



Bon à savoir

Chez l'enfant en bas âge, la crainte entraîne souvent l'apparition d'une affection nerveuse. Il pourra commencer à bégayer, à se ronger les ongles ou à sucer son pouce, par exemple.

À mesure qu'il grandit et qu'une peur persiste, il se montrera timide et renfermé, ou même agressif, sans raison évidente.

En général, l'adulte se sent menacé par l'inconnu. Or, chez l'enfant pour qui tant de choses demeurent incompréhensible, les appréhensions sont nombreuses. C'est pourquoi, il est important de démontrer soi-même de la confiance, afin d'aider votre enfant à acquérir lui-même plus de confiance en lui afin qu'il puisse surmonter ses peurs.



Les messages derrière l'enfant qui a peur:

- J'ai peur d'être abandonné;
- J'ai peur de la noirceur;
- J'ai peur de l'inconnu;
- J'ai peur de la mort;
- J'ai peur d'être seul;
- J'ai peur du bruit;
- J'ai peur d'un objet;
- J'ai peur d'un animal;
- Je crains un événement (ex. : Noël).

Attitudes et comportement

- ⇒ L'enfant pleure;
- ⇒ L'enfant se sauve;
- ⇒ L'enfant crie;
- ⇒ L'enfant se retire.



Analyse des solutions

1. Se renseigner sur l'**âge** de l'enfant et consulter la **grille de développement** à la **section dimension sociale et affective**.

2. **Observer le comportement** pendant **quelques jours consécutifs** à l'aide d'une grille d'observation ou de fréquence.

3. Questionnez-vous sur les **causes possibles?** (insécurité, changement important, évènement traumatisant, etc.)



Résultats des analyses

Si cela...

- Fait partie de son développement, je l'accompagne par le biais des interventions aidantes suggérées ci-dessous.

Si cela...

- Est à cause de l'environnement, je dois adapter celui-ci et modifier les activités ainsi que le matériel.



Interventions aidantes:

- ❖ **Rassurer l'enfant.** Établir un contact physique. Lui dire des paroles réconfortantes;
- ❖ **Expliquer les bruits.** Aider l'enfant à distinguer le réel de l'imaginaire, ne pas le laisser seul;
- ❖ **Accepter et respecter ses pleurs.** Ne pas minimiser ses peurs;
- ❖ S'il s'agit de la peur de l'erreur, **dédramatiser l'échec**;
- ❖ **Utiliser l'humour pour dédramatiser la peur.** Rire de nos peurs ensemble;
- ❖ **Aider l'enfant à acquérir de l'adresse et plus d'assurance** pour augmenter sa confiance en lui.



Clin d'œil

« Bravo ! Je vois que tu as fais de gros efforts pour venir voir les animaux ! »

À imprimer et
mettre sur le frigo