



Quand la peur "cogne" à la porte

Par
Geneviève Brabant, MSS, TSI
Mathieu Lyons, MSS, TSI

L'an dernier, le livre préféré de notre fils était "Les trois petits cochons". Nathan (trois ans à ce moment) jouait le petit cochon avec la maison de paille, Emma (cinq ans), le petit cochon avec la maison de bois et maman, le petit cochon avec la maison de brique (le repère sécurisant, la réponse aux soucis). Dans la distribution des rôles, papa jouait le gros méchant loup. Nous pouvions reprendre plusieurs fois le scénario du livre. Bien que ce dernier évoquait beaucoup d'alarme chez les enfants, celle-ci était évoquée dans le cadre du jeu: exploratoire, expressif et imaginaire.

Jouer avec l'alarme semblait être très attirant pour Nathan. Une activité qu'il appréciait beaucoup était d'aller au magasin voir les décorations d'Halloween. Bien qu'Emma avait un peu peur des costumes de monstres et de sorcières, Nathan ne semblait jamais en avoir assez! Nous pouvions passer plusieurs minutes à "jouer avec l'alarme" dans ce magasin. La routine était toujours la même: marcher devant un objet puis faire semblant d'avoir peur et se sauver dans le prochain rayon. Il s'agissait en effet d'un contexte ludique favorable permettant à nos enfants de développer une relation avec leur sentiment d'alarme en utilisant le jeu.

Cette année, les enfants étaient très excités d'aller visiter un nouveau magasin d'articles d'Halloween (costumes et décorations). Lorsque nous sommes arrivés au magasin, Nathan s'est accroché à nous et il était complètement saisi par l'alarme, un sentiment de peur intense que nous avons rarement vue chez lui auparavant.

Dernièrement, Nathan est préoccupé par le danger. Il nous demande souvent s'il y a des loups environnants. Dans un effort de se mobiliser vers la prudence, il affirme que notre maison est fait de brique et nous n'avons pas de cheminée. Son questionnement est très sérieux et il semble alarmé à l'idée qu'un loup pourrait être dans le bois près de notre maison. De plus, il ne veut plus aller jouer seul au sous-sol ou aller dans la salle de bain si la lumière est éteinte.

Auparavant, Nathan démontrait rarement des signes de peur. Les adultes associent souvent l'absence de peur à la présence de courage. Nous entendions souvent des gens nous dire que Nathan n'a peur de rien et qu'il est très brave. En fait, Nathan n'est pas un enfant courageux: il n'était simplement pas rendu à un point dans son développement où il pouvait pleinement ressentir la peur. Certes, il était remué par l'alarme mais celle-ci ne se transposait pas pleinement en sentiment de peur.

L'Halloween arrive dans quelques jours. Nous avons acheté un costume avec Nathan mais ce n'était pas facile car il avait peur d'aller dans le rayon des décorations d'Halloween. Lorsque ce sera le temps de sortir pour aller cogner aux portes de nos voisins, nous anticipons que Nathan sera d'abord très excité. Toutefois, il est fort probable que la peur se manifeste lorsqu'il se retrouvera dans le noir, devant des décorations et des costumes apeurants. En fait, il insistera probablement pour retourner à la maison et il sera impossible de le convaincre d'agir autrement. À ce moment, il n'aura pas la capacité de trouver son courage puisque mélanger deux émotions contraires n'est pas un processus qui se manifeste encore chez lui. Pour trouver son courage, Nathan aurait besoin de mélanger son désir d'obtenir des bonbons et sa peur face aux décorations d'Halloween. En autres mots, il doit voir le trésor et le dragon simultanément afin de se transformer en chevalier!

Nous anticipons que, comme pour plusieurs familles avec un enfant de quatre ans, la récolte de bonbons risque de ne pas être un succès cette année. Nous risquons de revenir à la maison avec un petit garçon qui doit mettre fin à sa récolte en raison de la peur qui occupera toute la place dans son cerveau. Notre priorité comme parents sera de normaliser la situation et de s'assurer que la soirée se termine dans un contexte de connexion où l'alarme pourra trouver son comble: une relation sécurisante.

L'an prochain à l'Halloween, Nathan aura 5 ans. Il est probable qu'à ce stade, son cerveau soit capable de sentiments mitigés. Il pourra ainsi nous dire: "J'ai peur mais en même temps, je veux des bonbons, donc je vais aller courir l'Halloween même si j'ai peur". À ce moment, nous pourrions célébrer un courage véritable. Entre temps, nous comptons apprécier le fait que notre fils est capable d'exprimer, nommer et ressentir pleinement ses émotions les plus intenses, une à la fois. Nous attendrons patiemment la saison du courage et de la tempérance, qui un jour lui permettra d'appivoiser ses peurs tout en réalisant ses plus grands désirs.

Geneviève Brabant, MSS, TSI.
Le Repère Counselling Services
Neufeld Institute Faculty
cflerepere.ca
www.institutneufeld.org

Mathieu Lyons, MSS, TSI.
Le Repère Counselling Services
Neufeld Institute Faculty
Directeur de l'Institut Neufeld Francophone
cflerepere.ca
www.institutneufeld.org