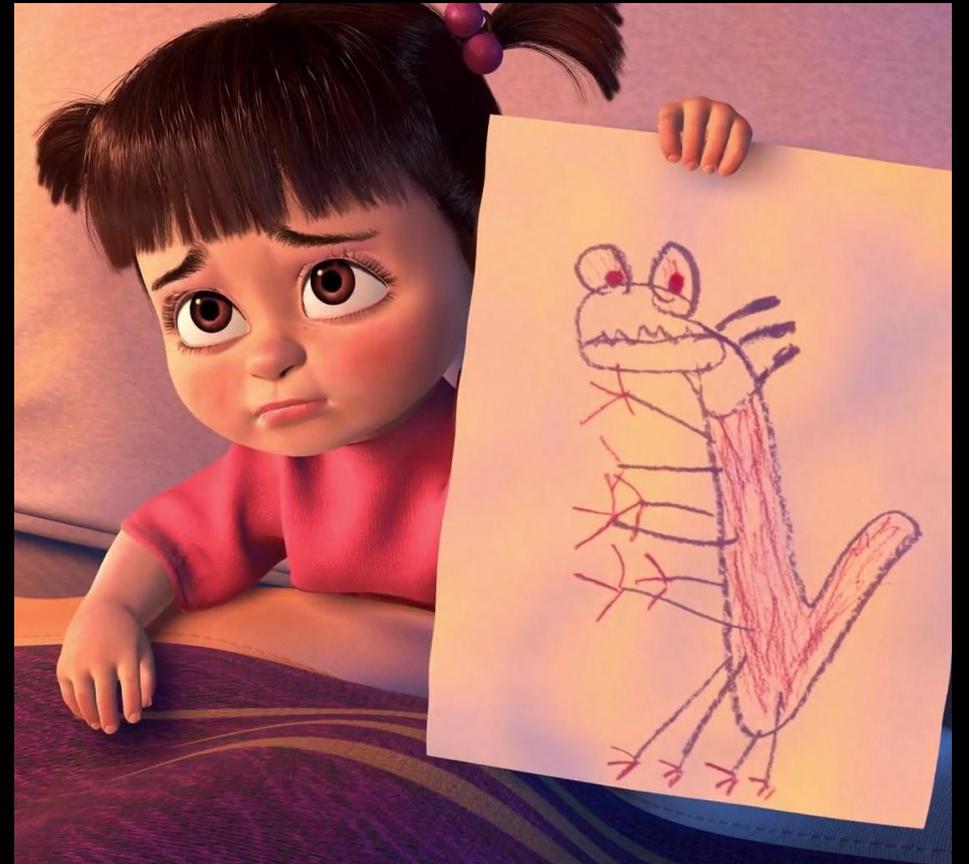


L'origine des peurs et de l'anxiété chez l'enfant

*A la naissance, l'enfant a peur
d'un nombre restreint de
situations (douleur, chute, bruits
forts)*

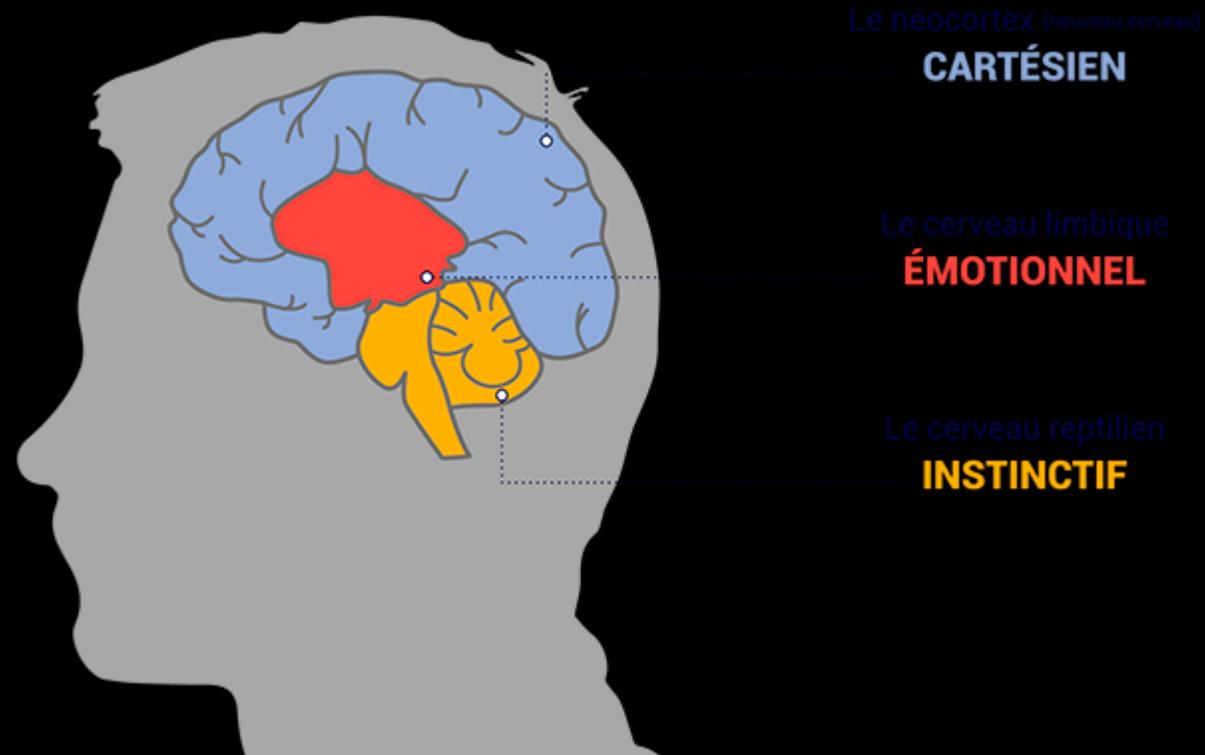
*Pourtant la plupart des enfants
développent **d'autres peurs** au
cours de leur vie.*

*Certains développent également
une **tendance à l'anxiété.***

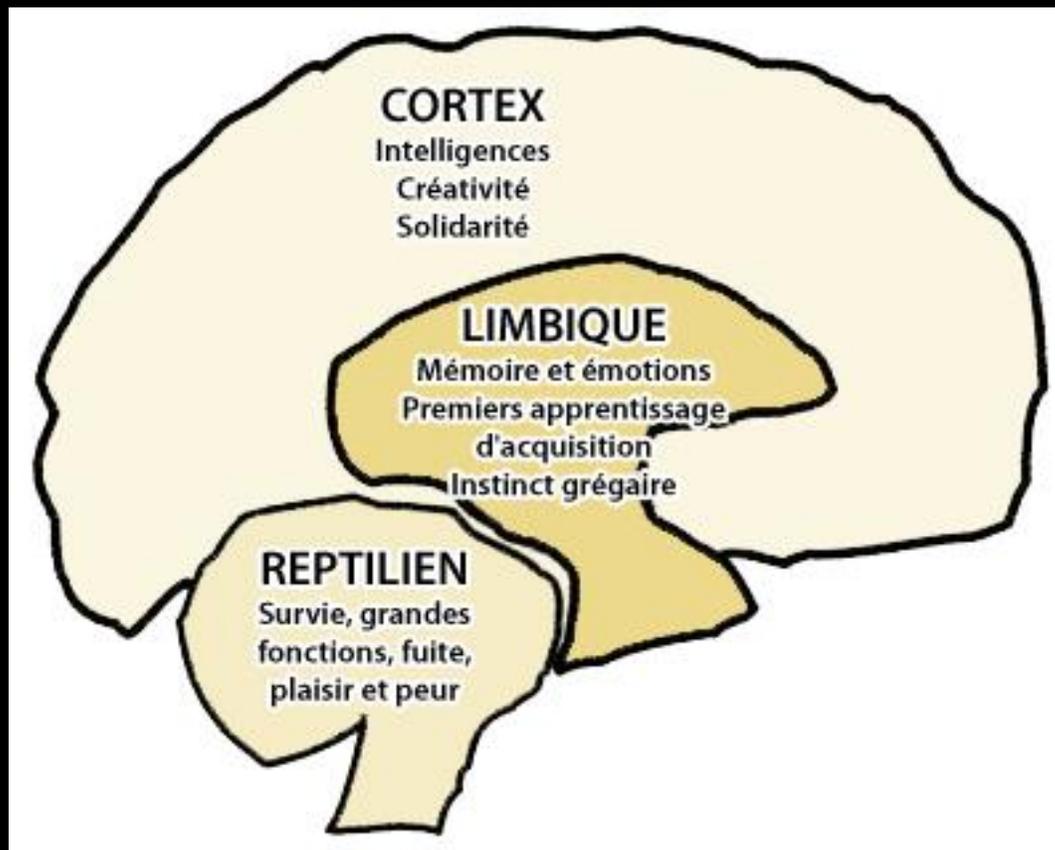


Le cerveau de l'enfant

Le cerveau humain se divise en 3 systèmes principaux



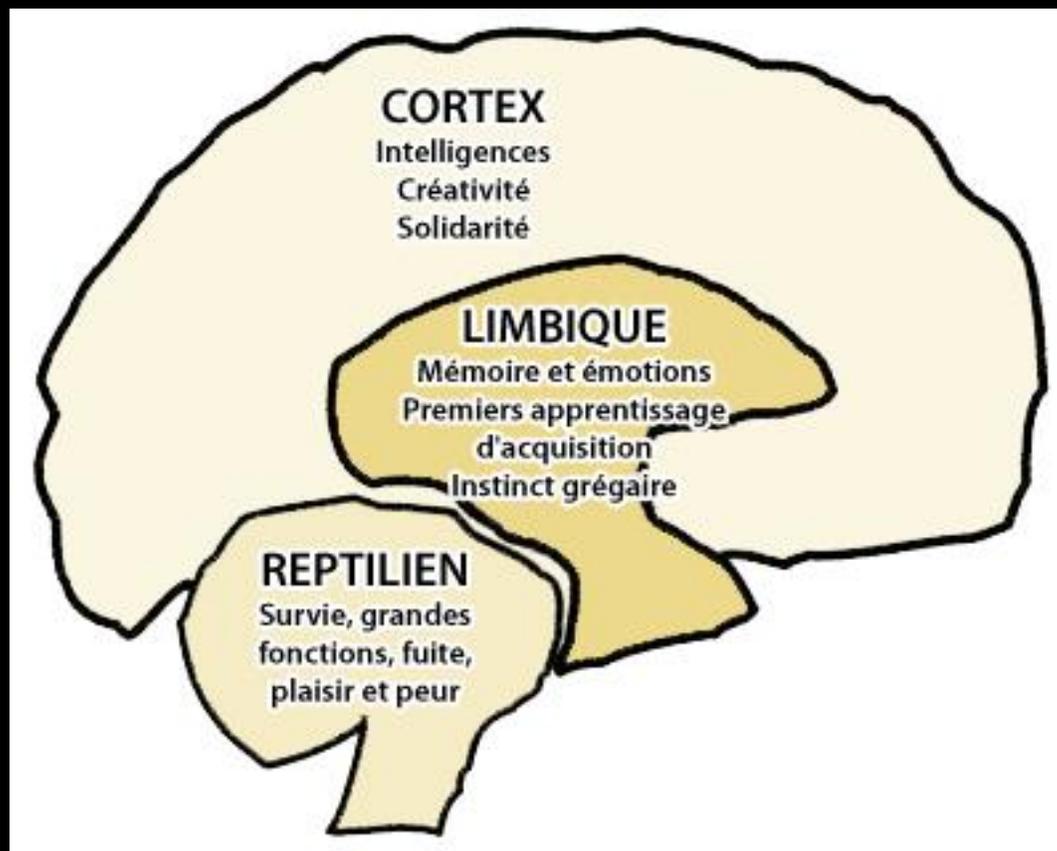
Le cerveau de l'enfant



*Le cerveau reptilien, le plus ancien, gère entre autres **les fonctions essentielles à la survie** (faim, respiration, digestion, circulation sanguine, température...)*



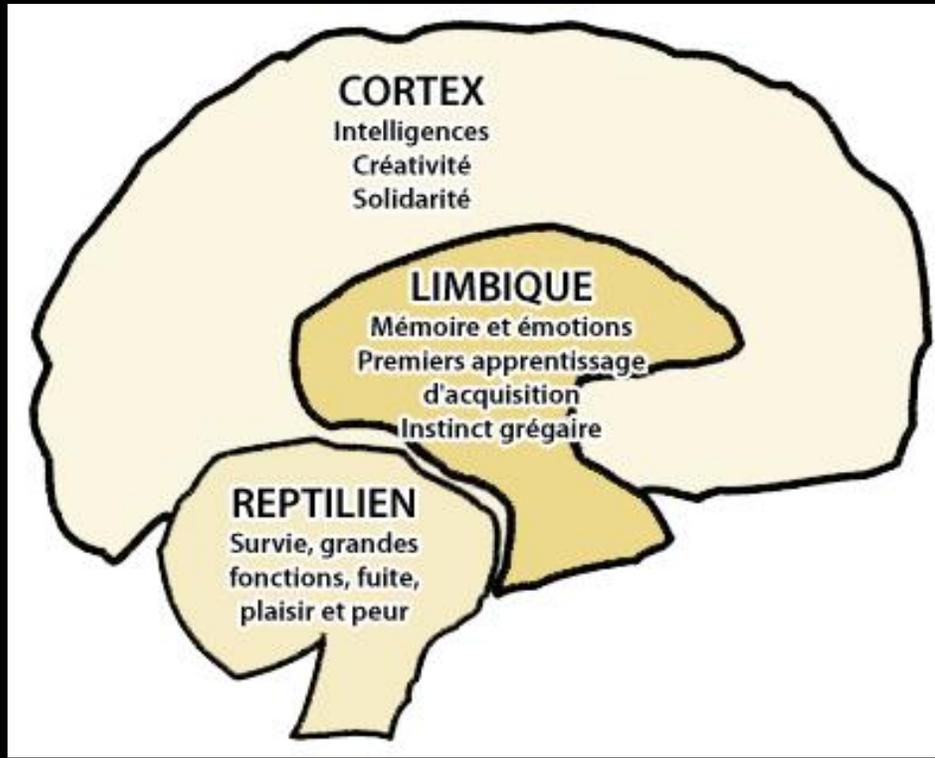
Le cerveau de l'enfant



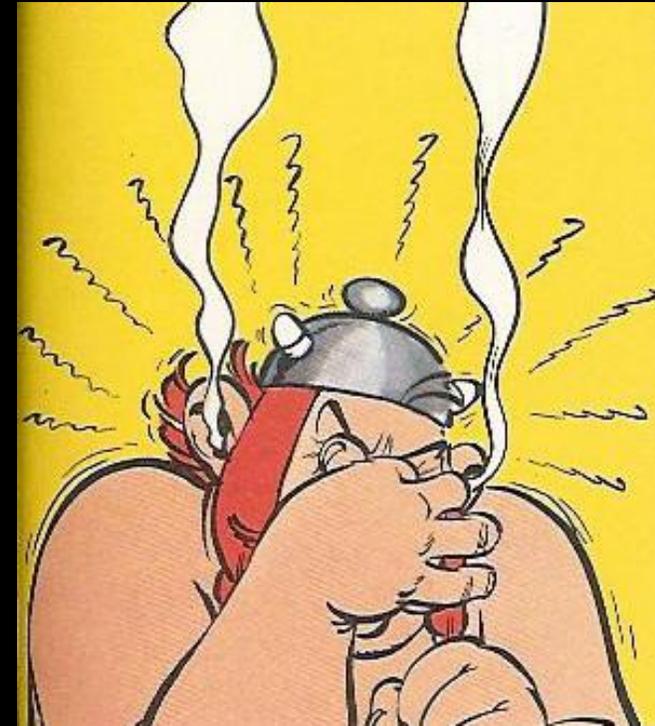
*Le système limbique (cerveau mammalien) gère **les émotions** (mémoire et émotions (colère, peur, angoisse...), premiers apprentissages, instinct maternel...)*



Le cerveau de l'enfant



*Le cerveau cognitif
situé dans **le cortex** est la
partie la plus évoluée.
Elle gère **les fonctions
cérébrales les plus
complexes** (réflexion,
résolution de problèmes,
créativité, imagination,,
conscience de soi, contrôle
des émotions...)*



Développement du cerveau



Le cerveau se développe tout au long de la vie mais il connaît **une période de croissance intense au cours de la petite enfance (90% avant 5 ans)**

Le cerveau limbique se développe en premier et à la naissance permet déjà d'avoir des réactions émotionnelles.

Alors que le cortex est encore très immature et se développera tout au long de l'enfance et de l'adolescence.

Le cortex permet contrôle les processus secondaires et tertiaires qui permettent de contrôler les émotions.

Développement du cerveau

Chez les petits de moins de 5 ans, le cortex est **trop immature** pour bien faire le travail de **régulation émotionnelle**.

D'où les **crises de colère intenses** pour des motifs assez banals.

L'enfant n'a pas encore acquis **la capacité de se raisonner** et de **gérer l'intensité de ses émotions** pour les exprimer de façon socialement acceptable.



Développement du cerveau



C'est **l'éducation** qu'il recevra à la maison, à la garderie, à l'école qui permettra à son cortex de faire de nouvelles connexions neuronales et ainsi de **développer son intelligence émotionnelle (capacité de reconnaître et d'utiliser sentiments et émotions)**

Développement du cerveau

En le soutenant adéquatement, vous l'aidez à développer son cerveau cognitif et son intelligence émotionnelle.

Il deviendra petit à petit capable de gérer ses peurs et son anxiété.



Développement du cerveau

Mais vos attentes doivent être réalistes, il s'agit d'un **long processus d'apprentissage** et certains adultes n'y arrivent pas parfaitement, voire même **pas du tout !!!**



Développement du cerveau



Comment calmer
votre enfant

Comment calmer votre enfant

Plusieurs moyens sont reconnus efficaces pour activer la libération d'opioïdes naturels dans le cerveau :

1 – Le toucher

Prendre l'enfant dans les bras, le masser, le caresser, lui tenir la main...

Plus tard, l'enfant pourra câliner son doudou ou sa peluche préférée pour retrouver cette sensation de chaleur humaine (objet transitionnel)

Les massages sont un bon moyen de renforcer le lien d'attachement, procurant un sentiment de réconfort et de sécurité, ils s'inscrivent bien dans la routine du coucher.



Comment calmer votre enfant

2 – Les mots doux

Les mots prononcés sont moins importants que *le ton de la voix et l'expression rassurante sur le visage du parent.*

Parent « accordé » avec l'émotion de l'enfant (empathie du parent et capacité à réguler ses émotions)

Chanter une berceuse peut avoir le même effet calmant



Comment calmer votre enfant

3 -La succion

La succion est fortement associée à la **sensation de bien-être** au niveau du cerveau.

Pouce ou tétine ? Les inconvénients sont similaires. A utiliser lors des situations stressantes **mais pas systématiquement pour tout** (question du sevrage)

Après 4 mois, l'enfant peut aussi utiliser d'autres moyens de consolation.



Comment calmer votre enfant

4 – **La chaleur** (couverture chaude, bain chaud)

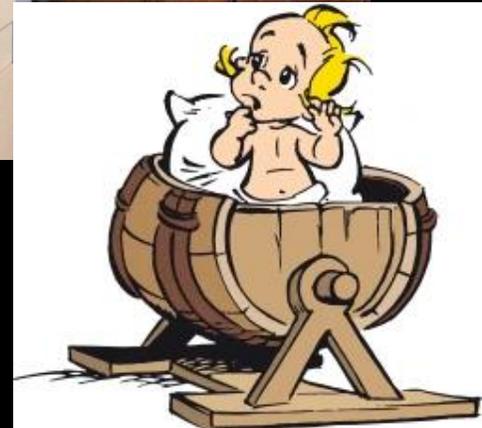
Libère de l'ocytocine. **L'ocytocine participe au plaisir ressenti au cours d'une relation sociale.** Lorsqu'elle est libérée, cette hormone aide à diminuer les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Elle favorise l'estime de soi, la générosité, l'empathie et renforce aussi les relations et les liens émotionnels.



Comment calmer votre enfant

5 - Le mouvement et le bercement

Les bébés adorent les mouvements réguliers qui leur rappellent la sensation d'être encore dans le ventre de leur mère.



Comment calmer votre enfant

6 – La musique et les bruits blancs

La musique douce calme le système limbique.

Les bruits blancs (ventilateur, sèche-cheveux...) rappellent les sons entendus in utero.

Utiliser de manière sporadique pour ne pas les introduire dans les rituels de l'endormissement.



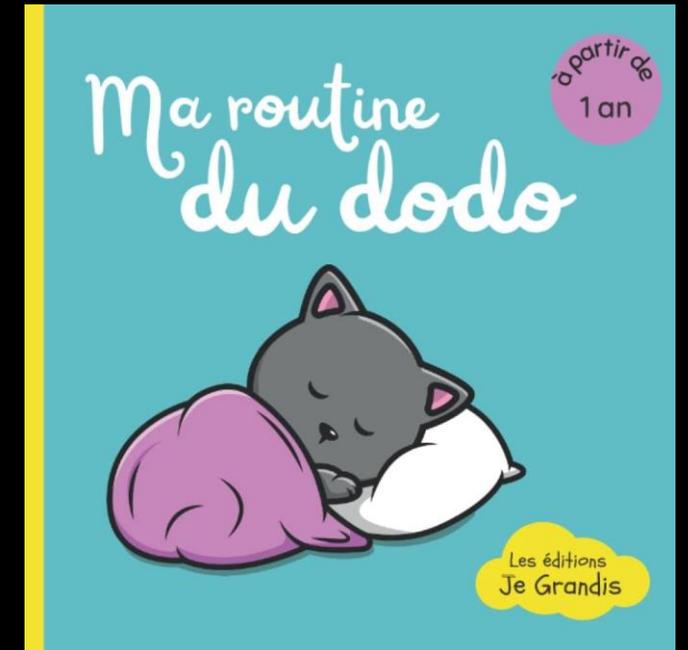
Comment calmer votre enfant

7 – Les routines

Elles rendent le monde **plus prévisible** pour l'enfant et donnent un sentiment de **contrôle** et de **sécurité**.

Lorsque les mêmes actions sont exécutées dans le même ordre tous les jours, **l'enfant est en mesure de prévoir et vit moins de stress et d'anxiété**.

Elles lui permettent de **développer son autonomie** et sur le plan éducatif, **fournissent des repères** sur les actions que l'enfant doit poser.



Comment calmer votre enfant

7 – Les routines (suite)

Pour être efficace, la routine doit être :

A – Constante (de la même manière chaque jour)

B – Souple (en cas d'exception, expliquer que c'est une exception et que les habitudes reprennent ensuite)

C - Simple (adapter la routine à l'âge de l'enfant, moins d'étapes pour les tout-petits)

D – Plaisante (utiliser les jeux, les comptines, la participation de l'enfant, des récompenses spéciales...)

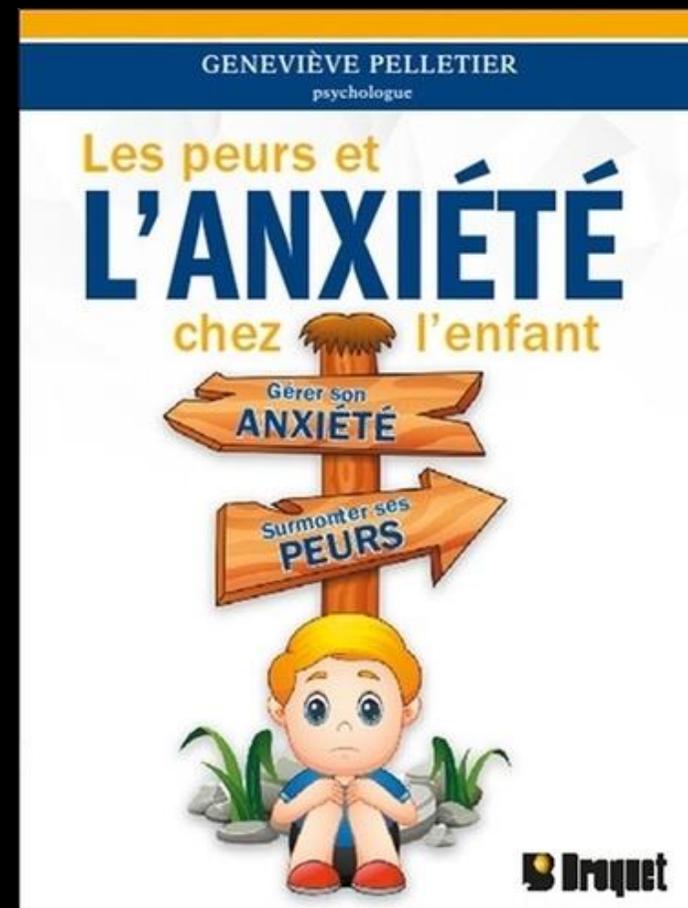


Références et remerciements

**naitre
ET grandir**

Naitre et Grandir

<https://naitreetgrandir.com/fr/>



J'ai bien peur que ce soit fini...

