

J'aide  
mon enfant à...  
Dépasser ses peurs



## **Biouiva : 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 concentration, la confiance en soi, le développement de sa créativité ou le dépassement de ses peurs.

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 - notamment Lise Barthélemy et Inès Bennys, psychologues pour enfants à Montferrier (34) – sans oublier bien sûr les enfants ! Elle a pour objectif d'apporter des réponses concrètes à des questions essentielles, telles que « Comment aider mon fils à faire ses devoirs, il n'arrive pas à fixer son attention plus de 5 minutes ? », « Je sens que ma fille a envie de créer, mais nous manquons d'idées, comment faire pour qu'elle révèle ses talents ? », « Mon enfant est très timide, comment puis-je renforcer sa confiance en lui et dans celle des autres ? ».



Cette collection regroupe un ensemble d'activités à la fois simples à réaliser avec son enfant, ludiques et complémentaires entre elles.

Elle s'articule autour de quatre 1<sup>ers</sup> titres :

- **Améliorer sa concentration**
- **Développer sa créativité**
- **Dépasser ses peurs**
- **Avoir confiance en lui**

Nous espérons que vous allez passer 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*



## 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 !

## 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.

- **De 6 à 24 mois :** peur des visages étrangers, des endroits non familiers, des bruits soudains, de l'obscurité, des animaux...
- **De 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...
- **De 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 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'appriivoiser, puis de surmonter ses peurs.

Il convient en premier lieu de les respecter. Le déni, le dénigrement ou une confrontation excessive à l'objet de la peur ne feraient que renforcer le sentiment d'insécurité de votre enfant. 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. Pour certains enfants, notamment les plus jeunes, il peut s'avérer difficile de mettre des mots sur ses ressentis. Les histoires et les jeux constituent dans cet objectif de précieux outils. Les activités proposées dans ce liuret lui offriront autant de moyens d'exprimer ses émotions.

Vous pourrez alors le guider pour qu'il trouve par lui-même les outils et les ressources pour surmonter ses peurs. Apportez-lui au besoin des réponses rationnelles à ce qu'il ne comprend pas.

N'hésitez pas également à partager 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 et lui insuffler davantage de confiance en lui.

## Comment utiliser les cartes ?

Sur chaque carte, vous trouverez :

- Le nombre de participants requis (enfant(s) et adulte).
- La durée approximative de l'activité.
- Le matériel à préparer.
- Le déroulement proprement dit de l'activité.
- Les adaptations éventuelles pour les 3-5 ans.
- Le coin des parents : objectifs et bienfaits de l'activité, compétences et capacités sollicitées et développées.

Pour commencer, choisissez avec votre enfant une carte-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 !

Les principales étapes ou règles sont indiquées sur la carte. Toutes les activités sont accessibles à la tranche d'âge 3-10 ans. Pour les plus jeunes, elles nécessitent souvent davantage d'encadrement. Toutefois, pour certaines activités, des aménagements particuliers sont recommandés ; le cas échéant, ils sont précisés dans le paragraphe dédié.

Pour vous aider, des informations complémentaires, conseils, exemples, astuces et variantes vous sont proposés pour chaque activité dans ce livret.