

Serafino Malaguarnera

Aidez votre enfant à surmonter ses
peurs.

Table des matières

Introduction	15
---------------------------	----

Chapitre I

Les peurs des enfants

Dois-je me préoccuper des peurs de mon enfant?.....	19
Qu'est-ce que la peur?.....	21
D'où viennent les peurs des enfants?.....	23
Est-ce que la télévision ou le cinéma sont responsables des peurs des enfants?.....	27
Y a-t-il des peurs qui caractérisent certaines périodes du développement de l'enfant?.....	28
La peur est-elle la même chez l'enfant et chez l'adulte?.....	28
Quel est le rôle des parents?.....	29

Chapitre II

Les peurs des tout-petits

Introduction.....	33
Les premières peurs.....	35
À partir de quel âge un enfant ressent-il la peur ?	35
Puis-je atténuer ces premières peurs?.....	36
Le sourire peut-il influencer les émotions du bébé?....	37
La première grande peur.....	39
Qu'est-ce que la crise des huit mois?.....	39
Qu'est-ce qui déclenche la crise?.....	41
Est-ce que cette crise est négative ?	41
Que faire ?	42
Est-ce que le père joue un rôle bénéfique?.....	44
Qu'est-ce que la permanence d'objet?.....	44
Pourquoi est-ce que les enfants aiment bien les jeux de « cache-cache » ?.....	50
Quels sont les jouets conseillés?.....	51
Les séparations difficiles.....	53
Comment l'enfant vit-il l'entrée à la crèche?.....	54
Comment la maman vit-elle l'entrée de son enfant à la crèche?.....	57
Pourquoi une femme culpabilise de laisser son enfant à la crèche?.....	58
Comment gérer ma culpabilité?.....	60
Comment faciliter le passage à la crèche?.....	61
Les premiers pas.....	64
Quelles sont les peurs à l'heure de l'autonomie?.....	65

L'apprentissage des peurs légitimes.....	66
Comment soigner son bobo, mais aussi sa peur?.....	67

L'heure de l'acquisition de la propreté.....	69
Quelles sont les nouvelles peurs?.....	70
Comment s'y prendre alors?.....	71
La période des premiers rituels.....	72
Que dois-je faire face à ces rituels?.....	73

Chapitre III

Les peurs changent avec l'âge

Introduction.....	75
La peur du noir.....	78
La peur des gros animaux.....	79
D'où vient la peur d'être mordu?.....	80
Mon enfant a peur du chien, que puis-je faire pour l'aider à surmonter cette peur?.....	82
La peur des petits animaux.....	83
Mon enfant a peur du noir, que puis-je faire?.....	83
Mon enfant a peur des monstres, que dois-je lui dire?.....	84
Les peurs liées à la réalité sociale.....	85
Mon enfant a peur du docteur, du dentiste, de la piqure... que faire?.....	86
Les dangers réels auxquels vos enfants doivent faire face.....	88
Comment puis-je protéger mon enfant contre les dangers réels?.....	90

La télévision joue-t-elle un rôle dans le développement des peurs?.....	91
Quel est le rôle des contes?.....	94
Quel conte choisir?.....	97
Comment raconter un conte?.....	98
Quelle est l'influence de l'attitude des parents sur les peurs?.....	98

Séparation difficile	101
Comment l'enfant vit-il l'entrée à l'école maternelle?.....	102
Comment faciliter le passage à l'école maternelle ?...104	

L'arrivée d'un frère ou d'une sœur	108
La naissance d'un petit frère suscite-t-elle toujours des réactions chez l'aîné?.....	111
Y a-t-il une période plus difficile?.....	112
Comment puis-je aider mon enfant à mieux vivre la naissance du bébé?.....	113
Dois-je le réprimander ou faire exprimer sa jalousie ?.....	117

La phase oedipienne	119
Qu'est-ce qui se passe?.....	120
Comment puis-je aider mon enfant pendant la phase oedipienne?.....	124

Quand doit-on s'inquiéter des peurs de son enfant ? Quand devons-nous consulter un spécialiste?	130
La phobie.....	130

Anxiété de séparation.....	132
Conclusion.....	134

Chapitre IV

Mon enfant entre à l'école

Introduction.....	137
La peur des représailles.....	138
L'entrée à l'école.....	140
Comment faciliter son entrée à l'école.....	142
Comment puis-je aider mon enfant à mieux s'intégrer à l'école?.....	144

Phobie scolaire	150
Qu'est-ce que la phobie scolaire?.....	151
Qui est atteint?.....	153
Comment est-ce qu'elle se manifeste ?	153
Phobie scolaire : à l'école maternelle ou après?.....	156
Quelles sont les causes?.....	156
Y a-t-il une constellation familiale particulière?.....	158
Quelles sont les conséquences?.....	159
Que faire en cas de phobie scolaire ? Comment y faire face?.....	161

La peur de la mort	164
Comment parler de la mort avec mon enfant?.....	167

Chapitre V

Les nuits...un peu agitées

Introduction.....	173
De quoi se compose le sommeil?.....	174
Les troubles du sommeil auront plus tard une incidence sur le développement ou le comportement?.....	176
Votre enfant a du mal à s'endormir.....	177
La peur du noir et des monstres.....	179
Comment dois-je réagir?.....	182
Que puis-je faire?.....	184
Votre enfant vient dans votre lit.....	185
Que dois-je faire?.....	187
Est-ce que le rêve a un sens?.....	189
Les cauchemars.....	191
D'où viennent les cauchemars?.....	193
Dois-je me préoccuper?.....	196
Que faire pour apaiser votre enfant ?.....	197
Que dois-je faire le jour après?.....	199
Comment prévenir les cauchemars?.....	201
Les terreurs nocturnes.....	204
D'où viennent les terreurs nocturnes?.....	205
Dois-je m'inquiéter?.....	205
Comment dois-je réagir face aux terreurs nocturnes ?	
Comment rassurer votre enfant après une terreur nocturne?.....	206
Terreurs nocturnes et cauchemars : quelles différences?.....	208
Bonnes habitudes de sommeil.....	210

Chapitre VI

Conseils pratiques

Introduction.....	218
Comment rassurer mon enfant qui a peur?.....	220
Comment atténuer les peurs de mon enfant.....	223
Comment ne pas accentuer une peur de mon enfant?.....	226
Choix bibliographique.....	233