

Saverio Tomasella

PETITES PEURS OU GROSSES TERREURS

Apaiser son enfant
pour l'aider à grandir

Peur du noir, de l'école,
des grands, de dormir,
d'être abandonné,
de mourir, des attentats...

L E D U C . S
E D I T I O N S



PETITES PEURS OU GROSSES TERREURS

Qui n'a jamais ressenti la peur? Elle est présente en chacun de nous, à des degrés divers et jalonne notre existence. Chez les enfants, des peurs excessives – dues aussi bien à l'actualité qu'à de petits événements contrariants de leur quotidien – peuvent entraîner des problèmes scolaires, des manifestations de colères, un moral en berne...

Dans ce livre très complet, riche en témoignages, Saverio Tomasella vous apporte des explications et des conseils applicables très simplement pour faire face à toutes les angoisses de votre enfant :

- **Bien comprendre ses émotions** : quelle est cette peur? D'où vient-elle?
- L'aider à exprimer ses frayeurs et **le rassurer, choisir les bons mots et la bonne attitude.**
- Nourrissons (0-3 ans), tout-petits (3-6 ans), jeunes enfants (6-8 ans) ou pré-ados (9-12 ans) : **selon l'âge de votre enfant, ses peurs évoluent... Retrouvez les réponses adaptées à lui apporter.**

Inclus : De nombreuses propositions de films et de livres pour enfants, classés par âge, pour aborder certaines peurs avec eux.

Peur du noir, de dormir, de mourir, d'être abandonné, de la solitude, de l'école, des attentats... Un livre indispensable et bienveillant pour mieux comprendre votre enfant, l'écouter et l'apaiser.



**En bonus : 7 vidéos de cas concrets décryptés par l'auteur
Scannez ce code pour les télécharger!**



© Eric Malherbe

Saverio Tomasella est docteur en sciences humaines, psychanalyste, chercheur en psychopathologie et auteur de nombreux livres dont *Le Sentiment d'abandon* et *Hypersensibles (Le Livre de Poche)*.

ISBN : 979-10-285-0253-9



9 791028 502539

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
Photo © Mike Kemp / Getty Images
RAYON : PARENTALITÉ,
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Maquette : Évelyne Nobre

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0253-9

Saverio Tomasella

PETITES PEURS OU GROSSES TERREURS



L E D U C . S
E D I T I O N S

À Karine, à tous les enfants, petits et grands.

« Les enfants ont peur des loups :
Les loups, c'est toutes les choses
Qui vont à pas de veloux
Sur le seuil des nuits mal closes. [...]

Les loups du bord des tiroirs,
Les loups du fond des armoires,
Les loups du tain des miroirs,
Les loups du sein des mémoires. »

Robert de Montesquiou, « Loulous », *Les Hortensias bleus* (1896).

Je remercie très sincèrement
Marie-France David de Palacio
pour sa générosité, ses précieux conseils
et son accompagnement amical
durant l'écriture de ce livre.

Sommaire

Introduction	9
Chapitre 1 : Les enfants ont peur	11
Chapitre 2 : Les frayeurs du nourrisson	25
Chapitre 3 : Les peurs du tout-petit	43
Chapitre 4 : Les angoisses de l'enfant qui grandit	57
Chapitre 5 : Les craintes liées à l'école	69
Chapitre 6 : Les peurs de l'enfant autonome	83
Chapitre 7 : Angoisse ou phobie ?	103
Chapitre 8 : L'entrée dans la puberté et ses inquiétudes	115
Chapitre 9 : Les enfants hypersensibles	129
Chapitre 10 : Le parent face à la peur	147
Conclusion	161
Bibliographie	163
Idées de films et de livres	167
Numéros utiles	181
Table des matières	183

Introduction

« Je n'avais peur que de ce que je ne voyais pas, du bon Dieu, du diable ; j'ai peur aujourd'hui de ce que je vois ; peur des maîtres méchants, des mères jalouses, des pères désespérés. »

Jules Vallès, *L'Enfant* (1879).

Qui n'a jamais eu peur ? Tout être humain connaît ou a connu la peur. Elle est présente pour chacun de nous depuis la vie intra-utérine. Elle jalonne notre existence suivant les circonstances, selon une échelle très large qui va de la surprise la plus légère à la panique la plus intense. Une peur peut tout autant venir de l'intérieur de nous-mêmes que de notre environnement extérieur et des situations rencontrées au fil du temps. Certaines peurs peuvent être inconscientes, d'autres plus ou moins conscientes, d'autres encore se réveillent lors d'occasions particulières. Sans oublier que nous pouvons hériter des angoisses secrètes de nos ascendants ou être influencés par les inquiétudes et les frayeurs de nos proches, qui sont souvent communicatives et peuvent devenir contagieuses.

Comme tout être humain, un enfant a peur. Ses peurs sont plus visibles que celles de l'adulte car il découvre la vie. L'enfant a besoin de temps pour se familiariser avec une myriade de situations inédites, qui peuvent le déranger, lui donner du souci, voire l'inquiéter. Un enfant cherche à comprendre chacune de ses expériences. Il se questionne non seulement sur ce qu'il vit lui-même

mais également sur ce que vivent ses proches, ses amis et principalement ses parents, ses sœurs, ses frères. Ces interrogations peuvent engendrer en lui des craintes et des appréhensions. Une situation difficile pour lui-même ou pour son environnement, surtout si elle dure, peut aussi générer de sourdes angoisses. Même une joie intense, et plus encore une très forte excitation, sont susceptibles de le perturber un temps.

Les enfants semblent inégaux devant la peur. Certains expriment plus de craintes que d'autres ou paraissent plus vulnérables face aux événements. Cependant, les enfants qui n'expriment pas volontiers leurs alarmes peuvent tout autant ressentir la peur, sans parvenir à la formuler. Enfin, il est important de rappeler que les garçons ont autant peur que les filles et que l'âge de l'enfant ne change pas l'intensité de ses peurs mais joue plus sur leur objet ou leur contenu.

Ce livre s'adresse à vous, parents, grands-parents, éducateurs, animateurs, puéricultrices, professeurs et psychologues. Nous allons explorer les différentes et nombreuses peurs qui existent chez les enfants, de la naissance à quinze ans. Nous verrons aussi comment vous aider à mieux connaître les peurs des enfants dont vous vous occupez, pour mieux comprendre leur nature et, de ce fait, mieux réconforter chaque enfant au cas par cas.

► Retrouvez l'auteur dans une vidéo de présentation générale de l'ouvrage en vous rendant sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/petites-peurs.html>

► ou en scannant le code QR ci-contre.



Chapitre 1

Les enfants ont peur

Vous souvenez-vous de vos peurs d'enfants ? Si vous souhaitez comprendre un enfant qui a peur et l'aider à s'apaiser, la meilleure façon est de vous accorder du temps pour reprendre contact avec l'enfant que vous avez été et vous remémorer quelques-unes des peurs que vous avez connues durant votre enfance.

La raison en est très simple. Nous, adultes, avons tendance à vouloir éduquer l'enfant à partir de nos idées sur l'enfance et sur l'éducation. En devenant adultes, nous nous sommes forgé un idéal sur l'enfance. Que nous le voulions ou non, plus ou moins consciemment, nous avons des idées préconçues sur l'enfant. Puis, une fois parent, professeur ou éducateur, nous avons même construit un projet éducatif. Nous avons beaucoup lu, écouté des conférences ou des émissions, nous avons peut-être même été « formés » pour nous occuper d'enfants. Nous pouvons trouver cela rassurant. Toutefois, comprendre un enfant n'exige aucune formation spécifique et aucune lecture particulière. Comprendre un enfant demande simplement de se mettre à la portée et à l'écoute de cet enfant-là, dans l'ici et maintenant de l'instant présent. Chaque enfant est unique et ne ressemble à aucun autre.

Que nous le voulions ou non, plus ou moins consciemment, nous avons des idées préconçues sur l'enfant.

La meilleure façon de comprendre un enfant et d'apaiser ses peurs est donc de partir à la découverte de ses propres peurs d'enfant. En allant à la recherche des expériences vécues dans votre enfance, il est de fortes chances pour que vous ayez une attitude plus juste à l'égard de l'enfant en face de vous. Vous n'agirez plus en appliquant telle idée ou tel conseil, aussi intéressants soient-ils en théorie. Vous serez présent à la réalité de cet enfant-ci, dans telle situation précise, à ce moment-là.

Cette démarche peut vous paraître « trop simple », elle pourrait même vous décevoir au premier abord. D'expérience, elle est la seule qui soit adéquate et efficace pour prendre soin d'un enfant. Avec un bénéfice supplémentaire important : prendre soin de vous également.

Cette bienveillance réciproque dans la relation favorise une communication plus claire et plus appropriée. Elle permet aussi une réelle empathie qui aidera à accueillir l'enfant apeuré.

L'EMPATHIE VÉRITABLE

Les religions et les sagesse spirituelles d'Orient et d'Occident parlent de « compassion », le langage commun utilise plutôt « sympathie ». Ces deux mots, l'un d'origine latine, l'autre venant du grec, signifient exactement la même chose : « souffrir », « subir avec l'autre », et, par extension de sens, « éprouver, sentir avec lui¹ ».

1 *Pathos* en grec ou *passio* en latin disent originellement et étymologiquement le fait de « souffrir avec » ou, dans le meilleur des cas, de « subir avec », même si par la suite le sens s'est étendu à « éprouver avec ». La « compassion », ce « sentiment qui incline à partager les maux et les souffrances d'autrui » (*Trésor de la Langue Française*) a curieusement gardé son sens uniquement « douloureux », contrairement à « sympathie » qui a connu une évolution plus positive.

Le mot « empathie » s'est développé récemment dans le domaine de la relation humaine et thérapeutique. Il veut dire « sentir dans », être dans le ressenti, donc sentir la même chose qu'autrui, partager des sensations, des émotions, des sentiments avec lui...

Il ne s'agit pas de se mettre à la place d'une autre personne, ce qui n'est pas possible dans la réalité. L'empathie ne consiste pas non plus à plaindre l'autre ou à en avoir pitié. Enfin, il ne s'agit pas d'avoir (ou de se faire) des idées sur ce que vit autrui, croyant savoir à sa place. Il est vraiment question de sentir ce que l'autre est en train d'éprouver en se laissant toucher par la situation qu'il vit et par les émotions ou les sentiments qu'il ressent à ce moment-là.

Prenons l'exemple d'un enfant qui a peur. La première attitude consisterait à s'imaginer soi-même dans une situation similaire à celle de l'enfant apeuré en essayant de supposer ce qu'il pourrait ressentir. La deuxième attitude conduirait seulement à gémir et peut-être à vouloir consoler l'enfant sans prendre le temps de l'écouter vraiment. La troisième attitude porterait à affirmer qu'un enfant qui vit telle expérience ressent forcément telle émotion ou développe tel comportement, etc. En fait, aucune de ces attitudes n'est empathique.

Seul l'ajustement de l'adulte avec le vécu intérieur de l'enfant permet de le comprendre.

Quelle attitude véritablement empathique adopter dans le cas évoqué ? L'adulte peut simplement s'approcher de l'enfant, se mettre à sa hauteur, y compris physiquement, par exemple en s'agenouillant face à lui ou en s'asseyant à ses côtés, puis écouter l'enfant exprimer sa peur, tout en se laissant toucher par ce qu'il entend et sent dans le récit de l'enfant mais aussi dans son attitude, ses gestes, ses intonations, le rythme de sa parole, etc. L'adulte peut également poser quelques questions simples et concrètes. Progressivement, il va percevoir les émotions de l'enfant, sa détresse, sa peur, donc être en phase avec lui. Seul cet

ajustement de l'adulte avec le vécu intérieur de l'enfant permet de le comprendre.



Léa est une petite fille très expansive. Un soir, son papa constate qu'elle ne parle pas et reste dans son coin, repliée sur elle-même. Un peu plus tard, il va simplement s'asseoir à côté d'elle sur son lit. Après un moment de silence entre eux, le papa propose de lui lire une histoire dans un livre qu'elle aime bien. Après cette histoire, il demande à Léa ce qui ne va pas. Petit à petit, Léa se confie et en vient à parler d'un garçon de sa classe qu'elle trouve méchant et qui lui fait peur. Alors qu'il l'écoute attentivement, le père commence à partager avec sa fille le sentiment qu'elle exprime. Il se laisse toucher par le malaise de Léa et la peur qu'elle a de son camarade, ce qui lui permet de mieux la comprendre et de le lui dire. Léa se sent soulagée d'avoir pu parler librement et rassurée d'être comprise. Elle peut alors reprendre ses jeux et retrouver sa gaieté coutumière.

Bien entendu, comme nous l'avons précisé pour l'écoute, développer l'empathie envers soi-même permet de la développer parallèlement envers les autres. Plus précisément ici, cultiver l'empathie à l'égard de l'enfant que nous avons été renforcera l'empathie à l'égard des enfants dont nous prenons soin, naturellement et sans avoir besoin d'y penser.

Dans le langage courant, parler de tact, de délicatesse et d'attention revient à parler d'empathie, qui est un terme plus technique. Nous verrons tout au long de ce livre à quel point tact, délicatesse et attention à l'autre sont fondamentaux dans la relation à l'enfant.

LES DIFFÉRENTS DEGRÉS DE LA PEUR

Les peurs enfantines sont très nombreuses. Un nourrisson sursaute et pleure lorsqu'il entend un bruit soudain comme celui de l'aspirateur ou de l'orage, lorsqu'il ne voit plus sa mère ou son père dans son champ de vision, lorsqu'il est en présence d'une personne qu'il ne connaît pas encore. Un petit enfant peut craindre de tomber, de disparaître avec l'eau du bain, d'être face à un animal. Un enfant plus grand peut avoir peur de l'obscurité, du médecin, de l'eau, de se perdre ou de perdre ses parents, d'échouer voire de réussir, etc.

La peur se décline de la surprise à la frayeur, de l'inquiétude à la panique.

Les peurs ne sont pas seulement variées du point de vue de leur nature mais aussi de leur degré. En effet, la peur se décline de la surprise à la frayeur, de l'inquiétude à la panique.

Une surprise toute simple fait sursauter ou engendre un étonnement. Une surprise plus forte peut laisser ébahi, voire interdit. Une surprise violente provoque stupéfaction et stupeur. La stupéfaction correspond à un engourdissement ou à une léthargie, on parle alors d'avoir « reçu un coup sur la tête », d'être « assommé » ou « sous le choc ». La stupeur immobilise, pétrifie ou maintient dans l'inertie. Elle désigne la paralysie, l'hébétude ou l'anéantissement : la personne ne sait plus où elle est, qui elle est, ce qu'elle fait, ce qu'elle veut, etc. Suivant l'importance de l'événement qu'il a vécu, un enfant peut donc être surpris, ébahi ou stupéfait. Sa réaction est proportionnelle à la force de l'impact de l'événement.

L'appréhension concerne une attitude d'anticipation d'un événement, mêlée de crainte. Lorsque l'appréhension est ponctuelle, elle prend l'allure du « trac », qui survient avant un moment important, que ce soit une fête de famille, un rendez-vous médical ou un examen. Lorsque la crainte est fréquente ou durable, elle peut correspondre à une *anxiété* devant la vie, un manque de

confiance, en soi mais aussi dans les autres. L'enfant se fait alors du souci, il est tracassé, il s'inquiète. Des situations difficiles dans son histoire ou celle de ses parents ont peu à peu mis en place ce climat d'inquiétude. Un enfant qui semble anxieux ou craintif a besoin d'être souvent rassuré, avec beaucoup d'affection et de présence bienveillante.

L'angoisse est plus puissante et plus troublante que l'anxiété. Il s'agit d'une crainte diffuse et insistante face à une menace sourde ou à l'imminence d'un danger, que ce danger soit connu ou inconnu, réel ou imaginaire, passé ou présent. L'angoisse tenaille les entrailles.

La peur atteint un niveau de grande intensité avec la *frayeur*. Ce mot fait d'ailleurs référence au froid saisissant ainsi qu'au fracas, à un bruit assourdissant. Plus haut encore sur l'échelle de la peur vient *l'effroi* : il s'agit d'une forte frayeur mêlée d'horreur, qui glace et qui pétrifie ; l'enfant est alors épouvanté, le souffle coupé. Le degré le plus élevé de la peur est la *terreur*. Ce mot, dont l'étymologie veut dire « trembler » ou « faire trembler », désigne une peur extrême qui bouleverse littéralement et paralyse complètement l'individu. La terreur est l'impact que ressent tout être humain face à la haine et à la barbarie, par exemple lors de guerres, de génocides, de massacres ou d'attentats terroristes. La terreur correspond donc aussi à une peur collective face à une violence caractérisée, volontaire et destructrice.

Les professionnels de l'enfance emploient quelquefois l'expression « terreurs nocturnes » pour parler de cauchemars suivis d'une angoisse soudaine et intense qui empêchent l'enfant de s'apaiser et de s'endormir à nouveau. Le plus souvent, il s'agit plutôt de frayeurs liées à un rêve angoissant ou d'effroi du fait d'un rêve traumatique. Dans tous les cas, la frayeur, l'effroi et plus encore la terreur provoquent une sidération. L'enfant, ou l'adulte, est alors incapable de comprendre ce qui lui arrive, il ne ressent plus

rien et n'arrive plus à penser. Cette anesthésie des sensations, des émotions, de la pensée et de la parole peut lui donner l'impression d'être ailleurs ou d'être « sorti de son corps ».

Après avoir vécu des situations douloureuses ou des événements traumatiques, surtout s'ils sont répétés, un enfant peut être fréquemment, voire constamment, en *alarme*. Il est sur le qui-vive, aux aguets malgré lui, attendant le prochain choc, pour essayer de s'y préparer et d'être moins surpris, moins stupéfait que lors des chocs précédents. Cet enfant peut montrer des signes plus ou moins visibles et continus d'agitation, d'affolement, voire de panique. Plutôt que lui coller une étiquette psychopathologique, en lui assignant une identité « malade » ou « médicalisée », qui ne correspond pas à sa vraie personnalité, unique et singulière, les adultes qui s'en occupent ont besoin de développer encore plus leur empathie, leur patience et leur capacité à apporter du soin à cet enfant en souffrance.

UNE PEUR PEUT EN CACHER UNE AUTRE

Cette situation est classique : l'enfant qui a connu une grosse frayeur en entendant la sirène d'une ambulance ou face à un chien peut, par la suite, avoir peur à chaque fois qu'il entend une ambulance, voit un chien ou, même, de façon plus large, lorsqu'il entend un bruit fort ou se trouve en présence d'un animal qui ne lui est pas familier.

Comme vous avez pu vous en rendre compte pour vous-même, la peur est un phénomène dynamique, en expansion. Tant qu'elle n'a pas trouvé de résolution, c'est-à-dire une possibilité d'apaisement, une peur – quelle qu'elle soit – a tendance à grandir, s'amplifier, s'intensifier ou se répandre. Cela peut être de façon sourde et sous-jacente ; la peur est alors peu consciente, mais le malaise risque de devenir progressivement paralysant. Au contraire, la peur peut

être très prégnante et envahissante, sans qu'il soit possible de s'en détacher et de penser à autre chose.

En effet, la peur nous atteint profondément, ébranle nos défenses habituelles et nous rend soudainement plus vulnérables. Par ailleurs, notre mémoire constitue, entre autres, une réserve de peurs anciennes. Une peur actuelle peut être grossie par les peurs d'autrefois, donc amplifiée dans cette caisse de résonance constituée de peurs anciennes réactivées.

Plus encore, ce processus de réactivation et d'amplification de nos peurs se double d'un autre phénomène, qui peut empêcher de percevoir ce qui nous alarme réellement, du fait qu'une peur peut en cacher une autre, ou plusieurs autres, émanant de notre passé.



Alors qu'il est un grand garçon paisible et très épanoui, Jules a souvent peur de ne pas être à l'heure. Il se prépare très à l'avance pour aller à l'école ou au judo, et plus encore s'il doit se rendre chez le dentiste ou le médecin. Ses parents cherchent à comprendre ce qui l'inquiète. De fil en aiguille, il finit par leur déclarer de façon un peu énigmatique : « *Je préfère être stressé plutôt qu'angoissé.* » La peur d'être en retard le protège, en fait, d'une frayeur plus forte et plus profonde. Ses parents sont perplexes, ils ne savent pas très bien comment l'aider. Jules accepte d'aller en parler à un professionnel. Après quelques séances, il comprend qu'il craint de ne pas être pris en considération par les autres. Il redoute d'être négligé et laissé de côté. Un peu plus tard, il se rend compte que, depuis la prime enfance, il éprouve une peur panique, irrationnelle, d'être invisible et de ne pas être là : de ne pas exister réellement pour les autres.

De même, un ensemble de peurs diverses et inexplicables, se réveillant à l'occasion, peut prendre sa source dans un événement traumatique qui a été oublié.



Sarah a treize ans. Élève sérieuse et appliquée, elle est très appréciée de ses copines au collège. Elle est particulièrement débrouillarde et courageuse. Pourtant, de temps à autre, elle a peur d'être perdue. Cela peut lui arriver soudainement, sans raison apparente. Elle ne comprend pas pourquoi. « *Parfois, j'ai peur de ne pas être au bon endroit, de m'être trompée de lieu.* » Sarah se sent alors particulièrement désorientée. Dans ces cas-là, elle a même l'impression que sa confusion peut croître péniblement de minute en minute. Quelque temps plus tard, elle se souvient d'un souvenir douloureux lorsqu'elle était petite au cours préparatoire, alors que son petit frère était à la maternelle. « *Je me souviens quand maman n'est pas venue nous chercher, un soir, au centre aéré après l'école. Nous avons attendu très longtemps. Je ne savais pas comment rassurer mon petit frère. Je ne disais rien et lui non plus. J'avais très peur. J'ai cru qu'elle ne viendrait jamais nous chercher, que je ne la verrais plus jamais. Je n'arrivais pas à m'occuper de mon petit frère. Tout le monde est parti. Nous avons dû aller au commissariat. Maman est venue nous chercher très tard dans la nuit, sans explication. Elle ne nous en a jamais reparlé.* » Sarah et son frère ont été tellement angoissés par cette longue attente et par l'absence d'explication qu'ils ont été sidérés. Ils étaient immobilisés par la frayeur et incapables de proférer le moindre mot. Lorsque la mémoire de cette angoisse est réactivée, Sarah se sent confuse et craint de ne plus pouvoir se repérer.

Comme chaque enfant est unique, chaque histoire de peur l'est aussi. Retenons le constat récurrent, dans tous ces récits, d'un enchevêtrement des peurs entre elles au cours de l'histoire d'une même personne. Ainsi, une peur peut en réveiller d'autres, plus enfouies. Cela permet de mieux comprendre un enfant qui ne sait pas dire exactement de quoi il a peur. Peut-être a-t-il besoin de temps pour mieux cerner sa crainte ; peut-être s'agit-il en réalité d'une peur plus ancienne ou même d'un ensemble de peurs reliées entre elles.

Une peur peut en réveiller d'autres, plus enfouies.

ABANDON ET ANGOISSE DE LA SÉPARATION

Il arrive que le tout-petit soit pris de panique lorsque son parent s'éloigne trop ou trop longtemps de lui, comme si, hors de son champ de vision, sa mère ou son père n'existait plus pour lui. Même juste, cette explication n'est pas assez complète pour comprendre le phénomène.

Dans la relation d'un enfant avec son ou ses parents, parfois aussi avec un adulte qu'il apprécie particulièrement (grand-parent, professeur, éducateur), l'enfant a besoin de sentir qu'il compte vraiment pour l'adulte, qu'il est intéressant et important à ses yeux. Il attend que cette relation se fonde sur une réelle confiance : la confiance que l'adulte lui accorde et la confiance qu'il peut lui accorder en retour. Cette confiance ne peut se développer que si l'enfant perçoit et constate concrètement que la relation avec cet adulte est fiable et si l'adulte lui-même fait preuve d'une grande fiabilité à son égard. L'enfant fait alors réellement l'expérience qu'il peut s'appuyer sur tel ou tel adulte de son entourage.

La *fiabilité* est véritablement la fondation nécessaire à toute relation saine, quelle qu'elle soit et à tout âge, mais plus encore pour un enfant. Le développement durable d'une relation fiable offre à l'enfant la possibilité de connaître et de vivre une relation de confiance dans la continuité. L'expérience de cette continuité permet à l'enfant de croître humainement de façon équilibrée et saine, en développant progressivement une solide confiance en lui-même, les autres et la vie. Lorsque les deux parents sont fiables, l'environnement quotidien de l'enfant est suffisamment porteur pour favoriser sa maturation. Un tel environnement propice lui apporte le calme, la tranquillité et la sérénité nécessaires pour qu'il puisse mener à bien les nombreux apprentissages de son quotidien. L'enfant y trouve aussi le réconfort et la réassurance dont il a besoin lorsqu'il est perturbé.

En revanche, chaque fois que l'enfant fait l'expérience d'un manque de fiabilité de son environnement, il se met à douter de la capacité des adultes à le protéger. Si ce moment de solitude face à l'inconnu ne dure pas trop longtemps, l'enfant peut en sortir grandi car il a pu développer des capacités nouvelles pour se débrouiller seul dans une situation inédite, voire difficile. L'enfant peut ainsi, à chaque fois, découvrir de nouvelles ressources et prendre conscience qu'il est à même d'inventer ses propres solutions. Il a ainsi de plus en plus confiance en son potentiel créatif personnel et développe sa propre personnalité.

L'enfant peut en sortir grandi car il a pu développer des capacités nouvelles pour se débrouiller seul dans une situation inédite, voire difficile.

Cependant, lorsque l'épreuve de la faillite de l'environnement protecteur dure trop longtemps par rapport à ce qu'il peut supporter à ce moment-là, l'enfant va peu à peu, non seulement douter des adultes, mais surtout de lui-même et de ses propres capacités à faire face à l'inconnu. Un découragement peut survenir alors et s'intensifier au point de faire naître chez l'enfant une angoisse, plus ou moins forte selon la situation. L'enfant ne se sent pas uniquement seul dans une situation qui le dépasse, il constate qu'il est isolé et sans recours, dans une forme de détresse à laquelle il ne comprend rien et dans une impasse dont il ne sait comment sortir. L'enfant vit alors cette situation comme un réel abandon.

De nombreuses peurs que l'enfant ressentira après ce type d'épisode éprouvant auront pour toile de fond une forte angoisse d'abandon, parfois combinée à un net découragement et, dans les cas les plus extrêmes, une forme de désespoir plus ou moins tenace. Toutefois, cette angoisse d'abandon et ce découragement sont rarement conscients. Une forte coloration émotionnelle apparemment « irrationnelle » peut affecter les craintes ultérieures, jusqu'à l'adolescence voire l'âge adulte. Ce désarroi, paraissant

sans fondement, peut désarçonner l'entourage. Les parents se sentent alors dépassés, désorientés ou impuissants.

Chez certains enfants, la peur d'être abandonné apparaît de façon plus explicite : il est donc plus facile pour les parents de rassurer l'enfant. Cette crainte peut aussi se manifester, plus ou moins bruyamment, lors des séparations. Tel enfant sera envahi par la tristesse et l'inquiétude à l'approche de chaque séparation, tandis que tel autre, dans le même contexte, deviendra très agité et anxieux.



Lors des vacances à la montagne d'un jeune couple avec leur petite fille Manon, d'environ deux ans, le centre qui les accueille propose des activités pour les enfants, même tout petits. Cela permet aux parents de faire des randonnées de leur côté. Un après-midi, en rentrant de promenade, le jeune père voit que Manon est particulièrement inquiète. Elle s'affole, pleure et court à l'autre bout du jardin vers un monsieur qui porte une valise. Manon avait cru que c'était son papa qui portait la valise et que ses parents allaient partir sans elle. Une violente angoisse d'abandon l'avait alors saisie. En voyant son papa arriver auprès d'elle, la prendre dans ses bras et la consoler, Manon a pu rapidement s'apaiser : ses parents ne partiraient pas sans elle.

Chaque parent a connu des situations similaires avec ses enfants, les plus courantes étant l'entrée à la maternelle ou dans une nouvelle école après un déménagement, ou encore les départs en colonie de vacances, par exemple, pour des enfants un peu plus grands. Chacun de nous peut aussi se remémorer des difficultés de séparation ou des angoisses d'abandon à certains moments clés de son existence.

Au-delà ou en complément de la peur d'être abandonné, les enfants ressentent fréquemment des craintes profondes du même

ordre : peur de perdre l'amour des parents ou des grands-parents, peur de ne plus bénéficier de l'attention ou de l'intérêt des parents, des sœurs et des frères, etc. Certains enfants, plus ou moins grands, craignent de ne pas être aimables, dignes d'amour, donc redoutent de ne pas être aimés. Sans aller jusqu'à être abandonnés, d'autres ont peur d'être délaissés, oubliés ou rejetés, de se sentir indignes, sans valeur ou d'être déconsidérés par leurs proches.

Les peurs des enfants sont très nombreuses, elles peuvent varier d'un âge à l'autre, surtout dans leurs formes, leurs manifestations et quant à l'objet particulier de la peur. Le contenu des angoisses et des frayeurs ne dépend pas réellement de l'âge. Il découle de l'histoire singulière de chaque enfant ainsi que de ses relations avec son entourage proche et avec son environnement plus vaste (famille élargie, amis, camarades, école et loisirs).

L'ATTITUDE JUSTE FACE À LA PEUR DE L'ENFANT

L'adulte peut apporter une certaine quiétude à l'enfant en lui offrant un environnement stable, favorable et accueillant. Sa présence attentive et son écoute bienveillante sont les éléments fondamentaux de cet accueil, ainsi que le respect, de l'autre autant que de soi, et du cadre dans lequel chacun évolue (maison, école, centre aéré, par exemple). Lorsque c'est possible, la douceur réelle, et non une « douceur » feinte et mielleuse, peut apaiser l'enfant. Ce qui compte le plus est une parole vraie : vraie, c'est-à-dire qui s'appuie sur la réalité concrète de l'instant vécu, à partir des perceptions seules et non des impressions, et surtout sans la brutalité des interprétations théoriques et sans la violence des jugements moraux.

Plus précisément, nous pouvons, pour chaque peur, nous poser quelques questions simples et libres, en cherchant à y répondre concrètement, chaque fois avec l'enfant, en dehors de toute idée préconçue. Par exemple : Quelle est cette peur ? Qu'exprime-t-elle ? D'où vient-elle ? Comment l'accueillir ? Comment en parler ? Comment l'apaiser ?

Enfin, n'oublions pas que l'enfant ne peut en aucun cas être rendu coupable des peurs qu'il ressent et puni parce qu'il est apeuré. Un enfant, fille ou garçon, quel que soit son âge, peut avoir peur de tout à partir du moment où la situation est difficile, malsaine ou traumatique.

Nous allons maintenant explorer certaines peurs caractéristiques de l'enfance, sans prétendre à l'exhaustivité, en essayant de respecter à chaque fois une attitude éthique face à l'enfant.

- ▶ Quelle attitude adopter quand un enfant est triste, semble anxieux ? Découvrez la réponse de l'auteur en vidéo en vous rendant sur la page : <http://blog.editionsleduc.com/petites-peurs.html>
- ▶ ou en scannant le code QR ci-contre.



Chapitre 2

Les frayeurs du nourrisson

Aujourd'hui, grâce aux psychanalystes pour enfants de la deuxième moitié du xx^e siècle, puis à certains pédiatres, nous avons conscience que le bébé est une personne. Le petit enfant est un « bébé » ou un nourrisson jusqu'à ses trois ans. Ce détail est important car certains parents peuvent avoir tendance à en demander trop à leur bébé, comme s'il était déjà un enfant autonome. La particularité d'un nourrisson est de dépendre entièrement de ses parents. Cela le rend donc particulièrement vulnérable et explique qu'il puisse vivre des moments de détresse, durant lesquels il se sent complètement démuné, sans recours.

LES PREMIÈRES ÉMOTIONS

Une très grande partie de nos peurs, que nous soyons adultes ou enfants, prend sa source dans cette période que l'on appelle périnatale, c'est-à-dire autour de la naissance, qui va de la vie intra-utérine à l'entrée à l'école maternelle. Nos plus grandes craintes, frayeurs, terreurs et angoisses plongent leurs racines dans tous ces moments de détresse que nous avons vécus lorsque nous étions tout-petits.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Petites peurs ou grosses terreurs
Saverio Tomasella



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S