Les peurs

Les peurs sont normales et tous les enfants éprouvent des peurs à un moment ou à un autre : elles font partie du processus normal du développement et sont importantes parce qu’elles permettent de se protéger des dangers réels. Elles sont plus fréquentes entre 2 et 5 ans car l’imaginaire est plus développé à cet âge mais elles débutent à la naissance. Très tôt, les bébés peuvent avoir peur des bruits et des mouvements brusques. Vers 10 mois, ils ont peurs des gens peu familiers et des nouveaux visages. Un peu plus tard, ils ont peur de l’aspirateur ou du tonnerre, de la noirceur et de la nuit. Entre 2 et 5 ans, l’enfant distingue mal le réel de l’imaginaire alors les peurs suivantes apparaissent : les sorcières, les fantômes et les monstres. Il y a aussi les peurs passagères : peur de l’eau, des chiens, des clowns, etc.

Il ne faut surtout pas nier sa peur, le ridiculiser ou à l’extrême, le surprotéger. Il s’agit de prendre sa peur au sérieux, le réconforter et l’aider à surmonter sa peur lorsqu’il est prêt afin qu’il développe son sentiment de compétence. L’enfant doit toujours pouvoir compter sur ses parents et se sentir en sécurité. S’il est bien accompagné, on lui envoie le message qu’il a tout ce qu’il faut pour surmonter les obstacles de la vie!

Danièle Héroux

Maternaide

819 372-4800