

L'enclos des sorcières permet d'aborder les choses qui font PEUR....

La peur chez l'enfants en quelques mots.

Notre famille.com

- Qu'est-ce que la peur et d'où vient-elle ?
- La peur, une étape inévitable chez l'enfant ?
- A quel moment de la vie commence-t-on à avoir peur ?
- La peur est une balise pour l'enfant ?
- Peur ou phobie, quelle est la différence ?
- Comment dois-je aider mon enfant à surmonter la peur !

Sélections de lecture pour les enfants :

Catherine DOLTO et la collection « Mine de rien » : « *Quand on comprend mieux, on grandit mieux !* »

- La peur
- La nuit, le noir
- Les mots et les images qui font peur

Dominique de Saint-Mars et Serge BLOCH et la collection « Max et Lili » :

- Max et Lili ont peur
- Lili a peur des contrôles
- Max et Lili ont peur de parler en public
- Max et Lili ont peur des images violentes
- Lili a peur de la mort
- Max et Lili ont peur du noir

Sélections de lecture pour les parents :

Béatrice COPPER-ROYER et la collection « Questions de parents » :

- Enfants anxieux, parents peureux : les angoisses et les peurs de la petite enfance à l'adolescence.
- Peur du loup, peur de tout : peurs, angoisses, phobies chez l'enfant et l'adolescent

Peur du noir, peur des monstres, peur des araignées... La peur fait partie du développement de l'enfant

Qu'est-ce que la peur et d'où vient-elle ?

- La peur est une émotion instinctive qu'on ressent lorsqu'on se sent menacé. La peur permet à un individu de fuir ou de se défendre, mais permet aussi d'éviter ou de prévenir les dangers.
- C'est une émotion ancrée dans l'inconscience, qui surgit lorsqu'on est influencée par nos pensées, notre imagination ou notre environnement.
- La peur se fait également sentir lorsqu'on est fatigué, ou lorsqu'on vit des moments de faiblesse.

La peur, une étape inévitable chez l'enfant ?

- Oui, la peur du noir, la peur des monstres, la peur des araignées, la peur des serpents... La peur fait partie du développement de l'enfant.
- La peur se manifeste différemment chez l'enfant selon son âge mais aussi selon sa personnalité et son imagination.
- Chez l'enfant, c'est surtout le besoin d'être rassuré, d'avoir maman tout près de lui, de ne pas se sentir abandonné, de ne pas se séparer de ses proches...
- C'est de là que découlent les premiers sentiments de peur chez l'enfant. Tout ce qui pourrait l'éloigner de son entourage est donc ressenti comme une menace ou un danger.

A quel moment de la vie commence-t-on à avoir peur ?

- Le sentiment de peur se déclenche généralement vers l'âge de 9 mois et s'installe vers l'âge de 2 ans. Il se manifeste sous différents aspects à tout âge.
- Durant cette période, l'enfant commence à prendre conscience de son entourage, de l'existence de personnes autres que son entourage (il n'y a pas que papa et maman finalement !), de l'existence de nouvelles situations et de nouvelles choses. Il se sent donc menacé et à risque d'être abandonné. Par ailleurs, il grandit et devient plus sensible et vulnérable.

La peur est une balise pour l'enfant ?

- La peur est un sentiment constructif qui aide au développement de l'enfant. Un enfant doit avoir peur pour pouvoir se protéger des dangers réels : éviter le feu de peur de se brûler, éviter de courir de peur de tomber... Mais le plus souvent, il est difficile pour lui de distinguer l'imaginaire de la réalité.

Peur ou phobie, quelle est la différence ?

La peur est un sentiment normal, constructif, mais qui fait avancer... On parle de « phobies » lorsque la peur :

- est exagérée et devient démesurée et déraisonnable
- bloque le développement de l'enfant
- apparaît sans raison évidente
- est source de frustrations et contraintes - fait souffrir l'enfant
- devient un blocage dans la vie de l'enfant – il s'isole et se referme sur lui-même.

Comment dois-je aider mon enfant à surmonter la peur ?

Au fur et à mesure qu'un enfant grandisse, ses sentiments de peur se développent avec son imagination. Pour l'aider, il faut l'accompagner et le comprendre mais surtout, il ne faut pas dramatiser !

- Je reste calme et je ne dois pas lui montrer mes peurs.
- Je cherche les mots qui vont le rassurer...
- Je lui montre la différence entre son imagination (qui pour lui est un danger), et la réalité.
- Je ne lui dis pas d'éviter une situation qui lui fait peur, je lui propose d'affronter ses peurs. Je l'accompagne, je reste avec lui en créant un sentiment de sécurité.

NOS SELECTIONS DE LECTURE...

Catherine DOLTO



Après avoir étudié le théâtre et la sociologie, **Catherine Dolto** devient médecin. Elle travaille beaucoup avec Françoise Dolto qu'elle assiste pour son émission radiophonique "Lorsque l'enfant paraît". En 1980, elle rencontre Frans Veldman, fondateur de l'haptonomie, science de l'affectivité. Depuis, elle enseigne à ses côtés et se consacre à l'haptopsychothérapie. Dans sa pratique, elle accompagne les parents lors de la grossesse et les bébés pendant la première année de leur vie. Elle a aussi des patients de tous âges.

Catherine Dolto a le talent pour s'adresser directement aux enfants, animée par la certitude qu'un enfant qui comprend mieux grandit mieux et se développe mieux. L'humour et la tendresse sont pour elle des outils pédagogiques.

Au début des années 1980, elle rencontre l'éditrice Colline Faure-Poirée. Elles vont créer ensemble des collections qui abordent toutes les choses de la vie en s'adressant directement aux enfants.

En 1988, c'est la parution de "Paroles pour adolescents", un livre à trois voix de Françoise Dolto, Catherine Dolto et Colette Percheminier. En 2001, Catherine Dolto publie le "Dico Ado" pour lequel elle a réuni autour d'elle de nombreux spécialistes, des médecins, des gynécologues, des diététiciens, des psychanalystes. Elle est auteur et directrice de collections pour la jeunesse et les adultes.



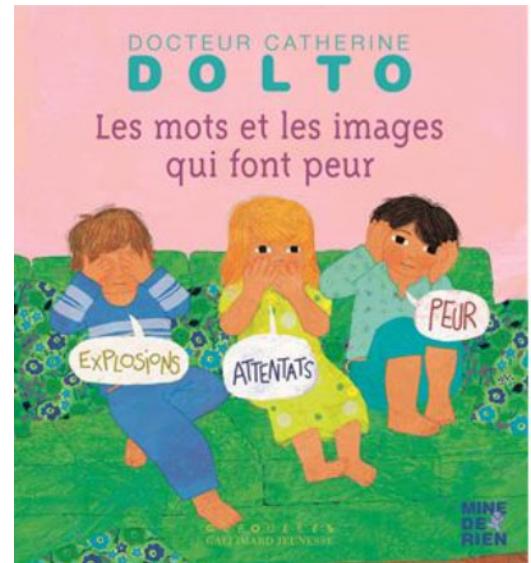
Peur de ne pas être aimé, peur des cauchemars, d'être tout seul... La peur est un sentiment qui traverse le cœur des humains à tous les âges.





Passé de la veille au sommeil, c'est un passage qui n'est pas toujours facile ; Il peut y avoir plein de raisons pour mal dormir ou avoir peur de s'endormir ; Le noir, ça s'apprivoise, alors on n'a plus peur et on découvre qu'il s'y passe plein de jolies choses. Passé de la veille au sommeil, c'est un passage qui n'est pas toujours facile. Il peut y avoir plein de raisons pour mal dormir ou avoir peur de s'endormir. Le noir, ça s'apprivoise, alors on n'a plus peur et on découvre qu'il s'y passe plein de jolies choses.

Peur de ne pas être aimé, peur des cauchemars, d'être tout seul... La peur est un sentiment qui traverse le coeur des humains à tous les âges. Peur de ne pas être aimé, peur des cauchemars, d'être tout seul... La peur est un sentiment qui traverse le coeur des humains à tous les âges.



Dominique DE SAINT-MARS

**Mine de rien...
quand on a très peur, ça rassure d'être ensemble,
et d'en parler avec les grands.**



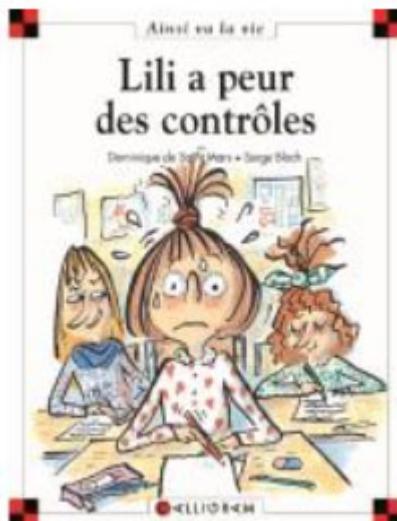
Max et Lili

Ainsi va la vie est une série de bandes dessinées françaises éditée chez Calligram depuis 1992 dans la collection *Ainsi va la vie*. La série compte 124 tomes en août 2020. Ses auteurs sont [Dominique de Saint-Mars](#) (scénario) et [Serge Bloch](#) (illustrations).

Max et Lili sont frère et sœur (lui le cadet, et elle l'aînée). Chaque tome porte sur un thème (autour de l'école, la famille, la vie sociale...) vécu par les enfants ou un de leurs proches, puis résolu ou du moins discuté avec leurs parents. L'ouvrage se termine toujours par quelques pages de questions pour l'enfant. Le caractère enfantin du trait et l'humour des histoires permettent de traiter en douceur des thèmes parfois difficiles : mort d'un grand-père, divorce, racket, maltraitance, alcoolisme d'un proche, mort d'un animal, harcèlement scolaire, etc.

Ces petits livres sont faciles à lire pour les jeunes enfants même ceux que cela rebute (allusion à *Max n'aime pas lire*) ! De plus, ce sont des livres qui traitent des « **problèmes de la vie** » pour les enfants de 8 à 14 ans. En effet il y a par exemple *Lili a un chagrin d'amour*, *Grand-père est mort* ou encore *Max a une amoureuse*. Un des tomes, *Lili a été suivie*, expose simplement la [pédophilie](#) à travers une mésaventure de Lili.

"La jeune fille qui doit garder Max et Lili vient de se décommander. Les parents sortent en laissant les enfants seuls. Max et Lili entendent des bruits et très vite il s'affolent... Une histoire pour comprendre que la peur est souvent le fruit de l'imagination, et qu'on peut réfléchir et agir plutôt que de se laisser aller à la panique."

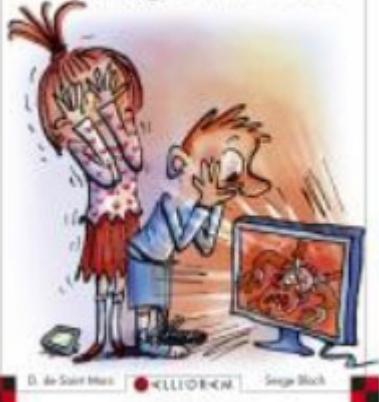


Cette histoire de Lili montre que chacun est différent et a plus ou moins de difficultés.

Max et Lili ont la langue bien pendue, mais dès qu'il faut parler en public, c'est la panique! Ils bafouillent, ils rougissent, ils oublient tout! Arriveront-ils à prendre la parole pour l'anniversaire de Mamie? Le sujet : Ce livre de Max et Lili parle de la peur de parler en public. Cela peut être une torture si on est trop ému, par peur de rater, de se dévoiler ou d'être jugé. Mais si on y arrive, quel moment de plaisir et de fierté! (payot.ch)



Max et Lili ont peur des images violentes



D. de Saint Mars

ALLIOR&M

Serge Bloch

Max est accro aux jeux vidéo, mais la nuit, il fait des cauchemars. Lili ne supporte pas les images violentes. Un jour, à la bibliothèque, ils sont témoins d'une scène de violence, pour de vrai... Comment vont-ils réagir ? Ce livre de Max et Lili parle des images violentes, difficiles à oublier, dans les jeux vidéo, les films, les vidéos du Web ou les infos à la télé, de la différence entre le réel et le virtuel, entre le reportage et la fiction. Une histoire pour comprendre le pouvoir des images violentes, qui séduisent et terrorisent, en provoquant excitation, peur ou habitude. Pour rester maître de sa vie, ne pas être choqué ni manipulé, il faut en parler et faire parfois la grève des écrans !

Après avoir vu un accident, Lili n'arrête pas de penser à sa mort, celle de Max, celle de ses parents... Elle refuse même d'aller sur la tombe de son grand-père. Va-t-elle surmonter cette peur et retrouver l'envie de s'amuser ? Cette histoire de Max et Lili parle de la mort qui fait peur : on ne la comprend pas... on ne peut pas l'empêcher, et elle nous sépare de ceux qu'on aime. Comment vivre avec cette idée qu'on va mourir un jour ? ne pas y penser ? Se révolter ? L'accepter ? Se dire qu'on fait partie de la nature où la vie se transmet sans arrêt ? Que la mort peut donner un sens à la vie, renforcer le désir de vivre, de rêver, d'agir et d'aimer ?

En tout cas, la vie, il faut en profiter à mort !

Lili a peur de la mort



D. de Saint Mars

ALLIOR&M

Serge Bloch

Max et Lili ont peur du noir



D. de Saint Mars

ALLIOR&M

Serge Bloch

Max et Lili ne veulent pas l'avouer... mais il faut se rendre à l'évidence, ils ont peur dans le noir ! Une histoire pour comprendre que le cerveau met l'imagination en alerte dès qu'il n'arrive pas à contrôler son environnement avec ses 5 sens. C'est normal mais comment se rassurer ?

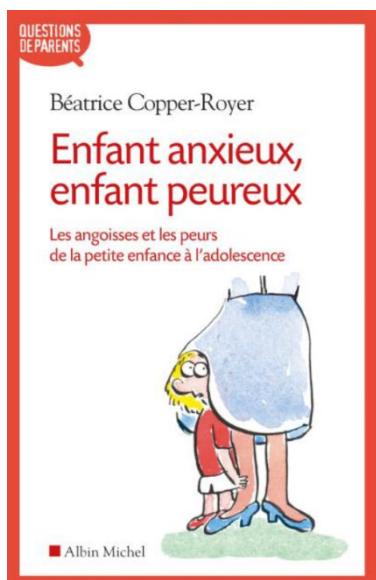
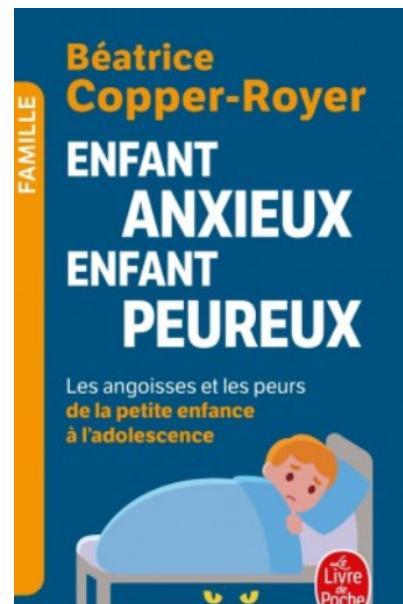
Béatrice COPPER-ROYER



Béatrice Copper-Royer, psychothérapeute, psychologue-clinicienne, est l'auteur de nombreux ouvrages pour les parents parmi lesquels dans la même collection : *Vos enfants ne sont pas des grandes personnes*.

PEUR DU NOIR, PEUR DE L'ÉCOLE, PEUR DU REGARD DE L'AUTRE... Tous les enfants, à des degrés variables, sont concernés. Qu'il s'agisse d'angoisses, de terreurs ou de phobies, elles marquent des étapes de leur développement, mais, parfois, les empêchent d'avancer. S'il ne faut pas dramatiser, il ne faut pas non plus les prendre à la légère, car nos enfants – et nos adolescents – peuvent en souffrir.

- Comprendre **L'ORIGINE DES PEURS**, faire la part des choses entre celles qui sont normales et celles qui deviennent **PATHOLOGIQUES**, différencier phobies et TOC (troubles obsessionnels compulsifs).
- **AIDER SON ENFANT** sans le surprotéger, trouver les **MOTS JUSTES** pour le rassurer et le ramener à la sérénité.
- Savoir **QUAND CONSULTER** et à qui s'adresser.



Béatrice Copper-Royer est psychologue, spécialisée dans la clinique de l'enfant et de l'adolescent. Elle est également cofondatrice de l'association e-enfance et auteure de nombreux ouvrages parus chez Albin Michel.

Les angoisses, les phobies, le mal au ventre, les rituels de conjuration sont le lot, à des degrés variables, de la majorité des enfants. Pour grandir, ils en passent par-là, surmontent ces étapes, et font un bond en avant. Mais lorsque ces signes deviennent envahissants et empêchent l'enfant d'avancer, il souffre et ses parents sont désemparés.

Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne, psychothérapeute, explique ce que signifient les peurs classiques, mais aussi pourquoi les enfants jouent à se faire peur, ce qu'est une phobie, comment réagir face à l'angoisse de l'école, aux paniques liées à l'actualité ou à ce qui circule sur internet, et la manière dont la peur se traduit à l'adolescence.

Ce livre, qui s'adresse à tous les parents, décrypte ces émotions qu'il ne faut ni prendre à la légère ni dramatiser. Il leur donne les moyens d'aider leur enfant, de le rassurer, d'employer les mots justes afin de ramener de la sérénité.

QUESTIONS DE PARENTS

Béatrice Copper-Royer

Peur du loup, peur de tout

Peurs, angoisses, phobies chez l'enfant et l'adolescent

Albin Michel



Peur du noir, peur des monstres, peur de l'école... Ces émotions concernent tous les enfants, à des degrés variables. À l'adolescence, la crainte du regard de l'autre ou l'hypocondrie prennent le relais. Qu'il s'agisse d'angoisses, de terreurs ou de phobies, elles marquent des étapes de leur développement mais, parfois, les empêchent d'avancer. S'il ne faut pas dramatiser, il ne faut pas non plus prendre cela à la légère, car ils en souffrent.

Béatrice Copper-Royer nous explique :

- quelle est l'origine des peurs classiques ;
- pourquoi les enfants jouent à se faire peur ;
- quelle est la différence entre la phobie et le TOC (trouble obsessionnel compulsif) ;
- quand et qui consulter...

Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne et psychanalyste, a publié plusieurs ouvrages aux éditions Albin Michel.