



ÉMOTIONS

Premières angoisses

On les croit souvent bien protégés dans leur cocon, nos tout-petits. Et puis, autour de 8 mois, voilà que les premières angoisses arrivent. D'autres suivront peut-être. Grâce à l'expérience que nous avons accumulée avec nos milliers de parents-lecteurs, voici quelques conseils très pratiques pour que vous puissiez vous préparer à mieux affronter ces tendres angoisses. Bonne nouvelle : rien ne dure !

+ ou – 8 mois : L'angoisse de la séparation

Sabine, maman de Lilou, 8 mois et demi

« Jusque-là, les balades avec ma fille se passaient sans le moindre problème. Et puis, d'un coup, voilà qu'elle se met à hurler à la simple vue d'un passant. À la crèche, c'est compliqué aussi. Depuis quelques jours, dès que nous entrons, elle se met à hurler. »

► Notre avis

Chez le tout-petit, l'angoisse de la séparation se traduit assez généralement par la peur des visages inconnus et la peur de l'abandon.

Que faire alors pour limiter le stress de son enfant durant cette période passagère ? Pour la peur des inconnus, les règles de base et précautions sont simples : dire à l'enfant que l'on va rencontrer de nouvelles personnes, éviter les effets de surprise et ne pas imposer de contact avec les gens. Et en chemin, il ne faut pas hésiter à expliquer à votre chérubin qui est qui ! Par exemple : « Regarde le monsieur avec sa casquette, c'est le facteur » ou encore « Oh, cette madame avec son joli chien, elle fait comme nous, elle se promène ». Autant de petites phrases qui rassurent votre enfant qui entend votre voix et qui lui permettent de se familiariser avec son environnement.

En ce qui concerne la peur de l'abandon (aussi appelée angoisse de Spitz), une partie va se jouer grâce au fameux objet transitionnel, généralement le doudou. Celui qui va rappeler à tout instant la présence rassurante de papa et maman, même s'ils ne sont pas là physiquement. Ensuite, c'est à vous, parents, de jouer ! À la crèche ou chez l'assistante maternelle, dites simplement à votre enfant que vous allez bientôt revenir. Et pour lui dire au revoir, deux ou trois phrases sur un ton doux mais ferme sont suffisantes. Retarder le moment de partir n'est jamais une bonne idée, cela ne fait qu'empirer les pleurs de votre tout-petit. Et petit truc : si vous le pouvez, n'hésitez pas à alterner qui le dépose à la crèche, une fois papa, une fois maman, pour l'habituer au départ de chacun de vous.

+ ou - 1 an : Petit bruit, grande conséquence

Arthur, papa de Victor, 17 mois

« C'est vers 13 mois que notre Victor silencieux est devenu Victor le hurleur. Par exemple, dès qu'il entendait le bruit de l'aspirateur, il courait à l'autre bout de la maison et il se mettait à hurler »

► Notre avis



Petit à petit, votre enfant quitte son cocon pour s'ouvrir au monde. D'abord à quatre pattes, puis debout. À chaque minute, sa découverte, qu'elle soit visuelle, olfactive, palpable. Et puis, il y a les sons. Il y a le brouhaha habituel, mélange des voix de papa et maman, de la télé, de la radio, de la sonnerie du téléphone. Et puis, il y a les grands bruits, forts, inattendus. Ce sont ceux-là qui peuvent faire peur à votre enfant. La raison ? La méconnaissance de l'environnement et la non-identification de la source. Ce vacarme inopiné entre alors en résonance avec sa propre agitation intérieure liée à cette période de grandes découvertes. Et comme il ne sait pas encore la dominer, il exprime ses émotions par des cris et des larmes.

Pour éviter cela ou tout au moins l'atténuer, il est bon d'essayer d'associer un bruit perturbateur à un jeu ou encore à un livre que l'enfant connaît : « Oh, tu entends, c'est la sirène des pompiers, comme dans ton livre avec le gros camion rouge ». « Pendant un temps, Léo faisait une crise au moindre bruit dans la rue, explique sa maman. Pour limiter cela, je lui mettais un casque avec de la musique quand nous sortions. Et, petit à petit, je baissais le son. Ça a super bien marché. »

+ ou - 18 mois : Les monstres et le noir inquiètent

Natacha, maman de Léonie, 2 ans

« Depuis peu, le moment du coucher est difficile pour Léonie. Selon elle, chaque soir, une nouvelle bestiole vient l'embêter dans son lit. Elle met des heures avant de trouver le sommeil »

► Notre avis

L'étape inconnus-bruits est maintenant passée. Ouf, on respire un peu. Et patatras, voilà que ça recommence ! Vient le temps des peurs du soir : le crocodile sous le lit, le monstre dans le placard, l'ombre derrière le rideau ou encore le noir de la chambre.

Cette période de trouble est due à deux facteurs : le développement de l'imaginaire et le fait que l'enfant commence à comprendre qu'il est seul dans son lit le soir. Pour gérer ces émotions et sentiments complexes, l'enfant met en place un système de protection. Il s'agit pour lui de projeter ses peurs intérieures sur l'extérieur. Le monstre, le crocodile, le fantôme, le noir sont ainsi les catalyseurs de ce chaos émotionnel.

Comment faire en sorte que ces peurs soient les moins envahissantes possibles ?

► Prévenir. Notamment en annonçant un peu à l'avance que l'heure du coucher est proche. Et aussi en rappelant que papa et maman ne sont pas loin dans le salon et qu'ils seront encore là le lendemain au réveil.

► Ritualiser. Les routines permettent à l'enfant de se préparer, de se mettre en condition pour aller au lit. Pas besoin d'aller chercher très loin : mettre son pyjama, aller à la toilette, se brosser les dents, lire un livre et faire un bisou est un bon programme.

► Rassurer. Une petite veilleuse, la porte entrouverte, un vieux T-shirt de papa ou maman... tout est bon, pourvu que votre chère tête blonde ou brune se sente bien dans son lit.

En cas de frayeur en plein milieu de la nuit, il est conseillé d'aller réconforter son enfant et de le laisser expliquer ce qui lui fait peur. Et ensuite, de bien faire comprendre la différence entre imaginaire et réalité.

Romain Brindeau

Publié le 8 septembre 2015

Paru dans le Ligneur des parents du 9 septembre 2015