

## Qu'est ce que la peur ?

La peur est avant tout une réaction physiologique : de l'adrénaline est libérée dans le sang, la fréquence des battements du coeur augmente, tout comme le rythme de la respiration et le taux de sucre dans les muscles. Sur le plan psychologique, la peur est une émotion, un ressenti corporel face à quelque chose que l'on interprète comme un danger. Cette peur se traduit souvent par un repli sur soi, une fuite.

### Est-elle la même chez l'enfant et chez l'adulte ?

L'émotion est la même, mais c'est la notion de danger qui diffère. La perception du danger et du risque n'est pas du tout la même. Par exemple, un enfant aura peur du bruit de l'aspirateur ou du mixeur, mais pourra jouer avec un couteau sans crainte !

### Quel est le rôle de la peur ?

Elle a un rôle de protection. Ce stress augmente les capacités physiques de réaction et de mémorisation du danger. Un apprentissage qui sera utile pour la prochaine fois. Mais ce système de protection fonctionne jusqu'à un certain point. Au-delà, il arrive que l'on soit débordé par la peur et l'on perd alors ses capacités. Comme lors d'un oral d'examen par exemple.

### Quelles sont les peurs chez l'enfant ?

Tous les enfants ont peur de l'obscurité, du loup, des monstres, des voleurs. C'est un passage obligatoire car elles font partie intégrante du développement de l'enfant. Il ne faut donc pas s'en inquiéter particulièrement. Mais les enfants ont également des peurs acquises, comme la peur du médecin ou la peur des chiens. Ces peurs apparaissent à la suite d'une expérience désagréable.

### A partir de quel âge un enfant ressent-il la peur ?

Dès la naissance, le bébé a peur des bruits, de tomber, de perdre l'équilibre. En effet, à cet âge-là, le système de l'audition et de l'équilibre enregistrent déjà les événements extérieurs. Ce sont des peurs qui disparaissent au fil du temps, avec la maturité. Mais certaines craintes laissent parfois des traces et restent toute la vie.

### La télévision joue-t-elle un rôle dans le développement des peurs ?

Oui, elle intervient dans l'image que prend la peur. Souvent, la peur se cristallise autour d'images vues à la télévision, qui provoquent des cauchemars. Quand on raconte l'histoire du Petit Chaperon Rouge à un enfant, son imaginaire joue un rôle de filtre. Mais voir le loup qui dévore la grand-mère à la télévision, c'est beaucoup plus marquant. En sachant que certains enfants sont beaucoup plus sensibles que d'autres aux images.

### Quelle est la différence entre la phobie et la peur ?

La peur est un mécanisme défensif naturel, tandis que la phobie est une pathologie. C'est une peur systématique et incontrôlable, ressentie face à un élément reconnu comme non dangereux. Elle est donc injustifiée. Contrairement à la peur, la phobie se révèle très gênante dans la vie sociale car l'individu va faire en sorte de ne pas se retrouver confronté à l'objet de sa phobie.

### Quand doit-on s'inquiéter des peurs de son enfant ?

Justement lorsque l'on commence à observer des répercussions sociales. Si l'enfant est invité à l'anniversaire d'un petit copain qu'il aime bien, mais qu'il refuse catégoriquement d'y aller parce que l'ami en question possède un chat, il y a un problème de phobie. Dans ce cas, la meilleure chose à faire est d'aller voir un psychologue.

### Comment rassurer un enfant qui a peur ?

Tout d'abord, il faut garder son calme. Il ne faut pas avoir peur de sa peur. Il ne faut ni la banaliser en dénigrant l'objet de la peur, ni lui donner corps. Et il est très difficile de trouver un équilibre. C'est tout le problème de la poudre anti-monstre par exemple, qui accredit l'existence des monstres. Il suffit de montrer à l'enfant qu'il est en sécurité, en utilisant des mots simples.

### Comment l'aider à surmonter ses peurs ?

Je dis souvent que les parents doivent être les coachs de leurs enfants. Pour les enfants qui n'ont pas assez peur et qui prennent des risques, ils doivent les freiner. En revanche, les parents doivent aider les enfants timides et peureux à apprivoiser progressivement l'objet de leurs peurs. Les parents n'ont pas un rôle de protection, mais d'incitation, en respectant les émotions de l'enfant. ■