



Apprivoiser les peurs



Créer des repères sécurisants quand la peur s'invite ✨

☀️ Comprendre la peur

La peur n'est pas une ennemie à combattre, mais une émotion à apprivoiser. Elle protège, alerte et aide l'enfant à grandir.

Valider la peur, c'est déjà la diminuer.

Lorsqu'elle est accueillie avec douceur, elle devient une alliée précieuse sur le chemin de la confiance.

💬 “J'ai peur... mais je suis en sécurité.”

Les peurs changent avec l'âge : peur du noir, peur de la séparation, peur de l'échec, peur du regard des autres. **Chacune symbolise la lumière que l'enfant apprend peu à peu à allumer en lui, même quand tout semble sombre.**

✏️ À noter

Les peurs sont normales et font partie du développement. Parfois, elles peuvent devenir plus fréquentes ou plus intenses, et s'installer dans le temps : on parle alors d'anxiété. Ce n'est pas grave, mais c'est un signe que l'enfant a besoin d'un peu plus de sécurité, de soutien et d'écoute.

🌿 Apprivoiser les peurs, c'est déjà la première étape pour apaiser l'anxiété.



Apprivoiser les peurs



Créer des repères sécurisants quand la peur s'invite ✨



Créer des repères sécurisants au quotidien

Le lieu apaise, les mots rassurent, les rituels structurent,
le mouvement libère, les repères visuels rappellent.

Ensemble, ils construisent pour l'enfant un environnement prévisible, chaleureux et porteur de sécurité intérieure.



Le lieu

L'environnement physique joue un rôle essentiel dans la régulation émotionnelle. Un espace sécurisant, chaleureux et stable aide l'enfant à se détendre et à se reconnecter à son sentiment de sécurité intérieure.

- Aménager un **coin réconfort** : coussin, doudou, lumière douce, photo, livre.
- Favoriser la **stabilité** : même heure du coucher, même routine, mêmes phrases rassurantes.

*** Un environnement prévisible, c'est déjà un cœur apaisé.



Les mots

Les mots ont le pouvoir d'apaiser ou d'amplifier la peur.

Les bons mots rassurent, sécurisent et enseignent à l'enfant qu'il est compris.

- Valider sans minimiser :
"Tu as peur du noir ?
Oui, quand tout devient calme, ça peut être impressionnant."
- Mettre des mots simples sur l'émotion : peur, inquiétude, surprise.
- Raconter des **histoires où la peur devient courage** (livres, contes, expériences vécues).



Les rituels

Les rituels donnent du sens, du rythme et de la prévisibilité.

Ils deviennent des repères concrets quand l'émotion déborde.

- **Le soir** : respiration calme + veilleuse + mot magique choisi par l'enfant.
- **Le matin** : phrase-ancrage : "Aujourd'hui, je peux essayer, même si j'ai un peu peur."
- **La constance rassure** : un rituel répété donne à l'enfant la sensation de contrôle.



Apprivoiser les peurs



Créer des repères sécurisants quand la peur s'invite ✨

👉 Le mouvement

Le corps garde souvent ce que les mots n'arrivent pas à exprimer.

Bouger, respirer, s'ancrer... c'est une façon de dire à la peur : "Je suis ici, vivant, en sécurité."

- Inviter l'enfant à **bouger pour faire circuler la peur** : sauter, danser, courir, souffler fort, secouer les bras, serrer un coussin très fort.
 - Explorer ensemble des **postures de yoga simples** pour reconnecter le corps et le calme :
 - 🌸 La montagne : debout, les pieds bien au sol, respirer lentement et sentir la stabilité.
 - 🗡️ Le guerrier : jambes ouvertes, bras étirés, regard vers l'avant — une posture de courage et de confiance.
 - 🐢 La tortue : se replier doucement sur soi, respirer profondément, puis se redresser quand on se sent prêt.
 - Inventer ensemble la "**posture du courage**" de la famille : chacun choisit un geste ou une position qui symbolise la force.
 - Terminer par un moment calme : respiration, étirements, ou simplement poser la main sur le cœur en silence.
- 🧘 Quand le corps bouge, la peur s'apaise. Quand il s'ancre, la sécurité s'installe.

📖 Les repères visuels

Les repères visuels aident l'enfant à se rappeler qu'il n'est jamais seul face à sa peur... et qu'il a tout en lui pour retrouver sa lumière intérieure. ✨

- Créer un **panneau de sécurité** :
 - Ce qui me rassure 🕯️
 - Ce que je peux faire quand j'ai peur 🧘
 - Les personnes qui m'aident ❤️
- Utiliser des pictogrammes ou des dessins faits par l'enfant : plus c'est concret, plus c'est apaisant.



Apprivoiser les peurs



Créer des repères sécurisants quand la peur s'invite ✨

🌱 Stratégies selon l'âge

👶 0-3 ans — La peur de la séparation et des inconnus

L'enfant découvre qu'il est une personne distincte.

Quand le parent s'éloigne, son monde s'efface.

👧 Ce qui rassure le plus à cet âge : la présence, la voix, l'odeur et le rythme du parent. Avant les mots, c'est le corps qui apaise.

💛 Ce qui aide :

- Inclure des **rituels stables** ("je reviens après ta sieste").
- Offrir un **objet transitionnel** (doudou, foulard, photo).
- Jouer à des **jeux de "coucou-caché"** pour apprivoiser l'absence.

😊 4-6 ans — L'imaginaire et les monstres

Le cerveau comprend la peur, mais l'imagination la rend immense !

✨ Donner un rôle à la peur : "Et si ta peur devenait ton petit messenger ? Qu'a-t-elle envie de te dire aujourd'hui ?"

💡 Ce qui aide :

- **Jouer avec la peur** : faire semblant d'être le monstre, créer une potion magique.
- **Désensibiliser en douceur** : lire des histoires où le héros surmonte sa peur.
- Créer une **lampe magique** ou une "**boîte à courage**".

💬 "La peur vient te prévenir,
mais tu peux lui dire merci et la laisser repartir."



Apprivoiser les peurs



Créer des repères sécurisants quand la peur s'invite ✨

7-9 ans — Les peurs plus réalistes

Accidents, maladie, mort, séparation, jugement... L'enfant commence à penser, mais son émotion prend encore toute la place.

 Inviter l'enfant à imaginer un scénario de réussite :


“Et si tout se passait bien, comment tu te sentirais ?”

 **Ce qui aide :**

- **Rationaliser en douceur** : “Et si ça arrivait, qu'est-ce qu'on ferait ?”
- **Imaginer le pire... puis le dégonfler** : aller jusqu'au bout de la peur pour la rendre moins puissante.
- Utiliser une **échelle de peur** (1 à 10) pour apprendre à nommer et mesurer ce qu'il ressent.
- Créer un **carnet du courage** pour noter ses petites victoires.


10 ans et + — Les peurs intérieures et sociales

La peur prend racine dans le regard des autres, l'échec ou l'incertitude.

 Apprendre à reconnaître la petite voix de la peur (“et si je rate...”) et lui répondre avec bienveillance (“je peux essayer, sans être parfait”).

 **Ce qui aide :**

- **Rationaliser** : “Quelles sont les chances que ça arrive vraiment ?”
- **Désensibiliser progressivement** : avancer par petits pas vers ce qui fait peur.
- **Respirer, bouger, écrire** : transformer l'énergie de la peur.
- Créer un **espace de parole régulier** où parler sans jugement.

 “Être courageux, ce n'est pas ne pas avoir peur
— c'est avancer avec.”



Apprivoiser les peurs



Créer des repères sécurisants quand la peur s'invite ✨



Mes repères rassurants

(À imprimer ou remplir ensemble, selon l'âge de l'enfant)



Ce qui me fait peur parfois :

(Tu peux écrire ou dessiner ta peur, ce qui t'inquiète ou te dérange)

 _____

 _____

✨ Quand j'ai peur, ce qui m'aide :

(choisis ce qui te fait du bien ou complète/ajoute tes idées)

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Me réfugier dans les bras de quelqu'un
- ☐ Bouger / sauter / danser pour relâcher la tension
- ☐ Écouter une chanson, une histoire, ou penser à un beau souvenir
- ☐ Allumer une lumière douce ou regarder quelque chose qui me rassure
- ☐ Me dire une phrase qui m'encourage : _____
- ☐ Autre idée : _____

☀ Pour les plus grands :

(facultatif, à discuter ou remplir ensemble)

💬 Quand j'ai peur, mes pensées ressemblent à :

☀ Ce que je peux me dire pour me rassurer :

💡 Mon corps me le montre avec ces signaux :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mon cœur bat plus vite | <input type="checkbox"/> J'ai mal au ventre ou à la tête |
| <input type="checkbox"/> Ma gorge se serre | <input type="checkbox"/> Mes mains deviennent moites |
| <input type="checkbox"/> Je tremble | <input type="checkbox"/> J'ai envie de pleurer |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | |

💪 Une chose dont je suis fier / que j'ai réussie même en ayant peur :
