

AIDE-MOI À ÊTRE ZEN!

FICHE DÉTAILLÉE 6



PROJET PILOTE
REHAUSSEMENT
DES PRATIQUES
ÉDUCATIVES

CQSEPE

CONSEIL QUÉBÉCOIS
DES SERVICES ÉDUCATIFS
À LA PETITE ENFANCE



< MIEUX COMPRENDRE >



Le stress est une réaction normale de l'organisme devant une situation angoissante ou perçue comme telle. Au cours de leur développement, les enfants ressentent naturellement du stress et de la peur à différents moments et d'une intensité variable. Dès l'âge de deux ans, l'enfant prend de plus en plus conscience du monde qui l'entoure et est confronté à une ou plusieurs peurs, comme la peur du noir, la peur des monstres ou de certaines mascottes, la peur de certains animaux ou toute autre peur liée à son environnement. Il peut avoir aussi des réactions de stress en lien avec des pensées dérangeantes parce qu'il anticipe des menaces possibles ou qu'il imagine des scénarios catastrophiques. Bien que le stress et la peur soient deux choses distinctes, ils présentent des ressemblances marquées. C'est pour cette raison que la peur sera le terme choisi pour aborder le sujet.

Même si la peur est inévitable chez un enfant à différents moments de sa vie, il faut s'assurer qu'elle ne vient pas gêner sa participation aux activités quotidiennes. Il est important que l'adulte porte attention à la fréquence des manifestations de peur, à leur intensité et à leurs conséquences dans la vie de l'enfant. Parfois, la peur peut être déclenchée par une situation ou une activité en particulier, alors qu'à d'autres moments, elle peut être liée à plusieurs choses à la fois. L'enfant n'est pas toujours en mesure de reconnaître les signes physiques de la peur et aura besoin d'un adulte pour y arriver. L'adulte sera aussi un bon observateur qui pourra faire le lien entre certains comportements visibles chez l'enfant, comme l'agressivité, l'opposition, l'évitement de l'activité en cours, etc., et une peur plus manifeste qui peut expliquer ces comportements. Puisque la peur a tendance à s'amplifier et à se manifester de différentes façons, il est très important d'intervenir dès les premiers signes à l'aide de moyens qui permettent de l'apaiser.



■ *Les causes réelles des peurs dans l'environnement de l'enfant*

L'enfant peut avoir peur à cause de situations difficiles et stressantes comme la perte d'un proche, une maladie grave qui atteint un proche ou lui-même, la séparation de ses parents ou un déménagement. Ces situations nécessitent un suivi important puisqu'elles peuvent avoir des conséquences majeures dans la vie d'un enfant. L'adulte aura alors peut-être besoin, dans certains cas, de personnes-ressources à l'externe qui sont expertes en la matière. Il est aussi important de reconnaître la peur qui est liée à l'anticipation d'une menace potentielle ou imaginaire, puisque cette observation permettra à l'adulte de choisir les interventions répondant davantage au besoin de l'enfant. Parfois, l'enfant sera en mesure de communiquer les raisons de sa peur, alors qu'à d'autres moments, ce sera à l'adulte de les déterminer en observant l'enfant et en interrogeant son entourage.

■ *Les moments où la peur apparaît*

En bas âge, il est parfois difficile de connaître les raisons pour lesquelles l'enfant a peur. Il est donc intéressant d'observer les moments où la peur apparaît et d'analyser par la suite si celle-ci revient à des moments particuliers dans la journée ou en réaction à certaines situations. Certains enfants peuvent par exemple être plus anxieux lors des changements de garde entre leurs parents, lorsqu'il y a du bruit ou durant les activités de groupe. Plus il y aura d'hypothèses sur les éléments déclencheurs de la peur, plus les interventions permettront de les éliminer.

■ *Les signes de peur chez l'enfant*

Les manifestations de la peur seront plus ou moins évidentes pour chaque enfant. Il est important de reconnaître les signes qui apparaissent quand l'enfant commence à avoir des craintes parce qu'ils permettront à l'adulte d'intervenir rapidement pour apaiser la peur et éviter qu'elle s'amplifie. Il est aussi nécessaire de vérifier si l'enfant peut reconnaître lui-même ces signes afin de mettre en œuvre les moyens qui lui sont proposés.

■ *La réaction de l'adulte lorsque l'enfant a peur*

La réaction de l'adulte devant la peur de l'enfant aura nécessairement une influence directe sur ses craintes. L'adulte peut réagir de différentes façons : banaliser la peur de l'enfant, avoir peur comme lui ou même plus que lui ou encore rester neutre. Ainsi, il est important de vérifier les signes de peur chez le parent et d'écouter ses propos, qui peuvent être une bonne indication de la façon dont il perçoit la situation. De plus, quand deux adultes significatifs pour l'enfant réagissent différemment à une même situation, cela peut l'insécuriser davantage.

■ *Les stratégies dont dispose l'enfant pour surmonter sa peur*

L'enfant a-t-il les ressources nécessaires pour exprimer sa peur de façon adéquate ? Est-il en mesure d'utiliser certaines stratégies efficaces pour gérer sa peur ? Connaît-il plusieurs moyens de surmonter sa peur ? Est-il prêt à utiliser des stratégies et comprend-il celles qu'il a apprises ? Il faut rester ouvert aussi aux stratégies qui ont été enseignées il y a plus de six mois, car elles pourraient fonctionner une seconde fois en fonction du développement évolutif de l'enfant.

■ *Les conséquences de la peur dans la vie de l'enfant*

Il est important de recueillir de l'information sur les conséquences de la peur puisque pour certains enfants, c'est ce qui déterminera le besoin d'une aide plus spécialisée. Lorsque la peur empêche l'enfant de participer à différentes activités de la vie quotidienne, il est clairement temps d'intervenir et de demander de l'aide à des professionnels au besoin. La peur peut avoir un effet chez l'enfant lui-même, mais aussi sur son entourage. Rappelons-nous que les manifestations de peur peuvent occasionner de l'agressivité et plusieurs situations d'évitement (d'une activité en cours ou de certains milieux). La fréquence des moments durant lesquels l'enfant a peur est un bon indicateur aussi, car elle permet de déterminer encore une fois l'incidence sur sa vie quotidienne. L'intensité de la peur est importante également parce que plus elle est forte, plus différentes personnes se laisseront emporter par ce tourbillon d'émotions. Enfin, la durée du comportement permettra d'observer l'efficacité des interventions qui ont été mises en place jusqu'à présent.

L'enfant allophone

- *Dans le cas d'un enfant allophone, il faut se questionner sur les différentes situations qu'il a vécues ou qu'il vit pour être en mesure de bien déterminer la source de sa peur. Il est aussi très important de vérifier sa capacité à exprimer sa peur ainsi que sa compréhension de la langue pour évaluer le type de moyen à prendre avec lui.*

< LES BONNES PRATIQUES >



■ *Structurer l'environnement*

Les enfants qui ont peur doivent se sentir en sécurité dans leur environnement. Pour ce faire, ils ont besoin de prévisibilité, c'est-à-dire de savoir ce qui va se passer dans leur journée et parfois même dans les jours à venir lorsque leur conscience du temps devient plus aiguisée. Une routine de la journée avec les mêmes activités réalisées au même moment permet à l'enfant de se situer dans le temps et d'avoir des repères. L'ajout d'un horaire avec des photos, des images ou des pictogrammes permet à l'enfant d'avoir encore plus la notion du temps et de savoir ce qui se passera à certains moments précis. L'enfant a besoin de savoir s'il y a des changements, de la nouveauté ou des imprévus dans la journée. Il est important de lui expliquer brièvement les changements, la nouveauté ou les imprévus en se servant d'un support visuel qui pourrait être placé dans l'horaire à l'endroit approprié.

Évidemment, il faut aussi rassurer l'enfant en lui expliquant les nouvelles étapes à venir. Par exemple, s'il pleut et qu'il est impossible de sortir à l'extérieur, on peut expliquer à l'enfant avec un pictogramme « imprévu » qu'en raison de la température, il devra jouer à l'intérieur. Ainsi, l'enfant est prévenu et sait ce qu'il aura à faire. Attention! Il ne faut pas sous-estimer ce qui peut créer de la peur chez l'enfant. Même les petits changements peuvent avoir un effet plus ou moins grand sur lui.

■ *Éliminer certaines sources de peur possibles*

Bien que l'enfant doive apprendre à gérer ses peurs au cours de son développement, certaines sources de peur qui ne sont pas nécessaires à son adaptation peuvent être éliminées pour lui permettre de se concentrer sur ce qui est important. Par exemple, un enfant qui vit de la peur au sujet de préoccupations d'adultes pourrait être indisposé aux apprentissages et incapable de bien gérer sa peur. Ainsi, les adultes doivent éviter de partager leurs préoccupations avec l'enfant, et il importe de bien le rassurer sur ce qui lui appartient. Par exemple, un enfant devrait se concentrer davantage sur la gestion de sa peur concernant une activité qui lui demande un bon investissement personnel ou des querelles d'enfant plutôt que sur une préoccupation d'adulte. Une des façons d'éliminer certaines sources de peur est aussi de rationaliser les propos de l'enfant. Par exemple, si l'enfant a peur des monstres, l'adulte peut faire le tour de la pièce avec l'enfant, si ce dernier est à l'aise, pour apaiser cette peur par la suite.

Dédramatiser sans banaliser

■ La peur se transmet facilement d'une personne à l'autre. Il est donc important que l'adulte gère bien sa peur pour éviter de la transmettre à l'enfant. D'un autre côté, l'enfant transmet directement sa peur à l'adulte, de sorte que ce dernier peut avoir tendance à se sentir envahi autant que l'enfant. Toutefois, si l'adulte est aussi apeuré que l'enfant, il ne pourra pas bien évaluer la situation et apporter une solution sensée. Peu importe la raison de la peur chez l'enfant, il importe de savoir gérer ses émotions et d'éviter d'amplifier la situation. Il faut au contraire adopter une attitude neutre et empathique. Ce genre d'attitude permettra à l'enfant de croire qu'une solution est possible et lui apprendra à bien gérer ses émotions. Attention ! Rester neutre ne veut pas dire banaliser la situation, qui peut avoir une grande importance pour l'enfant qui la vit.

Montrer à l'enfant à reconnaître les premiers signes de peur

■ En général, l'enfant peut avoir des difficultés à reconnaître les premiers signes de peur, comme les différentes manifestations physiques. Il est donc primordial de lui enseigner à distinguer les différents signes et de voir avec lui ceux qui lui sont propres. Cet enseignement sera plus approprié pour les enfants de quatre ans et plus. Avec les enfants de deux à trois ans, l'adulte peut lui-même nommer leur malaise en le reliant à la situation. La peur est souvent utilisée pour parler de stress avec les enfants en bas âge, mais cela reste un concept très abstrait pour eux. Lorsque l'enfant n'est pas capable de reconnaître les premiers signes de sa peur même avec l'apprentissage, ce qui peut arriver régulièrement, l'adulte doit lui-même proposer des stratégies de gestion des émotions. Un thermomètre des émotions peut aussi aider l'enfant à voir l'intensité de son ressenti dans le cas de manifestations physiques ou de pensées envahissantes.

■ *Apprendre à l'enfant à gérer sa peur avec diverses stratégies*

Il est nécessaire d'enseigner à l'enfant des stratégies pour contrôler la peur et de laisser en tout temps à sa disposition des moyens concrets qu'il peut utiliser. Un coin de gestion des émotions, qui permet autant de gérer la peur, la colère et la tristesse, est un bon moyen pour encourager l'enfant à utiliser, à un seul et même endroit, les stratégies qu'il a apprises. Plusieurs outils sensoriels comme des balles de stress, du papier à déchirer, du papier à bulles, un toutou, un doudou, un livre, un casse-tête ou tout autre moyen permettant à l'enfant de se contrôler et de se concentrer sur le positif peuvent y être proposés. En plus de tous ces outils très bénéfiques, une stratégie de gestion de la peur qui fonctionne à coup sûr reste le contrôle de la respiration. Différentes activités, y compris des exercices de respiration, sont présentées dans la section à ce sujet.

■ *Prendre des pauses et relaxer*

Un enfant qui a peur de façon régulière ou dont la peur augmente à un moment précis peut avoir besoin de certaines pauses cognitives pour se détendre et être moins exposé aux différents stimuli environnants. Encore une fois, l'enfant pourrait aller dans le coin de la gestion des émotions ou dans une petite tente semi-fermée pour se reposer. Un enfant qui a peur peut aussi avoir besoin de plus de sommeil étant donné qu'il se retrouve dans un état d'hypervigilance et que cela entraîne de la fatigue.

■ *Soutenir l'enfant dans l'expérimentation du monde qui l'entoure*

Même si l'enfant vit de la peur par rapport à certaines situations, il faut lui permettre d'explorer le monde qui l'entoure en vivant des expériences diversifiées. Une des bonnes façons d'affronter la peur est d'y être graduellement exposé, dans le respect des limites de l'enfant bien sûr. Le fait d'éviter toutes les situations anxiogènes dans la vie de l'enfant l'empêcherait de développer ses stratégies d'adaptation.

< DANS UN CONTEXTE DE GROUPE >

En groupe, la meilleure façon de limiter la peur chez les enfants se résume à deux mots : encadrement et structure. Un enfant qui évolue dans un contexte encadrant et structuré saura à quoi s'attendre et se sentira en sécurité. Cette structure doit venir de l'adulte qui dirige le groupe, car c'est lui qui a le pouvoir de sécuriser les troupes. Ainsi, un adulte désorganisé ou peu confiant en ses capacités d'encadrer les enfants créera un climat anxiogène et propice à l'excitation. Il est aussi intéressant

en groupe de prévoir des temps de pause entre chacune des transitions. Ceux-ci peuvent être de courte durée, mais favoriser un climat de bien-être. De plus, une grande écoute et de la bienveillance de la part de l'adulte créeront une dynamique de groupe saine, et l'adulte inspirera confiance aux enfants. Il faut également prioriser la stabilité dans un groupe, mais à certains moments, cette variable peut être plus difficile à contrôler que l'encadrement ou la structure.

< ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT >

- **Dès la naissance**, l'enfant ressent du stress et est sensible au stress qu'éprouve l'adulte significatif dans sa vie. La réponse aux besoins d'un bébé permet d'atténuer une partie de ce stress. À deux ans, l'enfant prend de plus en plus conscience du monde qui l'entoure, et des peurs se développent chez lui, comme la peur du noir ou des monstres. Toutefois, à cet âge, l'enfant veut aussi prendre des initiatives et vivre de la façon la plus autonome possible. Un enfant qui a peur aura donc plus de difficulté à aller de l'avant. Il aura aussi tendance à adopter un comportement plus passif et à se tenir près de l'adulte significatif. Les cauchemars apparaissent aussi à cet âge et augmentent à l'âge de trois ans.
- Les peurs existent aussi **à trois ans**, et l'enfant peut maintenant bien les expliquer avec des mots. Il sera donc en mesure d'imaginer des scénarios agréables ou catastrophiques dans sa tête. C'est aussi à cet âge que l'enfant devient de plus en plus conscient du danger. Il sait, par exemple, qu'il ne doit pas traverser la rue seul. En général, ses peurs sont clairement liées à la réalité de sa vie quotidienne, comme la peur d'un personnage de l'histoire qu'il a écoutée avant de se coucher.
- **Vers l'âge de 4-5 ans**, les cauchemars sont toujours présents et peuvent envahir les pensées de l'enfant le lendemain. La peur n'est plus seulement causée par des situations concrètes, car l'enfant vit de plus en plus dans l'anticipation. Par exemple, il peut avoir peur qu'une personne qui l'aime ne l'aime plus, peur de se tromper ou peur de faire rire de lui. L'enfant est de plus en plus conscient de ses émotions. Il faut rester très attentif à une étape importante dans la vie des enfants de cet âge : le départ du service de garde pour entrer à l'école. Cette grande étape mérite une bonne préparation au moyen de gestes graduels afin que chaque enfant puisse la vivre avec beaucoup plus de sérénité.

< ENCORE PLUS >

■ **Idées de livres à consulter :**

Mieux vivre avec un enfant déprimé ou anxieux, Samantha Cartwright-Hatton, Les Éditions de l'Homme, 2015, 208 pages.

Aider l'enfant anxieux - Guide pratique pour parents et enfants, Sophie Leroux, CHU Sainte-Justine, 2016, 168 pages.

- *Les sites ci-dessous contiennent des articles sur la peur chez les enfants :*

www.naitreetgrandir.com

www.canalvie.com

www.educatout.com

www.gouvernementduquebec.com

- *Plusieurs orthophonistes publient des blogues intéressants et pertinents qui répondent à beaucoup de questions sur le comportement. **Soyez curieux et découvrez-les !***



- *Histoires sur le sujet :*

- *Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel*
Ce livre de méditation à l'intention des petits peut être très intéressant pour permettre à l'enfant de retrouver son calme tout en maintenant son attention grâce à la méditation.
- *Il peut aussi être accompagné du livre suivant, qui propose plusieurs activités complémentaires : Calme et attentif comme une grenouille, cahier d'activités, de Eline Snel*
- *Reconnecte avec toi, de François Lemay et Martine Cédilotte*
Ce livre sur la méditation permet à l'enfant d'apprendre différents moyens de gérer son stress et ses émotions. Le site qui suit propose les 30 premières pages du livre gratuitement : <https://www.inspiretoi.ca/jeunesse/>
- *Émilie fait un cauchemar, de Domitille De Pressensé*
Ce livre traite des cauchemars et s'adresse aux enfants de trois ans et plus.
- *Bouh! Le livre qui fait le plus peur au monde, d'Antonin Louchard*
Ce livre permet de dédramatiser les peurs pour les enfants de deux ans et plus.
- *La bulle, de Timothée de Fombelle et Éloïse Scherrer pour les enfants de 5 ans et plus.*
Il s'agit d'un livre pour les enfants de cinq ans et plus qui leur permet de bien comprendre la peur qui suit l'enfant pas à pas.

Animer certains moments de détente

■ *Jeux de société*

*« Cherche et trouve les émotions », de la collection Placote
« Le monstre des émotions », de la collection Purple Brain
« La planète des émotions », de la collection Placote*

Ces jeux permettront à l'enfant d'appivoiser l'émotion de la peur.

■ *Jeux de concentration*

*Casse-tête
LEGO
Mandalas
Cherche et trouve*

Ce type de jeu permet à l'enfant de calmer son corps et son esprit en focalisant son attention sur autre chose que la peur qu'il vit.

Exercices de respiration et de relaxation

■ *Les exercices de cohérence cardiaque*

Il existe plusieurs exercices de cohérence cardiaque sur le Web. Ceux-ci permettent de contrôler les manifestations physiques de la peur chez l'enfant comme chez l'adulte.

■ *Les bulles*

On peut proposer une activité de bulles à l'enfant qui éprouve de la difficulté à faire et à comprendre les exercices de respiration. L'enfant s'exercera alors à souffler délicatement pour faire des bulles, ce qui lui permettra par le fait même de contrôler sa respiration.

■ *Le yoga*

Les exercices de yoga permettent à l'enfant d'être calme ou de retrouver son calme. Les enfants peuvent aussi exercer leur capacité d'attention parce qu'ils doivent se concentrer sur la posture à faire ou se rappeler la série de mouvements. Il existe plusieurs livres sur le yoga à l'intention des tout-petits et même des cartes pour le pratiquer sous forme de jeu.

■ *Objets sensoriels à manipuler*

Lorsque les enfants ont peur, il est bénéfique pour plusieurs d'entre eux de manipuler certains objets sensoriels qui permettent de diminuer les stimuli environnants et de focaliser son attention sur un objet.

Plusieurs idées d'activités peuvent être suggérées pour la manipulation sensorielle comme les suivantes :

- *Un bac de riz, de nouilles ou de bulles contenant de petits objets à trouver.*
Les objets peuvent respecter un thème, et l'enfant doit tous les trouver dans le bac. Il pourrait s'agir, par exemple, d'un bac rempli de riz contenant 30 petits lézards que l'enfant doit trouver avec ses mains;
- *Un bac d'eau avec des contenants* que l'enfant peut remplir et dans lesquels il peut plonger les mains;
- *Un bac contenant du sable lunaire et du matériel* dont l'enfant peut se servir pour construire de petites structures;
- *De la pâte à modeler;*
- *La fabrication de glue* ou, plus communément, de « slime »;
- *La fabrication de sacs sensoriels* avec des « Ziplocs » et du matériel de différentes textures.
- *On peut trouver plusieurs recettes sur le Web en lien avec les idées ci-dessus, notamment sur le site www.pinterest.fr*

La fabrication d'une bouteille calmante

L'enfant peut lui-même fabriquer sa bouteille calmante avec de la colle et différents matériaux. Elle deviendra vite un outil à utiliser dans les moments de grosse colère. Il en existe plusieurs modèles sur le Web, notamment sur le site www.pinterest.fr