



“Quand ma fille fait des cauchemars, je l’aide à réinventer son rêve. Elle me raconte son cauchemar et je l’aide à changer la fin pour qu’elle soit plus drôle. En général, on fait une farce au monstre et ça nous fait bien rire !”

Nelly, 36 ans



©ISTOCK



• Le bébé de 8/10 mois peut être confronté à l’angoisse du 8^e mois. Devant des visages inconnus, il a peur. Il a besoin d’être rassuré par la parole sécurisante de sa maman pour accepter le contact avec de nouvelles personnes. À cet âge, la peur du noir n’est pas encore présente.

• À 1 an, l’enfant peut avoir peur de certains jouets, d’un bruit soudain (le téléphone, la débroussailleuse, une moto qui passe dans la rue), du fait de se retrouver seul dans un nouvel environnement (la crèche, par exemple).

• Vers 2-3 ans, il peut avoir peur des personnages fantastiques : clown, père Noël, "mas" du carnaval...

• L’enfant de 4-5 ans aura peur des monstres, tandis que celui de 6-7 ans a des peurs plus spécifiques : peur des voleurs, d’être kidnappé, d’avoir un accident de voiture...

Pour résumer, avant 2 ans, leurs peurs sont en général assez spontanées. Puis arrivent les peurs passagères (clown, créatures imaginaires comme les sorcières ou les fantômes), puis des peurs plus spécifiques (peur d’un insecte) et plus concrètes (peur des voleurs).

Que faire pour aider un enfant qui a peur ?

Dans tous les cas, l’important n’est pas tant de chercher la nature de la peur que de l’accompagner et de reconnaître sa peur. Le parent joue un rôle essentiel. Le réconforter va l’aider à se sentir en sécurité. Ce sentiment lui donne du courage pour affronter ses peurs. Le parent est un “réfèrent” dans la peur de l’enfant. D’ailleurs, une peur peut avoir été “transmise” par les parents. Un enfant qui a peur des scolependres a certainement vu ses parents sursauter devant cet animal. Il imite ce qu’il perçoit dans son environnement proche. Quelques conseils :

- ne pas minimiser sa peur ;
- ne pas focaliser dessus. Aller au rythme de l’enfant plutôt que de le forcer à s’y confronter ;
- ne pas le gronder, le ridiculiser, même si sa peur vous paraît irraisonnée ou anodine ;
- progressivement, l’encourager à en parler. Vous pouvez lui proposer de la dessiner ;
- il faut chercher avec lui la solution qui l’aidera à mieux contrôler la

“Aux grands maux les grands moyens ! À la maison, on a confectionné un pschitt anti-monstre avec de l’eau parfumée. Tous les soirs, avant d’aller au lit, on fait le tour de la chambre pour “pschitter” les monstres et les faire fuir.”

Marie, 41 ans