

FICHE PRATIQUE EPISODE 2 - A destination des parents, accompagnants et personnel soignant

LA PEUR

[Première sortie dans le parc. Tom, Sacha et Inès découvre la Maison Hantée. Durant leur visite, des phénomènes étranges viendront terroriser les enfants.]



Vous avez écouté l'épisode 2 de « Bienvenue à Abracada Parc » écrit par Benjamin Muller, interprété par Céline Kallmann et réalisé par Alexandre Ferreira.

Le Docteur en psychologie Bénédicte Minguet, responsable en humanisation des soins au Groupe Santé Hospitalier CHC de Liège, membre du Cercle de Réflexion de la Fondation Ronald McDonald, vous donne ici des clés de compréhension sur LA PEUR traitée dans cet épisode.

LE SAVIEZ-VOUS ?

A chaque âge sa peur et son mode de réassurance. Les peurs enfantines font partie du développement de l'enfant. Elles s'approprient petit à petit. L'enfant va apprendre à les affronter avec votre soutien.

QU'EST-CE QUE LA PEUR ?

La peur est une émotion primaire, instinctive, comme un **indicateur qui nous signale que quelque chose ne va pas**. Ce n'est pas quelque chose de forcément négatif mais nous engage à mettre en œuvre des ressources pour y faire face.

QUELS SONT LES EXPRESSIONS PHYSIQUES ET SENSATIONS LIEES A CETTE EMOTION ?

Les expressions physiques et sensations les plus fréquentes chez un enfant :

- **Expressions physiques de l'émotion** : fermer les yeux, s'agripper à quelqu'un, hurler, se cacher, se blottir, se figer...
- **Sensations corporelles** : frissons, mains moites, poils redressés sur les bras, bouffées de chaleur, pâleur, maux de ventre, accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements...

COMMENT REAGIR LORSQU'UN ENFANT A PEUR ?

La manière dont la peur traverse un enfant est unique à lui car elle témoigne de sa compréhension du monde ; c'est pourquoi la manière, le rythme et la façon de les vaincre sont différents d'un enfant à un autre. Voici quelques clés pour vous accompagner :

1. ECOUTER ET COMPRENDRE L'EMOTION DE L'ENFANT

- Quelle que soit la raison de la peur d'un enfant, **sa peur est à prendre en compte** pour pouvoir mesurer les ressources dont il dispose et bien l'accompagner. Par exemple :
 - la peur imaginaire : un monstre sous un lit
 - la peur de l'inconnu : un rendez-vous chez le dentiste
- Pour pouvoir affronter sa peur, l'enfant doit se sentir sécurisé. Il est **important de le rassurer et de lui faire exprimer** la chose, la personne ou la situation qui lui a fait peur.
- Tentez de **réagir de manière posée** pour ne pas minimiser sa peur.

L'INFO +

L'enfant peut aussi avoir envie de se faire peur comme rentrer dans une Maison hantée ; c'est une façon d'explorer le monde et de se connaître.

2. ACCOMPAGNEZ-LE DANS LA GESTION DE SON EMOTION

- **Sécurisez l'enfant** en lui parlant, et/ou en le serrant dans vos bras s'il le souhaite.
- **Aidez-le à comprendre les raisons** de ses peurs mais surtout à les exprimer que ce soit à l'aide d'un dessin ou de mots. « *De quoi as-tu eu peur ?* » « *Pourquoi est-ce que cela te fait peur ?* »

3. IDENTIFIEZ ENSEMBLE LES RESSOURCES A METTRE EN PLACE POUR GERER L'EMOTION

- **Soutenez son courage** et sa volonté de faire face dans la situation.
- Après avoir mis des mots sur les raisons de sa peur, **essayez de trouver avec l'enfant les moyens qui lui permettent de les apprivoiser, de les surmonter et d'augmenter la maîtrise sur la situation.** Il existe plusieurs façons d'accompagner l'enfant dans cette voie :
 - Lui donner un objet qui rassure (doudou)
 - Mettre en place un rituel à imaginer ensemble
 - Lire des histoires où le héros ou l'héroïne surmonte ses peurs
 - Rappeler ses expériences passées et positives
 - Apporter le témoignage d'un proche ou d'un autre enfant

4. PREVENIR LES SITUATIONS

Il est aussi important, pour rassurer l'enfant de **lui expliquer très précisément les situations auxquelles il va être confronté**, et cela dès le plus jeune âge. Choisissez vos mots en **restant toujours positif** dans le message et **aidez-le à se projeter sur une issue positive et constructive.**

EN PRATIQUE :

1. Accompagner ses manifestations de façon plus canalisée : l'aider à respirer lentement et profondément, à trouver un « objet de courage » (veilleuse, doudou, pschitt anti-monstre, bijou...) pour surmonter sa peur
2. Lui permettre de faire appel à quelqu'un pour nommer sa peur et pour en parler (maintenant ou plus tard)
3. L'aider à comprendre ce qui l'a déclenchée et identifier ce qui permet de la surmonter

Dans l'épisode de Bienvenue à Abracada Parc, Tom et ses amis sont confrontés à de petites difficultés et ils arrivent à gérer leurs émotions assez facilement. Cependant, il arrive que la peur revienne sans cesse et qu'elle entrave l'adaptation de l'enfant à son milieu, qu'elle se transforme en anxiété. Dans ce cas, il peut être intéressant de consulter un psychologue.

VOTRE ENFANT EST MALADE OU HOSPITALISE ?

L'hôpital est souvent source de beaucoup d'inconnu pour l'enfant : les lieux, les personnes, les gestes, le langage, le fait d'être contraint d'être isolé de son milieu familial et amical avec la peur de la maladie, de la douleur, de l'intervention.

Sécurisez l'enfant avec votre présence ou celle d'un proche. Placez dans sa valise des objets réconfortants : une photo, son doudou, son oreiller, des messages de ses amis...

Dès le plus jeune âge, **l'information est primordiale** pour qu'il saisisse ce qu'il va se passer et ce que l'on attend de lui dans les situations de soin en général. De nombreuses ressources existent qui permettent d'engager un dialogue rassurant entre l'enfant et ses parents sur tous ces sujets et notamment sur le site www.sparadrap.org.

Avec ces clés de compréhension, n'hésitez pas à réécouter le podcast avec votre enfant. Vous retrouverez dans l'histoire chaque étape de la gestion de la peur et de son accompagnement.