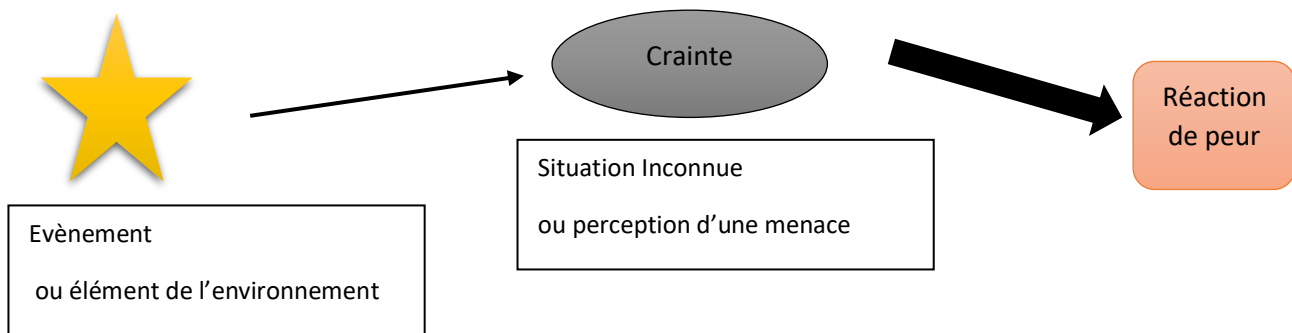


La peur et l'anxiété chez l'enfant

Il est normal que les jeunes enfants aient peur.

Une peur représente un élément dans l'environnement de l'enfant qui lui est inconnu et qu'il ne sait pas comment affronter.



*Ex : il s'inquiète de la première fois où il ira chez le dentiste / peur de partir en vacances sans papa et maman, en colonie
Peur de l'avion, peur du chien qui grogne, etc.....*

Ces peurs disparaissent en grandissant.

L'angoisse chez l'enfant

L'angoisse est un sentiment qui précède ou accompagne la peur.
C'est une réaction de peur, mais une réaction exagérée.

En effet, la peur est une réaction normale à un danger réel, présent (ex. : j'ai peur de ce chien qui grogne et montre les crocs). Le corps se mobilise alors pour faire face à une menace concrète.

L'angoisse, quant à elle, est une réponse à une impression de danger.
Le danger n'est pas réellement présent mais le corps réagit comme si le danger était réel.

Dans ce cas, la peur d'une situation est souvent imaginée ou exagérée par rapport à la situation réelle.

*Ex : j'ai peur des chiens _ de tous les chiens.
J'ai peur qu'il arrive quelque chose à maman*

L'anxiété peut devenir un problème si elle nuit au fonctionnement quotidien de l'enfant ou prend trop de place dans sa vie. Il est alors important de trouver des moyens de le rassurer.

A chaque âge correspond une peur ...

8 mois : angoisse de séparation (peur des étrangers, peur de l'abandon).

1 an : peur des bruits (aspirateur, téléphone, mélangeur, etc.).

18 mois : peur des monstres ou de la nuit. Alors qu'il dormait avec les lumières éteintes et la porte fermée, il demande maintenant de garder la porte entrouverte parce qu'il se sent en danger.

De 2 à 4 ans : peurs passagères, des peurs irrationnelles : gros animaux, des orages, clowns, père Noël, créatures imaginaires telles que les sorcières, les fantômes ou les robots.

Elles peuvent survenir en raison de la peur de l'inconnu ou par la réaction excessive des autres dans certaines situations. Ex : peur de vous perdre lorsque vous êtes ensemble dans un endroit public.

La nouveauté ou un changement important peut également entraîner une peur, quelque soit l'âge. Par exemple, une nouvelle garderie ou école un changement de groupe, un déménagement, des conflits à la maison, une séparation, un décès peuvent occasionner une anxiété temporaire.

De 5 à 12 ans : peurs associées à un objet ou à une situation particulière (insectes, voleurs et kidnappeurs, médecins et dentistes, peur du vide, des accidents).

L'enfant peut aussi avoir peur des catastrophes naturelles ou de la guerre, après avoir vu des images d'actualités troublantes à la télévision.

C'est aussi l'âge des premières peurs sociales : peur du jugement, peur d'être rejeté à l'école, peur de prendre la parole en public. Apparaissent alors l'angoisse de performance

Celles-ci se rapprochent d'ailleurs de celles des adultes.

Pour les enfants

- COUTURE, Nathalie et Geneviève MARCOTTE. Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance. Éditions Midi trente, 48 p.
- COUTURE, Nathalie et Geneviève MARCOTTE. Incroyable Moi maîtrise son anxiété. Éditions Midi trente, 48 p.
- ROSS, Tony. Je veux ma maman! Paris, Gallimard Jeunesse, 2010, 32 p.
- WATT, Mélanie. Frisson l'écureuil. Éditions Scholastic, 2006, 40 p.