

Guide pour les parents de jeunes enfants : Quelles activités pour gérer ses peurs ou son stress ?

Pour les parents d'enfants de 3 à 6 ans

Sommaire :

1. Le développement de l'enfant de 3 à 6 ans

2. Qu'est-ce que le stress ?

Comment peut se manifester le stress pour les enfants avant 6 ans

3. Comment aider son enfant à gérer ses peurs ou son stress ?

- a. La communication parents-enfants
- b. Les temps sécurisants autour d'albums jeunesse
- c. Jouer et dessiner
- d. Les activités créatives
- e. La méditation de pleine conscience

4. Quelques points de vigilance

- a. Attention à la surexposition aux écrans
- b. Attention de ne pas proposer des jeux vidéo ou des films non adaptés à l'âge de l'enfant



Sur le plan intellectuel :



La pensée de l'enfant de cet âge est **intuitive**, et sa représentation du monde repose sur différentes dimensions, que l'on pourrait qualifier de « **pensée magique** » :

- **L'animisme** : l'enfant à tendance à croire que toute chose est vivante et a des intentions (ils pensent par exemple que leurs jouets sont doués d'intentions et de pensées),
- **L'artificialisme** et le **finalisme** : tout a été créé par l'homme et pour l'homme et tout a une raison d'être (les enfants pensent par exemple que leurs parents savent tout, et que rien n'est dû au hasard, tout a une explication concrète),
- **La transduction** : l'enfant à tendance à relier entre eux deux éléments proches dans le temps, l'un expliquant l'autre et vice versa (par exemple « il fait beau parce que j'ai mis un short »)

Sa pensée est caractérisée par **l'égocentrisme** : il ne parvient pas encore à se mettre réellement à la place de l'autre. L'enfant se situe au centre du monde, tout tourne autour de lui.

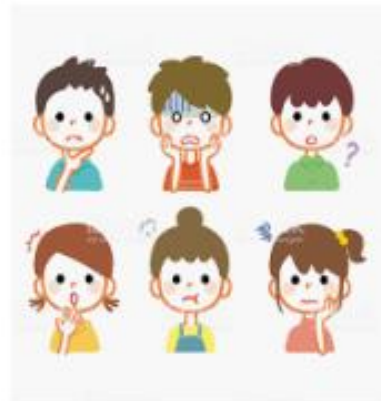
Toutes ces caractéristiques évoluent, s'assouplissent et se complexifient avec l'âge de l'enfant tout au long de cette période.

- Ces croyances ont des conséquences dans sa compréhension de difficultés dans ses relations

affectives : **l'enfant construit des liens entre plusieurs évènements et ramène tout à lui, ainsi il se**

pense spontanément responsable des évènements qui arrivent (par exemple : « je n'ai pas été sage, c'est pour

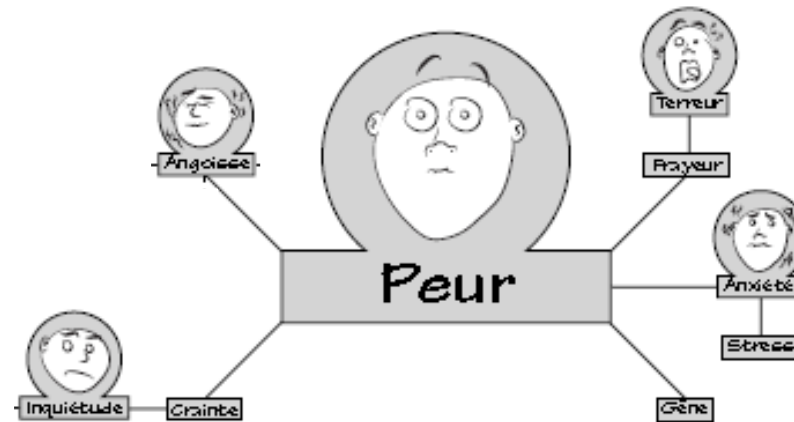
cela que papa est malade », « j'ai eu des mauvaises pensées au sujet de ma sœur, c'est pour ça qu'elle est partie »).



Le rôle de l'adulte est très important pour **le rassurer, lui dire qu'il n'est pas responsable de ce qui arrive et lui expliquer** les différentes situations avec des mots simples adaptés à son niveau de compréhension.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress c'est :



- Une **émotion**, c'est à dire une **réaction physiologique** à un évènement qui se produit en nous ou à l'extérieur de nous, et qui nous indique **la nature de la situation et comment nous devons y réagir**.
- Une composante de **la peur** : elle nous signale la présence d'un danger, réel ou imaginaire. C'est une émotion qui a pour fonction **de nous préparer à réagir face à une menace**.
- Une façon de mobiliser nos ressources psychologiques et physiques pour se confronter à un obstacle.

- Mais si le stress est trop élevé ou s'il s'installe dans le temps son effet devient néfaste et peut conduire à un épuisement physique et psychique et à un état de mal-être.

Il peut ainsi être à l'origine de manifestations sur le corps (mal au ventre, maux de tête, trouble du sommeil, de l'alimentation) et impacter les capacités de la pensée (attention, concentration, etc.).



Comment peut se manifester le stress pour les enfants avant 6 ans :

- Peur d'être seul, l'enfant se « colle » à ses parents
- Cauchemars
- Modification de l'appétit
- Régression (parle comme un bébé, réclame de nouveau le biberon, accident au niveau de la propreté, etc.)
- Augmentation des crises de colère, des « pleurnicheries »
- Irritabilité



Dans ce contexte particulier de pandémie, les jeunes enfants ont tendance à mélanger données objectives, informations incomprises et éléments de leur imaginaire ou de leur vécu. Les adultes doivent se montrer disponibles à la discussion tout en respectant le rythme des enfants.



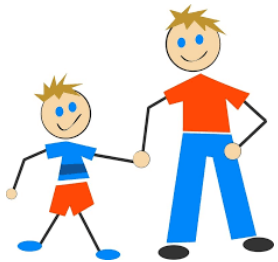
En-dessous de 6 ans, les enfants sont principalement préoccupés par leur propre sécurité et celle de leurs proches (parents, grands-parents, etc.) et posent généralement peu de questions. A moins que la demande ne vienne d'eux, les discussions sur le sujet de l'épidémie devraient être évitées.

Attention au contenu des conversations entre adultes lorsque l'enfant est à proximité : même s'il n'est pas destinataire du message, il entend le discours des parents. Il est sensible au contenu chargé d'angoisses même s'il n'y réagit pas dans l'immédiat.

Comment aider son enfant à gérer ses peurs ou son stress ?

La communication parents-enfants

L'attitude des adultes est un facteur déterminant de la réaction des enfants. **Les enfants sont sensibles aux réactions de leurs parents. Elles servent de support à leurs propres représentations et émotions face à un évènement nouveau.**



Le plus rassurant pour les enfants, c'est de savoir leurs parents à leurs côtés. Ressentir la présence chaleureuse, bienveillante et attentive de ses parents crée un sentiment interne de sécurité, et permet les rassurer, de les aider à surmonter leur anxiété. Si un enfant est anxieux, quel que soit son âge et quelques soit ses peurs, il faut prendre ses craintes au sérieux, essayer de les comprendre et le rassurer. En effet, **la meilleure façon de les aider à surmonter leurs peurs, est de les encourager à les exprimer.**

Les temps sécurisants autour d'albums jeunesse

Lire des livres à voix haute aux enfants apporte des bienfaits essentiels.

Il permet un **moment privilégié avec ses parents**, l'enfant trouvant ainsi réconfort et réassurance. L'adulte est disponible pour lui, il ressent l'importance qu'on lui accorde.



Par ailleurs, c'est une occasion de rencontrer le récit, qui **permet de rêver**, et qui **aide à prendre de la distance par rapport aux situations complexes rencontrées dans sa vie.**



Le livre et l'adulte qui le lit font part à l'enfant d'**histoires dans lesquelles sont posées les questions que l'enfant se pose lui-même** : Qui suis-je ? D'où viens-je ? Qu'est-ce que le monde ? La mort, l'amour que sont-ils ? La peur, la solitude, les ombres, etc. Il peut ainsi jouer avec ses peurs, s'identifier aux personnages, **mettre du sens sur des ressentis, des émotions et des questionnements.**

Jouer et dessiner

Les enfants de cette tranche d'âge utilisent le dessin, le langage et les jeux pour exprimer et développer leur pensée. A travers leurs dessins et leurs jeux libres, ils manifestent ce qu'ils ressentent et ce qu'ils pensent.

Ce sont donc des activités particulièrement importantes à leur âge. Le lien privilégié avec l'adulte amplifie ce pouvoir d'expression. Jouer ensemble et co-dessiner peut aller dans ce sens !

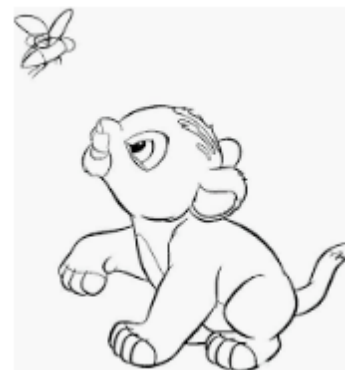


Les jeunes enfants ont un temps d'attention limité (environ 30 minutes). Il est donc important d'alterner régulièrement différentes activités et supports

Les activités créatives

Les activités créatives telles que le **coloriage** ou le **collage** permettent à l'enfant de développer sa créativité, sa persévérance, de centrer son attention sur une tâche définie, de découvrir et développer de nouvelles compétences tout en s'amusant !

- La confection d'une **frise temporelle** ou du **planning des activités de la journée** peut-être une activité ludique à partager en famille ! Savoir quel jour on est et quel sera le programme de la journée sont importants pour votre enfant. Ils l'aident à construire les repères dans le temps et lui permettent de pouvoir anticiper les différents moments de la journée, ce qui le rassure.
- D'autres idées d'activités créatives à faire avec votre enfant [ici](#) et [ici](#).



La méditation de pleine conscience

Méditer, c'est **se poser** et se relier à toutes les sensations qui sont là en nous.



- Comment : **en centrant notre attention sur une perception précise**, par exemple un son apaisant, une musique calme, ou encore son souffle.

La méditation de pleine conscience est un moyen d'apprendre le calme aux enfants, de **leur faire ressentir les bénéfices de cette sérénité intérieure**, de cette pause et les bienfaits sont nombreux :

- Apaiser le stress et toutes ses manifestations, favoriser l'attention et développer les capacités de concentration, calmer l'agitation mentale et physique, relancer et renforcer la confiance en soi, etc.

Des vidéos de méditation et de relaxation à destination des enfants sont accessibles gratuitement sur internet, vous pouvez vous en saisir en famille le soir au moment du coucher par exemple.



Quelques points de vigilance

Attention à la surexposition aux écrans

La surexposition aux écrans comporte de nombreux risques pour l'enfant.



Durant cette période de confinement, toute la famille vit constamment sous le même toit. Les journées peuvent sembler bien longues, et les possibilités de sorties sont très restreintes. Les parents pour diverses raisons ne peuvent pas être constamment disponibles pour faire des activités avec les enfants. Comme énoncé tout au long de ce guide, l'enfant prend plaisir à diversifier ses activités.

Les écrans peuvent en faire partie mais il conviendra d'établir des règles claires et un emploi du temps.

Serge Tisseron, psychiatre et auteur de "3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir", indique **l'importance que les familles fixent un planning avec des temps d'écran et des temps sans écran.**

Quelques repères concernant l'usage des écrans (la télévision, les ordinateurs, tablettes et téléphones portables) :



- **Evitez d'installer la télévision dans la chambre de l'enfant.** Cela contribue à l'isoler de la vie familiale et vous empêche de savoir ce qu'il regarde.
- Quand vous le pouvez, **essayez d'être présent aux côtés de votre enfant** lorsqu'il regarde des images sur écran.
- **Evitez que votre enfant ne pratique trop le « zapping » d'un programme à l'autre.** Déterminez (avec lui, lorsqu'il en a l'âge) un moment précis et limité pour qu'il regarde la télévision et favorisez le visionnage d'un programme en entier plutôt que de couper l'histoire.
- Prenez soin du **confort de visionnage** de votre enfant (éclairage et distance).
- Dans la mesure du possible, **les enfants de moins de six ans devraient être tenus éloignés des informations télévisées.** Les jeunes enfants peuvent être choqués par des informations sans avoir le niveau de langage nécessaire pour en comprendre le contenu ni les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent. Dans les situations où il a eu accès à des informations, il est important de demander à l'enfant ce qu'il a compris pour ensuite pouvoir traduire en mots simples les informations complexes reçues.

Attention de ne pas proposer des jeux vidéo ou des films non adaptés à l'âge de l'enfant

L'exposition aux contenus violents ou choquants peut engendrer chez les enfants des troubles qui ne sont pas toujours visibles : difficultés à s'endormir, cauchemars, angoisses, banalisation de la violence, agressivité, etc.

Même si votre enfant ne montre pas d'émotion négative sur le moment, elles peuvent resurgir un peu plus tard et à diverses occasions, par exemple dans le noir ou dans son sommeil. Il sera ensuite important d'en parler avec lui et de lui poser des questions sur ce qu'il a compris et ce qui lui a fait peur. Vous pouvez également lui proposer d'en faire un dessin.

Quels repères ?

Pour les films : **avant 8 ans**, il est recommandé de proposer aux enfants **seulement des programmes pour enfants**.

Pour les jeux vidéo : il existe un outil très simple : **la classification PEGI**. Un code couleur indique sur la boîte du **jeu** ou sur le site internet de l'éditeur l'**âge minimum conseillé** (3 ans, 7 ans, 12 ans, 16 ans ou 18 ans) **pour jouer sans risque**.



Pour aller plus loin :

Ecrans et enfants

[Les écrans en situation de confinement](#)

[Apprivoiser les écrans et grandir](#)

Ressources sur la méditation de pleine conscience :

- [Trois exercices de méditation de pleine conscience pour les enfants](#)
- [La pratique de la pleine conscience à la maison](#)

Ressources utilisées pour la confection du guide :

[Site du CSA](#)

[Les enfants face au coronavirus](#)

Dubois, G. 2001. Imaginaire et thérapie du langage.

Morel, C. 2015. La psychologie de l'enfant.

Siaud-Facchin, J. 2014. Tout est là juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi.

Stordeur, C., Hubert, A., Delorme, R. 2020. Comment gérer l'anxiété de son enfant à la maison ou Comment aider votre enfant anxieux face au coronavirus. *Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent de l'Hôpital Robert Debré*.