

LES PEURS, LES ANGOISSES DES ENFANTS

I. AUX SOURCES DE LA PEUR

La peur est une des émotions fondamentales chez l'individu, avec la joie, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût. Qu'elle soit reliée au traumatisme de la naissance dans la dynamique psychanalytique ou à des terreurs ancestrales véhiculées par les gènes, on peut objecter chez le petit enfant et sa situation de dépendance, que la peur soit légitime.

Cette émotion permet à l'enfant de structurer progressivement son comportement. Elle lui enseigne la prudence, elle développe sa capacité à trouver des solutions adéquates face à ce qu'il pressent comme danger. Les adultes l'accompagnent et évitent de projeter leurs propres peurs sur les situations rencontrées par l'enfant.

Des peurs de tous les jours (la porte qui claque, l'aspirateur qui démarre, une voix inconnue) aux peurs inexplicables (celle de l'intérieur qui trouve un objet extérieur pour trouver une explication), cette émotion nécessite une reconnaissance par les adultes afin que l'enfant progressivement puisse l'affronter et/ou la dépasser.

Les jeux autour de la peur sont là pour permettre cette élaboration autour de "l'inconnu".

Quand la peur devient-elle angoisse, cauchemars, terreurs nocturnes ? Le cauchemar traduit un travail psychique en élaboration lorsque l'enfant se réveille, l'adulte va le rassurer; Pour les terreurs nocturnes (ne pas réveiller l'enfant, le raccompagner dans son lit), l'angoisse est plus importante car il n'y a pas d'élaboration psychique (l'image du monstre par exemple).

II. AIDER A SURMONTER LES PEURS

- ⇒ Reconnaître l'existence de cette peur avant de la faire relativiser
- ⇒ Permettre à l'enfant d'en parler, de les dessiner ou de les jouer
- ⇒ Parler de certaines peurs que l'adulte connaît aussi

Il y a des âges dans la croissance de l'enfant où sa sensibilité est plus grande et la transformation des peurs est plus difficile :

- vers 8-9 mois, les peurs de "l'étranger", d'abandon

- vers 3 ans, la peur des monstres, des fantômes, de l'obscurité
- vers 4 ans, la peur autour de ce qui est imaginaire et qui pourrait passer dans le réel. La peur de la mort apparaît aussi dans cette période, à plus forte raison selon les événements extérieurs. On retrouve cette peur vers 7-8 ans également avec l'évolution des questions autour de ce sujet.

Si les périodes de cauchemars, terreurs nocturnes, perdurent, une aide extérieure peut être bénéfique.

Les enfants ont besoin de voir des adultes qui, tout en gérant leurs propres inquiétudes et angoisses, acceptent que certaines situations sont difficiles à traverser et que cela fait partie de la condition humaine. L'aspect philosophique de la condition humaine est en devenir. Essayer d'assimiler en soi "l'inconnu".

BIBLIOGRAPHIE

- Au cœur des émotions – I. Filliozat – Editions Marabout
- Le monstre dans la vie psychique de l'enfant – V. Martin Lavaux – Editions Erès

A partir de 6 ans, Max et Lili – Editions Calligramme

- Lili fait des cauchemars
- Max et Lili ont peur
- Max aime les monstres
- Lili a peur de la mort

D. DULLIAND – JUIN 2017