

Les histoires qui font peur.

➤ Est-ce normal si mon enfant a des peurs ?

Oui cela fait partie du développement normal d'un enfant d'éprouver des peurs. Une des premières peurs est la peur de la personne étrangère ou aussi appelée angoisse du 8^e mois. C'est la découverte que votre enfant ne fait pas qu'un avec sa mère, que c'est un sujet à part entière. Ensuite d'autres peurs sont présentes chez votre enfant : la peur du noir, peur du loup, peur des animaux qui mordent, peur d'être abandonné peur de ne pas être aimé, ...

➤ Comme il a déjà peur, ne faut-il pas plutôt éviter les histoires qui font peur ?

Dans la littérature enfantine, beaucoup d'histoires font référence aux peurs de l'enfant. Les peurs sont mises en scène, verbalisées, extériorisées. Cette mise en scène de la peur peut alors s'avérer rassurante, voir stimulante. L'enfant s'identifie au héros qui gagne la plupart du temps sur l'objet qui fait peur ; cela signifie pour votre enfant qu'il peut aussi vaincre sa peur lui aussi comme le héros. En lisant de s histoires qui font peur, il apprend aussi à avoir peur « pour de faux » et à être plus fort que sa peur. Il apprend qu'il peut surmonter ses peurs.

A faire pour aider votre enfant

-Etre à l'écoute de ses réactions et ajuster le ton de votre récit. Par exemple, avec le rire on peut souligner aussi que c'est « pour de faux ». Il faut aider l'enfant à mettre à distance et s'il en redemande n'hésitez pas à participer au jeu de « se faire peur » car le faire avec vous lui apporte du frisson mais le rassure en même temps.

-Lire toujours tous les mots de l'histoire, votre enfant a besoin de se repérer dans l'histoire.

A éviter de faire avec votre enfant

-Il faut éviter de se moquer de ses peurs, de dire que ce n'est qu'un bébé s'il a peur de la sorcière, des masques ou encore du père Noël. Les peurs sont à respecter.

-Dites que vous pouvez comprendre, rassurez le et dites lui que vous aussi lorsque vous étiez petit il vous arrivait d'avoir peur et que votre peur est partie en grandissant.

Idées de livres pour vous :

- « Ces livres qui font grandir nos enfants » de Joëlle Turpin
- « Psychanalyse des contes de fées » de Bruno Bettelheim,
- « Même pas peur ! » de Anne Bacus.
- « Peur du noir, monstres et cauchemars : comment rassurer votre enfant ? » de Lyliane Nemet-Pier et Françoise Devillers
- « La Peur » de Catherine Dolto

Idées le livres pour lui :

- « Max et les Maximonstres » de Maurice Sendak
- « C'est moi le plus fort » de Mario Ramos
- « Le loup est revenu » de Geoffroy de Pennart
- « Va t'en grand monstre vert ! » de Ed Emberley
- « Grrrrr » de Jean Maubille
- Quand j'avais peur du noir » de Mireille d'Allencé