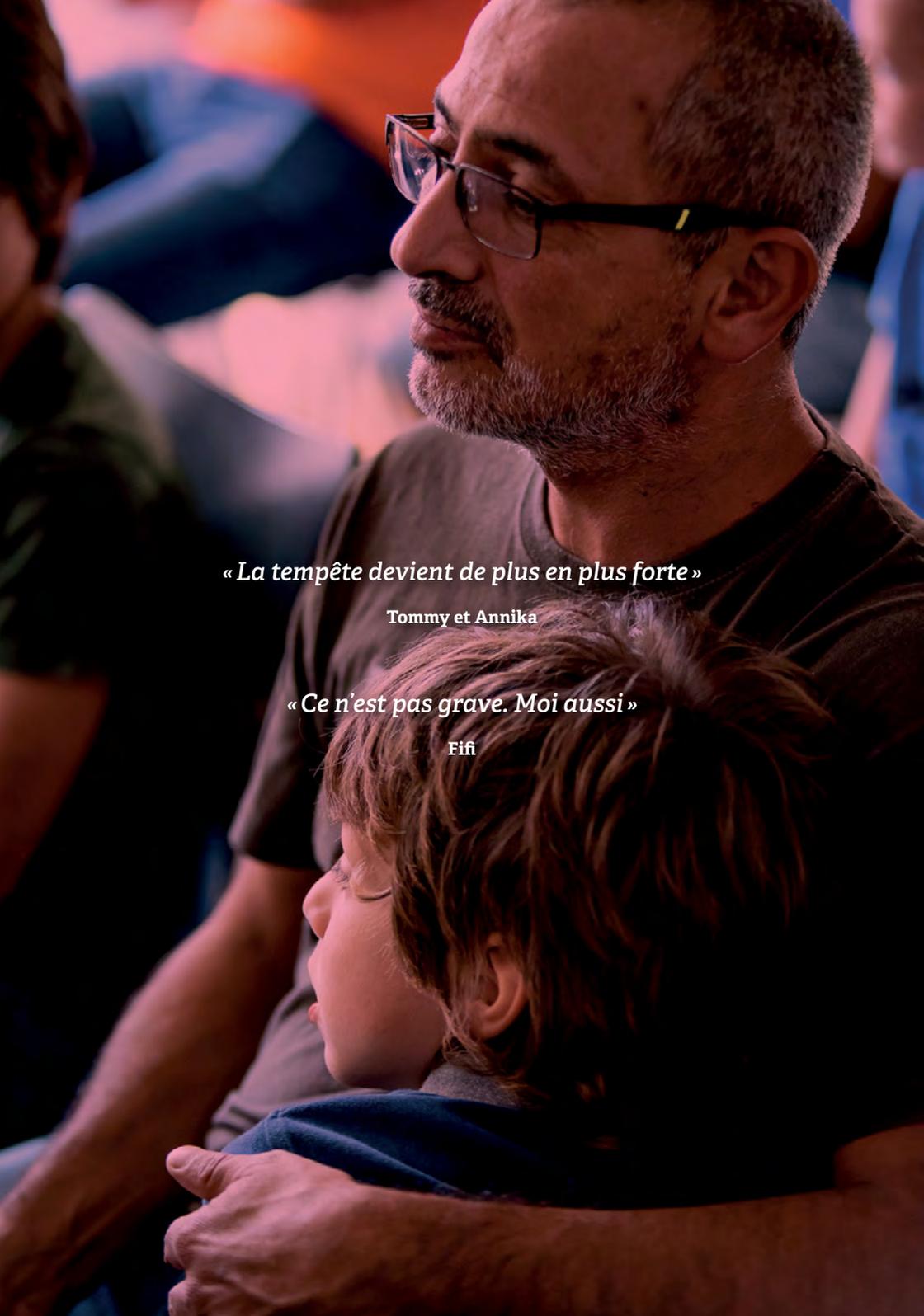


# Les enfants et leurs peurs



A close-up, profile view of a man with short grey hair, a beard, and black-rimmed glasses. He is wearing a dark t-shirt and is holding a young child with curly brown hair. The child is looking down and to the left. The background is blurred, showing other people in a social setting. The lighting is warm and soft.

*« La tempête devient de plus en plus forte »*

Tommy et Annika

*« Ce n'est pas grave. Moi aussi »*

Fifi

## Chers parents, chères familles,

Nous souhaitons tous que nos enfants soient aussi forts que Fifi Brindacier, afin qu'ils puissent affronter les tempêtes de la vie et même en sortir grandis. Heureusement, les enfants et leurs familles font souvent preuve d'une résilience étonnante dans la vie réelle.

Avoir peur quand on est enfant est tout à fait normal. Qui ne la connaît pas ? La peur du noir, les monstres sous le lit.... Les gens ont peur de différentes choses. Mais les peurs sont aussi importantes, car elles peuvent nous **empêcher d'être trop imprudents et renforcent le lien avec les personnes de référence** pendant l'enfance.

Malgré cela, les parents ne veulent pas que des peurs excessives freinent leur enfant, mais souhaitent que les enfants traversent la vie avec courage et curiosité. C'est pourquoi il est important d'aider les enfants à surmonter leurs peurs de manière ludique et adaptée à leur âge. Pour pouvoir accompagner les peurs des enfants de manière à favoriser leur développement, il faut **d'abord savoir ce qu'est la peur, quels sont ses déclencheurs dans l'enfance et comment elle est ressentie par un enfant.**

Lorsque les parents savent qu'il existe des peurs liées au développement, à quel moment elles apparaissent et de quelle manière elles sont ressenties par les enfants, ils peuvent mieux y répondre et réagir. C'est pourquoi nous souhaitons décrire ci-après les principales **peurs liées au développement.**

La peur, mais aussi le quotidien des enfants en général, suscitent des **questions** récurrentes auxquelles nous souhaitons également nous consacrer dans le présent cahier parents.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

**CONTENU**

<b>La peur du point de vue des enfants</b>	<b>5</b>
<b>Les peurs soulèvent des questions. A quoi faut-il faire attention lorsqu'on aborde le thème des « questions » ?</b>	<b>8</b>
<b>Comment pouvons-nous, en tant que parents, aider les enfants à surmonter leurs craintes ?</b>	<b>10</b>
<b>Comment aborde-t-on le thème de la « peur » à la crèche ou chez les assistants parentaux?</b>	<b>12</b>



# La peur du point de vue des enfants

Pour les enfants, la peur est soudaine et apparaît brusquement, elle est envahissante et ne peut être contrôlée. Elle est non négociable et ne peut être remise en question. Pour les enfants, la peur est physique et non mentale comme pour nous les adultes. Pour les enfants, elle est essentielle, comme par exemple un monstre, un animal, un médecin ou l'obscurité, et elle est ressentie comme dangereuse. C'est pourquoi les enfants ne sont souvent plus capables d'agir lorsqu'ils ont peur.

La peur n'est pas une mauvaise chose et fait partie de la vie et du développement normal des enfants. Dans ce contexte, nous parlons également de **peurs liées au développement**, auxquelles tous les enfants sont confrontés avec plus ou moins d'intensité. Ces peurs sont directement liées au **développement cognitif** de l'enfant et nous montrent ce que les enfants perçoivent, comment ils vivent le monde et comment ils le comprennent.

La **peur de l'étranger**, par exemple, est une de ces peurs liées au développement et commence précisément lorsque les petits enfants commencent à marcher à quatre pattes et peuvent ainsi se mettre en danger. La peur des étrangers, qui commence vers l'âge de six à huit mois, retient les bébés comme un lien invisible et les « attache » à leurs personnes de référence ou d'attachement, qui les protègent. Selon les psychologues, cette phase est tout à fait normale et sert à renforcer le lien avec les personnes de référence. La peur n'est donc pas forcément une mauvaise chose, elle remplit également une fonction protectrice importante.

Pendant les « **années magiques** », une phase de développement comprise entre l'âge de **2 et 6 ans**, les enfants se trouvent dans ce que l'on appelle la « pensée magique ». Durant cette période, la réalité et l'imagination sont étroitement imbriquées. Au cours de cette phase, pratiquement tout est possible : les personnages imaginaires tels que les monstres, les fantômes ou les dragons deviennent soudainement réels, les objets peuvent voler et développer des super-pouvoirs. Tout cela est fascinant, mais peut aussi être très effrayant.

Vers l'**âge de 5 ans**, les enfants réalisent qu'ils ne pourraient pas survivre seuls. À cet âge, ils sont plus conscients de leur dépendance vis-à-vis des adultes et de leur environnement. C'est pourquoi les enfants ont souvent peur que l'on renonce à s'occuper d'eux. Alors qu'auparavant, ils voulaient tout faire eux-mêmes, ils exigent à nouveau qu'on s'occupe d'eux de manière absolue et sont particulièrement attachés à leurs personnes de référence. Les enfants vérifient ainsi s'ils peuvent vraiment compter sur le soutien des personnes de référence. Ils peuvent ensuite mieux s'engager dans de nouveaux défis, comme par exemple l'entrée à l'école.

Si vous avez actuellement un enfant de cinq ans à la maison qui ne veut plus s'habiller tout seul, il ne le fait pas pour vous embêter ou pour mener une lutte de pouvoir, mais parce qu'il veut se sentir en sécurité. Si vous vous occupez de lui dans les moments où il le réclame, son besoin de sécurité sera satisfait et il redeviendra plus autonome.

Une autre peur liée au développement est la peur de la « **disparition** », le grand thème de ce que l'on appelle la « **crise des six ans** », pendant laquelle les enfants s'intéressent à la vie et à la mort. Ils commencent alors à comprendre que leurs

parents et eux-mêmes finiront par mourir. À partir de l'âge de **7 ans**, l'**anxiété sociale et la peur de certaines situations**, comme perdre des amis ou faire un exposé devant un groupe, sont plus fréquentes.

Outre les peurs liées au développement, il existe également des peurs liées à l'évolution et aux événements de notre **environnement**, comme une **pandémie** ou une **guerre**. L'actualité nous montre régulièrement des images que l'on ne devrait pas imposer aux jeunes enfants. Des maisons détruites, des enfants et des familles en fuite, des personnes à l'hôpital ou sur leur lit de mort. De telles images peuvent susciter de grandes peurs et incertitudes chez les enfants et les perturber.

Comme les jeunes enfants ramènent tout à eux (égocentrisme infantile), ils craignent que la guerre vienne aussi chez eux. De plus, les enfants n'ont pas une idée claire de la distance et supposent rapidement que la guerre est toute proche. Nous, les adultes, devrions tenir les enfants à l'écart des informations ou des conversations sur la guerre et veiller à ce que de telles images ne passent pas à la télévision, sur le téléphone portable ou sur l'ordinateur pendant que les enfants jouent à côté, car le risque est grand qu'ils saisissent quelque chose au vol qui les perturbe par la suite.

Il se peut que les enfants ne parlent pas de la guerre, mais qu'ils dessinent des bombes ou « jouent » à la guerre. Dans ce cas, il est important de poser des questions et d'en parler avec précaution. Si les enfants n'ont pas l'air de se préoccuper de la guerre, les adultes n'ont pas besoin de les confronter avec ce sujet.



*« Qui n'a pas peur,  
n'a pas d'imagination »*

**Erich Kästner**



# Les peurs soulèvent des questions. A quoi faut-il faire attention lorsqu'on aborde le thème des « questions » ?

Le monde des enfants est plein de merveilles qu'ils n'apprennent à découvrir que petit à petit. Pour un développement sain de l'enfant, il est donc important d'**apporter une réponse adaptée à son âge**.

Grâce à des réponses simples, les enfants gagnent en confiance et obtiennent la confirmation dont ils ont besoin, à savoir que tout est bon et juste, tel que c'est. Lorsque les enfants demandent par exemple pourquoi il pleut, ils ne veulent souvent pas de réponse complexe. Ils se détournent même volontiers d'une réponse que nous avons soigneusement recherchée. Non pas parce qu'ils ne sont pas intéressés, mais parce que nous avons mal compris leur question. Souvent, les jeunes enfants veulent seulement savoir si quelque chose est normal ou plutôt inquiétant. Si nous leur répondons dans ce cas « parce que nous, les humains, les animaux et les

plantes, avons besoin de la pluie », les enfants sont souvent déjà satisfaits et si ce n'est pas le cas, ils reposent généralement leur question. Souvent les jeunes enfants ne font que confirmer leur **besoin de sécurité** par leurs questions.

Lorsque les enfants sont un peu plus âgés, les développements actuels, tels qu'une pandémie ou une guerre, ne passent pas inaperçus. Les questions typiques qui se posent dans ce contexte ne sont pas faciles à résoudre. Qu'est-ce que la guerre et pourquoi les gens font-ils cela ? Qu'est-ce qu'une bombe atomique ? Il est alors important de ne pas laisser les enfants seuls avec leurs soucis et leurs craintes et d'essayer de répondre de manière adaptée aux enfants et à leur âge. Donnez des explications aussi courtes et simples que possible et évitez les spéculations. Dans le meilleur des cas, exprimez vous-même



le calme et la stabilité et essayez de mettre en avant les aspects positifs, tels que : « de nombreuses personnes travaillent ensemble pour que la guerre prenne bientôt fin » ou « toute l'Europe se serre les coudes et soutient les familles qui doivent fuir ». L'espoir et la confiance sont particulièrement importants.

En principe, il n'y a pas de questions pour lesquelles les enfants seraient encore trop jeunes, il n'y a que des réponses inadaptées à leur âge. Les questions des enfants ne connaissent pas de **tabou** ni de « bon » moment. Les adultes devraient essayer, par leurs réponses, d'adopter le point de vue des enfants et de voir le monde à travers leurs yeux. Cela les aidera à répondre avec empathie aux craintes des enfants et à leurs questions.



# Comment pouvons-nous, en tant que parents, aider les enfants à surmonter leurs craintes ?

Tous les enfants n'ont pas peur des mêmes choses et toutes les peurs ne sont pas compréhensibles pour les adultes. Les parents ne peuvent pas empêcher leurs enfants de réagir de manière anxieuse dans certaines situations, mais ils peuvent largement contribuer à ce que les enfants apprennent à gérer leur peur :

- **Prenez votre enfant au sérieux.** Bien sûr, vous savez qu'aucun monstre ne se cache sous le lit, mais le cerveau de votre enfant signale « Attention, danger ». Se contenter de lui dire qu'il ne doit pas avoir peur ne l'aide pas. Au contraire, il apprend ainsi que ses sensations ne sont pas si importantes ou ne sont pas prises au sérieux.
- **Mettez-vous donc à la place de l'enfant,** cela vous aidera à réagir avec plus

d'empathie.

- **Rassurez votre enfant** et donnez-lui le sentiment de sécurité dont il a besoin à ce moment.
- **Ne minimisez pas les dangers.** Le feu ou l'orage peuvent être dangereux, mais il existe des moyens d'éviter les dangers. Assurez à votre enfant que vous avez pris toutes les mesures de sécurité nécessaires.
- **Soyez conscient de vos propres peurs et pensez à votre rôle de modèle.** Vos peurs peuvent se transmettre à vos enfants. Si vous connaissez vos propres peurs, vous pouvez apprendre à les gérer. Vous montrerez ainsi qu'il est normal de ressentir de la peur mais qu'il est également possible de la surmonter.



- **Parlez de la peur.** Parlez à votre enfant de vos peurs et de ce qui vous a aidé à les surmonter.

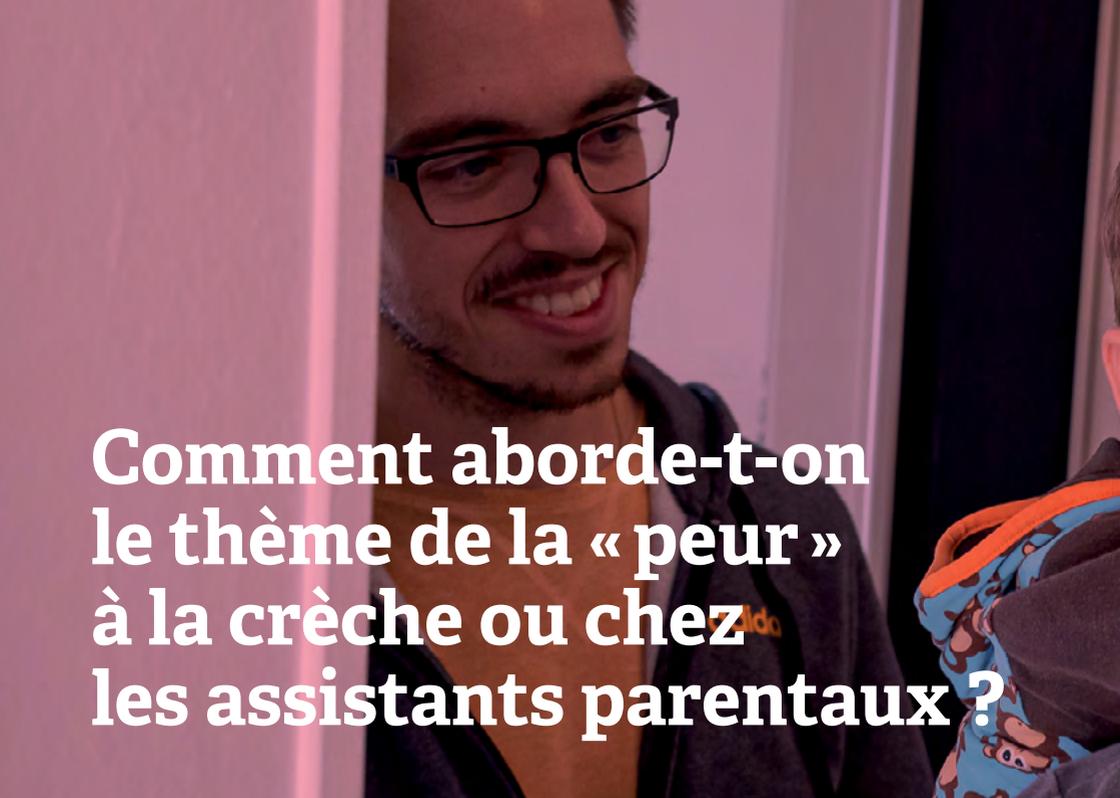
- **Donnez à l'enfant quelque chose à quoi se raccrocher,** comme son nounours préféré qui l'aide à s'endormir et le surveille, ou un caillou peint de toutes les couleurs dans la poche de sa veste qu'il peut serrer quand la peur se manifeste.

- **Fixez-vous de petits objectifs** et avancez à petits pas. Portez votre regard sur ce que vous avez déjà accompli, car les peurs diminuent lorsqu'on les affronte. Réfléchissez ensemble avec votre enfant à ce qu'il peut faire lorsque la peur se manifeste. Demandez d'abord à l'enfant s'il a lui-même des suggestions ou s'il sait ce qui pourrait aider, et ne proposez des possibilités d'action que si l'enfant

ne trouve rien par lui-même.

- **Ne mettez pas votre enfant sous pression.** Motivez votre enfant et félicitez-le pour chaque progrès. Si la charge devient trop lourde pour l'enfant, il peut arrêter à tout moment.

Pour bien maîtriser leurs peurs, les enfants ont régulièrement besoin du soutien de leurs parents ou d'autres personnes de référence. Ils acquièrent ainsi peu à peu plus d'assurance, gagnent en confiance en eux et deviennent plus résistants. Cela les aide à suivre leur chemin avec courage et ouverture d'esprit.



# Comment aborde-t-on le thème de la « peur » à la crèche ou chez les assistants parentaux ?

Le début de l'accueil extra-familial marque le début d'une nouvelle période de vie pour l'enfant et ses parents, qui peut bien sûr être source d'angoisse. Lors de l'entrée à la crèche, à la maison relais et à l'école, les enfants ont souvent peur de la séparation.

Une **familiarisation prudente** permet de lutter efficacement contre cette peur. Une phase de familiarisation plus longue et plus délicate permet à l'enfant de passer en douceur de la famille à l'accueil extra-familial. C'est pourquoi la phase de familiarisation est un critère de qualité important du cadre de référence national sur l'éducation non formelle et devrait être décrite et mise en œuvre dans chaque établissement par des mesures concrètes.

**Jouer** est un droit fondamental et un besoin pour chaque enfant. Les enfants apprennent en jouant et assimilent leurs expériences

de manière ludique, généralement dans des jeux de rôle. Ils reproduisent souvent l'élément déclencheur de leurs peurs et essaient d'inventer des histoires sur la manière dont un événement vécu aurait pu se terminer. Les jeux de rôle permettent également aux enfants de sortir de leur rôle de victime et d'être eux-mêmes des monstres effrayants. C'est pourquoi un équipement stimulant avec du matériel de jeu à la crèche ou chez les assistants parentaux favorise les processus d'apprentissage par la découverte et la créativité.

Grâce à des **observations** et à une **documentation** ciblée, les éducateurs et les assistants parentaux peuvent voir ce qui motive ou préoccupe les enfants à un moment donné. Ils peuvent observer les thèmes qui reviennent régulièrement ou les sentiments qui sont exprimés durant le jeu.



**Les rituels et le déroulement structuré de la journée** sont un gage de sécurité.

**Les livres et les livres audio** adaptés à l'âge des enfants peuvent les aider à se confronter à leurs peurs de manière ludique.

Les enfants aiment apprendre des histoires dans lesquelles d'autres vivent des situations similaires aux leurs. En s'identifiant aux personnages, ils apprennent à affronter leur peur avec courage. Il existe des « histoires courageuses » spécialement conçues pour les enfants d'âge préscolaire, dans lesquelles les enfants sont encouragés à surmonter leur peur. **Les méditations** sont également un bon moyen de mieux gérer les défis du quotidien et offrent en outre la possibilité de s'apaiser.

Pour pouvoir faire face à des situations anxiogènes et les maîtriser avec le temps, les enfants ont besoin du soutien aimant

et patient de leurs parents et leurs personnes de référence qui les entourent.

Et comme le dit si souvent Fifi dans nombre de ses histoires rocambolesques lorsqu'elle s'aventure dans quelque chose d'inconnu :

« Nous n'avons jamais essayé ça, alors je suis sûre que ça va bien se passer ».

La peur se combat par le courage, soyez courageux !



*« Le courage ne gronde pas toujours. Parfois,  
il est la petite voix de fin de journée qui dit  
« Je réessaierai demain »*

**Mary Anne Radmacher**

#### **BIBLIOGRAPHIE:**

*Cadre de référence nationale sur l'éducation non formelle des enfants et des jeunes. Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse & Service national de la jeunesse. 2021.*

#### **REVUES SPÉCIALISÉES**

*Baby info 01/2019 (2019): Kinderängste verstehen - Kinderängste begegnen. Initiativ Liewensufank.*

*Kindergarten heute 04/2022 (2022): Facetten der Kunst. Herder Verlag. Kleinstkinder in der Kita und Tagespflege 3/2022 (2022): Unsere Stimme zählt! So gelingt altersgerechte Partizipation. Herder.*

#### **INTERNET**

[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)





#### **MENTIONS LÉGALES**

**Editeur :** Service national de la jeunesse

**Coordination:** Stéphanie Ollinger-Kieffer

**Photos:** Service national de la jeunesse

**Mise en page:** lola strategy & design

**Impression :** reka

**Tirage:** 22.000 exemplaires

**Date:** Juillet 2022

**ISBN:** 978-2-919796-56-4