

D^R LISE BARTHÉLÉMY &
EMELINE LEBOUTEILLER

LE GUIDE PARENTAL

DÉPASSER
SES
PEURS



♥ COLLECTION *J'aide mon enfant à...*

J'aide
mon
enfant à...

DÉPASSER
SES
PEURS



SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| Les auteures | P 3 |
| Pourquoi les enfants ont-ils peur ? | P 4 |
| Comment accompagner son enfant | P 6 |
| Pour aller plus loin : à chaque âge ses peurs | P 7 |
| Comment utiliser les livrets d'activité ? | P 8 |

BIOVIVA, À LA DÉCOUVERTE DE SOI ET DU MONDE

Chers parents, grands-parents, éducateurs et enseignants,

Vous souhaitez aider votre enfant à bien grandir et s'accomplir. Nombreux sont les ouvrages qui abordent le sujet, mais beaucoup plus rares sont les outils qui proposent une véritable interactivité, un échange profond, sur des sujets aussi fondamentaux que la confiance en soi, la concentration, la gestion de ses émotions...

Créateur de jeux éducatifs depuis 1996, nous avons la conviction que le jeu constitue un élément fondamental et indispensable au développement émotionnel, intellectuel, physique, psychique et social de l'enfant. Lieu d'expression des désirs, des conflits, des craintes, des besoins, il a un rôle structurant dans son développement. Il aide à la maîtrise et au dépassement de soi, à l'expression de sa singularité et constitue un vecteur-clé de son épanouissement.

Notre collection « J'aide mon enfant à... » est le fruit d'un travail de réflexion collectif et de nombreuses séances de tests, auxquels ont collaboré (dans la joie et la bonne humeur) des mères et des pères, des enseignants et des psychologues, sans oublier bien sûr les enfants !

Nous espérons que vous passerez d'excellents moments de vie, emplis d'amour et de connivence, de plaisirs partagés et d'émerveillement. Nos enfants sont formidables !

Toute l'équipe de Bioviva



LES AUTEURES

Docteur Lise Barthélémy est pédopsychiatre à Montpellier et membre active du CoSE, Collectif Surexposition des enfants aux Ecrans, créé en 2017.

Emeline Lebouteiller est conceptrice de jeux et de supports pédagogiques à destination des enfants et du grand public. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages documentaires jeunesse.



J'aide
mon
enfant à...

DÉPASSER
SES
PEURS



POURQUOI
LES ENFANTS ONT-ILS PEUR ?

Peur des monstres, du noir, des loups, du vide, du tonnerre, des chiens ou des petites bêtes... Tous les enfants traversent des périodes de peur.

Universelle, cette émotion est une fonction naturelle de l'être humain et constitue, avec la joie, la colère et la tristesse, une des grandes émotions de base. La peur est donc normale et a même son utilité. En effet, elle permet de nous alerter d'un danger, d'une menace. Les peurs sont donc autant de signaux d'alerte qui permettent de nous protéger. Sans elles, la survie de notre espèce ne pourrait pas être assurée !

La peur se manifeste d'abord de façon physiologique – transpiration, accélération du rythme cardiaque, tremblements... – avant d'être analysée par le cerveau pour adopter l'attitude adéquate : fuite, défense, évitement...

À L'ORIGINE DES PEURS

Les peurs enfantines ont trois origines principales :

LES PEURS « CLASSIQUES »

Obscurité, fantômes, monstres et autres sorcières...

Chaque enfant connaît un jour ou l'autre ce type de peur.

Passage presque obligatoire, ces peurs transitoires font partie de son développement.

LES PEURS ACQUISES

Elles renvoient généralement à un événement vécu par l'enfant.

Il peut s'agir d'une visite chez le médecin, d'un accident, d'une dispute familiale... Il suffit le plus souvent d'apaiser votre enfant par un discours rassurant. Si elles persistent, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

LES PEURS TRANSMISES

Les enfants ont tendance à reproduire les réactions de leurs parents et des adultes de leur entourage. Si vous avez peur de l'orage ou des araignées, veillez à maîtriser vos émotions, au risque de provoquer la même peur chez votre enfant !



J'aide
mon
enfant à...

DÉPASSER
SES
PEURS



COMMENT ACCOMPAGNER SON ENFANT ?

Les peurs font partie intégrante du développement de votre enfant : elles l'aident à grandir. Petites ou grandes, fondées ou imaginaires, elles ne doivent pas être minimisées. Les parents et éducateurs ont un rôle capital à jouer pour rassurer l'enfant, lui permettre d'apprivoiser, puis de surmonter ses peurs.

- Respectez ses peurs : le déni, le dénigrement ou une confrontation excessive à l'objet de la peur ne feraient que renforcer son sentiment d'insécurité.
- Faites preuve de compréhension, sans pour autant rentrer dans « son jeu » : vérifier la présence de monstres sous son lit le soir ne ferait que conforter son idée qu'ils sont potentiellement présents !
- Prenez le temps de parler avec lui, aidez-le à verbaliser ses craintes. Les histoires et les jeux constituent dans cet objectif de précieux outils.
- Apportez-lui au besoin des réponses rationnelles à ce qu'il ne comprend pas.

- Partagez avec votre enfant vos propres expériences et les solutions que vous avez mises en place. Cela le rassurera de savoir que tout le monde peut, un jour ou l'autre, avoir peur.
- Enfin, valorisez chacune de ses petites victoires : lui rappeler comment il a vaincu des peurs passées ne pourra que l'encourager à surmonter de nouveaux obstacles.

POUR
ALLER PLUS LOIN

À CHAQUE ÂGE SES PEURS

Au fil du développement de l'enfant, les peurs changent et évoluent. Elles apparaissent au fur et à mesure que l'enfant en a besoin pour se construire. La peur du vide, par exemple, apparaît le plus souvent vers un an, lorsque l'enfant commence à marcher. On peut ainsi établir un « calendrier » des peurs les plus fréquentes, qui peut bien sûr varier d'un enfant à l'autre.

6 À
24 MOIS

peur des visages étrangers, des endroits non familiers, des bruits soudains, de l'obscurité, des animaux...

2 À
6 ANS

peur d'être seul dans le noir, de se perdre, des personnages fantastiques, des animaux, des éléments naturels (l'eau, le tonnerre...), du vide, de la mort de ses parents...

6 À
12 ANS

peur de l'école, des autres, de prendre la parole en public, peur de l'échec, de ne pas avoir d'amis, peur des accidents, de la mort de ses parents et de sa propre mort, des voleurs, du médecin...



COMMENT UTILISER LES LIVRETS D'ACTIVITÉ ?

DANS CHAQUE LIVRET, VOUS TROUVEREZ :

- Le nombre de participants requis (enfant(s))
- La durée approximative de l'activité
- Le coin des parents : objectifs et bienfaits de l'activité, compétences et capacités sollicitées et développées
- Le matériel à préparer
- Le déroulement proprement dit de l'activité avec les différentes étapes
- Des conseils pour la réalisation de l'activité
- Des astuces, des variantes et des informations complémentaires pour aller plus loin.

Pour commencer, choisissez avec votre enfant un livret d'activité en fonction du nombre d'enfants, de votre disponibilité et du temps que vous souhaitez allouer à cette activité.

Préparez le matériel nécessaire.

L'activité peut commencer !

DÉCOUVREZ TOUTE LA COLLECTION *J'aide mon enfant à...*



Rejoignez notre groupe
« j'aide mon enfant à s'épanouir »

