

LES CRAINTES DES TOUT-PETITS

Des situations qui semblent sans danger aux adultes effraient parfois les enfants. Lorsqu'ils sont effrayés, les enfants peuvent protester, pleurer, crier, bouder, se cacher ou s'accrocher à leurs parents. Leurs craintes sont normales et signalent une évolution dans leur développement social.

Deux des principales craintes que l'on observe chez l'enfant sont :

- la crainte d'être éloigné des parents;
- les cauchemars et les terreurs nocturnes.



La crainte d'être éloigné des parents

Jusqu'à l'âge de six mois environ, les bébés sourient généralement à tout le monde et « vont vers » presque tout le monde. Puis, vers l'âge de sept mois, bien des bébés montrent qu'ils ont peur des étrangers.

Les bébés ne savent pas combien de temps ils seront séparés de leurs parents et ne peuvent pas se faire d'eux une image mentale. Les enfants d'âge préscolaires peuvent craindre que leurs parents ne reviennent plus ou ne pas se sentir en sécurité.

Comment aider mon enfant à se sentir à l'aise avec les autres?

- Passez du temps de qualité avec votre bébé. Les bébés ont besoin de vivre beaucoup de moments de douceur, de tendresse et de plaisir avec leurs parents.
- Limitez les séparations dans la mesure du possible. À la maison, gardez toujours le bébé près de vous. Parlez-lui ou chantez-lui des chansons pendant vos activités quotidiennes.
- Donnez du temps au bébé pour qu'il s'habitue à une nouvelle personne – même si c'est un membre de la famille ou un ami. Demandez à la personne de donner au bébé un objet avec lequel il peut s'amuser, comme un jouet. Laissez le bébé établir le rythme. Quand le bébé sourit et prend le jouet, cela signifie qu'il est prêt à faire plus ample connaissance avec la personne. N'obligez jamais le bébé à s'approcher de la personne.
- Prenez soin du bébé s'il est contrarié. S'il pleure en présence d'une autre personne, tenez-le contre vous jusqu'à ce qu'il se calme.
- Félicitez-le s'il sourit ou s'il réagit bien en présence de nouvelles personnes.
- Donnez au bébé de nombreuses occasions de rencontrer des gens à des endroits qu'il connaît.
- Choisissez une expression pour dire au bébé que vous partez et quand vous allez revenir. Utilisez toujours la même expression.



Comment prévenir les problèmes quand je laisse mon enfant d'âge préscolaire?

- Préparez l'enfant avant de partir. Parlez avec lui de ce qui va se passer. Si l'enfant va commencer à aller à une nouvelle prématernelle ou à une nouvelle garderie, visitez les lieux avec lui pour qu'il s'y sente à l'aise. Organisez plusieurs rencontres entre l'enfant et les parents ou amis qui vont le garder avant de le leur confier.
- Dites à l'enfant où il va, où vous allez et quand vous allez revenir. Essayez d'associer le moment de votre retour à quelque chose que l'enfant comprend (comme avant le souper ou après la sieste de l'après-midi).
- Vérifiez que la personne qui s'en occupera a tout ce qui lui faut (vêtements, médicaments, jouets). Donnez-lui une liste écrite des besoins et des horaires de l'enfant.
- Agissez toujours de la même façon lorsque vous confiez l'enfant à une autre personne. Parlez-en avec l'enfant. Dites-lui, par exemple, « on va dire bonjour à (nom du gardien ou de la gardienne). Tu pourras commencer à t'amuser avec tes jouets. Je vais te le dire quand je vais m'en aller. Je vais te serrer fort dans mes bras. »
- Quand vous êtes sur le point de partir, redites à l'enfant où vous allez et quand vous allez revenir. Ne partez pas sans que l'enfant s'en rende compte. Dites-lui au revoir calmement et quittez les lieux. Si l'enfant proteste, passez outre et ne revenez pas sur vos pas
- À votre retour, passez du temps avec l'enfant. Demandez-lui ce qu'il a fait pendant votre absence. Dites à l'enfant ce que vous avez aimé de son comportement pendant qu'il se faisait garder.

« Je veux ma
MAMAN! »



Les cauchemars et les terreurs nocturnes

Les enfants font parfois des cauchemars ou ont des terreurs nocturnes quand ils ont eu une journée stressante ou très remplie.

Les cauchemars

Les cauchemars sont de mauvais rêves que l'on fait en fin de nuit. Leur fréquence est maximale chez les enfants âgés de trois à cinq ans. Les enfants se calment souvent facilement dès qu'ils voient le parent arriver.

Que faire pour aider mon enfant s'il fait des cauchemars?

- Si l'enfant a fait un cauchemar, rassurez-le. Soyez compréhensif et expliquez à l'enfant que ce qui se passe dans les cauchemars ne peut pas lui faire mal.
- Écoutez l'enfant s'il veut parler de son rêve. Ne prenez pas un air inquiet. Encouragez l'enfant à se calmer et à se détendre.
- Aidez-le à se sentir à l'aise et en sécurité dans sa chambre. Allumez une veilleuse ou laissez une lampe allumée dans le couloir.
- Établissez un rituel du coucher. Avant le coucher, calmez l'enfant par des activités douces et relaxantes, par exemple, lisez-lui une histoire.

Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes sont moins fréquentes que les cauchemars. Elles surviennent habituellement pendant les premières heures du sommeil, mais peuvent aussi se produire n'importe quand pendant la nuit. Même si l'enfant peut avoir les yeux ouverts et parler, il est toujours endormi. Lorsqu'il se réveille le matin, il n'a aucun souvenir de sa terreur nocturne.

Lorsqu'il vit une terreur nocturne, l'enfant crie, son rythme cardiaque et sa respiration s'accroissent, il transpire, il a le regard fixe ou il agite les bras et les jambes.

Que faire pour aider mon enfant s'il a des terreurs nocturnes?

- Pendant ses terreurs nocturnes, l'enfant est endormi profondément. Il ne faut pas essayer de le réveiller, car cela risque de lui faire peur véritablement. Il est plutôt conseillé d'attendre qu'il se calme.
- Restez près de l'enfant et réconfortez-le seulement s'il demande de l'aide. Si vous voulez le prendre pour le rassurer, tenez-le doucement dans vos bras et n'insistez pas s'il tente de se dégager.

Si vous vous sentez dépassé par les cauchemars ou les terreurs nocturnes, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé.