

Aider les enfants à maîtriser leurs peurs

*Pourquoi aborder la peur en maternelle ?

L'émotion de la peur, est une réponse du corps à une situation perçue comme dangereuse. « **La peur a un rôle adaptatif. Protégeant des dangers, elle est à la base de la sécurité** » A. Bacus

Ce qui veut dire en clair que **l'enfant qui réussit à surmonter ses peurs en les affrontant, prend confiance en lui et aborde la vie avec sérénité.**

L'apprentissage du danger fait partie de l'éducation car il incite l'enfant à développer une certaine méfiance et des attitudes de prudence dans ses comportements. Et ce, que ces peurs soient du domaine de la réalité (peur du noir), représentant un vrai danger (peur des gros chiens) ou soient du domaine de l'imaginaire (peur du loup, des sorcières...)

Aussi irréelles qu'elles puissent paraître, les peurs des enfants peuvent être d'une grande intensité.

Ce sont bien souvent les réactions de l'entourage qui conditionne les réactions des enfants face à leurs peurs. Il est tentant d'éviter, sans discrimination, tout ce qui nous fait peur. Si on vit ainsi, toutefois, on s'aménage une existence qui s'avérera de plus en plus restreinte. Pour gagner de la liberté dans la vie il est nécessaire, au contraire, d'apprivoiser ses peurs.

Il s'agit de mettre en place **une éducation de la confiance en soi**, pour permettre un bon équilibre dans la vie future.

Pour cela il nous faudra en premier lieu permettre aux enfants d'identifier les différentes émotions qu'ils sont amenés à ressentir. Puis, de les aider à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, afin de trouver le moyen de les maîtriser, puis les amener à différencier les peurs réelles et les peurs imaginaires.

Les images suggérées par un conte ou un album sont moins violentes que celles que l'enfant subit devant l'écran, sans pouvoir échapper au moindre de leurs détails.

À l'heure de l'histoire, d'une part, l'enfant se sent rassuré par la présence de l'adulte, d'autre part, son imaginaire peut filtrer les moments les plus difficiles et n'en garder que ce qui lui plait. L'enfant est très friand de ce type de récits, car c'est la confrontation répétée à des scénarios effrayants qui va lui prouver qu'il est capable de faire face à son émotion, et que, finalement, il n'est pas dépassé par les événements.

Dans « *Psychanalyse des contes de fées...* » Bruno Bettelheim écrit :
« Là où les parents voient un monstre sanguinolent susceptible de faire peur, l'enfant, lui, se rassure en lui faisant un sort, et de cette façon, il peut sortir victorieux de sa bataille avec la peur. Et il en ressent un soulagement... et se réconcilie avec ses « pulsions » négatives ».

***Comment aider les enfants à affronter leurs peurs ?**

Il s'agira de s'appuyer sur la littérature pour évoquer cette émotion aux multiples facettes que tous les enfants sont amenés à vivre et qui doit les aider à grandir.

Mais la peur c'est aussi jubilatoire : avoir peur, se faire peur : quel bonheur ! Sinon comment expliquer, auprès des jeunes enfants, l'engouement pour des histoires d'ogres, de monstres et de grands méchants loups. Pourquoi priver les enfants de ce plaisir-là ?

Un des moyens efficaces pour vaincre sa peur est de donner à l'enfant la possibilité de maîtriser la situation. Pour cela, il a besoin de savoir à quoi s'attendre. Et vous parents pouvez l'y aider en l'informant par exemple sur ce qu'il va vivre à l'école, chez le médecin, ou dans toute autre situation nouvelle susceptible de l'effrayer.

Nous nous essaierons d'aider les enfants

1) A gérer des peurs naturelles :

- face à la nouveauté, l'entrée à l'école
- le changement de maîtresse,
- la peur de l'abandon, papa ou maman reviendront-ils me chercher ?
- la crainte devant la répétition d'une expérience douloureuse (vaccin chez le pédiatre, douleur chez le dentiste, chute lors d'un exercice physique...)

2) A construire des peurs protectrices : évoquer les vrais dangers, ceux contre lesquels il faut mettre en garde les enfants

- le feu ça brûle
- les gros animaux dangereux (et non méchants) , chiens, chats, cheval, crocodile...
- certains instruments dont les enfants n'ont pas peur, peuvent être dangereux si mal utilisés, couteaux, ciseaux, outils
- la rue, le danger des automobiles

3) A surmonter ses peurs archaïques et irrationnelles :

- peur du noir
- des monstres
- des sorcières
- des ogres
- du loup...

Pour les aider, nous nous attacherons à amener peu à peu les enfants à faire la différence entre méchant et dangereux, réel et imaginaire, mettre en garde les enfants contre les dangers réels de la vie quotidienne.



Bien entendu, nous serons vigilants quant au choix des albums présentés aux enfants.

***Ce projet s'articulera à partir du vécu de l'enfant :**

Parce que l'enfant ne peut maîtriser que par le vécu et l'expérience,

-La rentrée et ses nouveautés : nouvelles éducatrices, nouvelles classes, nouveaux camarades, nouvelles règles.

-L'école lieu de vie dans un quartier : connaissance de l'école et du quartier avec ses particularités et ses dangers

-L'hygiène et le corps : connaître son corps et savoir comment en prendre soin (sommeil, nourriture, activité physique) et le protéger des microbes.

- la connaissance et la maîtrise des émotions : pour que l'enfant ait confiance en lui, il est avant tout nécessaire de développer chez lui une « bonne estime de soi »

-Les peurs imaginaires : les êtres rencontrés dans les albums et dans les contes (les monstres, les sorcières, les ogres, les géants, le loup)

Les enfants seront amenés à théâtraliser, mimer, inventer, chanter, faire des ombres chinoises, dessiner, peindre, découper, coller, faire des marionnettes, cuisiner, résoudre des problèmes de la vie quotidienne, partir à la découverte du bois en face de l'école et du quartier, mieux connaître certains animaux souvent dénigrés (l'araignée, le crapaud, le loup, la chauve-souris...).

Vivre leur vie d'enfants avec les autres et développer leur imagination !

