

Transmettre. Petites et grandes frayeurs font partie du quotidien des enfants et se manifestent parfois violemment dans les cauchemars. Comment les aider à les gérer?

la question posée par Noé, 5 ans et demi

Quand on est grand, on n'a plus jamais peur?

Une nuit, Noé s'est réveillé en hurlant, en proie à un terrible cauchemar, et ses parents ont eu bien du mal à le rassurer. Le lendemain, sur le chemin de l'école, le papa de Noé s'inquiète de l'humeur sombre de son fils. Alors, pour le dérider, il le félicite de s'être habillé tout seul « comme un grand ». Aussitôt Noé sort de son mutisme pour demander: « Quand on est grand, on n'a plus jamais peur? » Le papa, un peu désarçonné, est bien obligé de dire que les adultes aussi peuvent avoir peur. Alors il explique à son fils que la peur, comme la joie, la tristesse ou la colère, est un sentiment tout à fait normal et que, contrairement à ce que l'on croit, elle peut se révéler très utile. Bien souvent, elle agit comme une alarme pour nous prévenir que quelque chose est dangereux. Mais il arrive aussi que cette alarme se dérègle et c'est alors notre imagination qui prend le dessus!

Peur des grosses voix, du chien de la voisine, de l'orage, du marteau-piqueur dans la rue, des loups ou des serpents... ou de l'aspirateur! Petites et grosses peurs font partie du quotidien de nos enfants. Elles peuvent parfois paraître stupides aux yeux des adultes, mais il n'empêche qu'il faut du courage à l'enfant pour les affronter. Et c'est là où, nous parents et éducateurs, nous avons un rôle important à jouer pour lui fournir les outils spirituels qui lui permettront de transformer ses peurs en confiance. Chaque peur est unique et trouve son origine dans une part très enfouie de l'individu. Ainsi les cauchemars ne font qu'exacerber une angoisse déjà présente et se révèlent être, selon les spécialistes, des phénomènes psychiques sains

qui permettent à l'enfant d'évacuer les tensions vécues au cours de la journée à l'école ou à la maison. La pensée se trouve alors bloquée sur une peur irrationnelle qui ne peut être résolue par des mots. La seule façon de sortir de cette situation extrême est de remettre « en marche » la pensée de l'enfant.

Alors comment l'aider? Il est primordial que l'enfant se sente suffisamment en sécurité pour pouvoir exprimer son ressenti par la parole ou par le dessin. Les psychologues conseillent de s'appuyer sur l'imagination positive de l'enfant. Parent et enfant peuvent chercher ensemble une solution: « Qu'est-ce qu'on pourrait trouver pour faire reculer ce cauchemar? » On peut aussi aider l'enfant à inventer des trucs anti-peur comme de s'imaginer armé d'une baguette magique ou de fabriquer un piège à monstres et lui demander s'il aurait eu aussi peur s'il avait eu ces deux parades... Le décalage du jeu et le fait de partager son ressenti l'aideront à retrouver toute sa capacité de réflexion. Alors peu à peu la confiance reviendra, et la peur s'en ira.

Évelyne Montigny

dans la Bible

La peur des disciples

(D'après l'Évangile de Jésus-Christ selon saint Matthieu 14, 24-31)

La barque des disciples de Jésus était loin de la terre, battue par les vagues, car le vent était contraire. Jésus vint vers eux. En le voyant marcher sur la mer, les disciples furent bouleversés. Ils disaient: « C'est un fantôme », et la peur leur fit pousser des cris. Mais aussitôt Jésus leur parla: « Confiance! C'est moi; n'ayez pas peur! » Pierre prit alors la parole: « Seigneur, si c'est bien toi, ordonne-moi de venir vers toi sur l'eau. » Jésus lui dit: « Viens! » Pierre descendit de la barque et marcha sur les eaux pour aller vers Jésus. Mais, voyant qu'il y avait du vent, il eut peur; et, comme il commençait à enfoncer, il cria: « Seigneur, sauve-moi! » Aussitôt Jésus étendit la main, le saisit et lui dit: « Homme de peu de foi, pourquoi as-tu douté? »

Les disciples sont tétanisés par la peur, mais la voix de Jésus suffit à leur redonner

confiance. Obéissant à l'ordre de Jésus, Pierre sort de la barque et marche sur l'eau, avant d'être à nouveau envahi par la peur et de sombrer. Mais Jésus vient à son secours. L'évangéliste a voulu montrer la fragilité de la foi de Pierre. Sans Jésus, nul ne peut affronter les puissances du mal et de la mort.

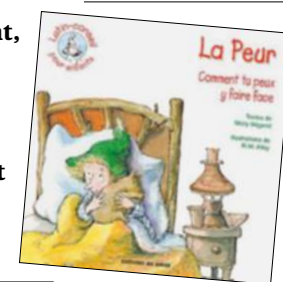
Pour aller plus loin



À partir de 3 ans. **Ouste, les loups**, texte de Kidi Bebey, illustré par Anne Wilsdorf, coll.

« Les Belles

Histoires », Bayard; 5,20 €. **Même pas peur!**, texte de Dan Crisp, illustré par Lee Wildish, traduit par Annie Delisle, Kimane; 5,90 €.



À partir de 6 ans. **La Peur**, texte de Molly Wigand, illustré par R. W. Alley, coll. « Lutin-

conseil pour les enfants », Signe; 5,95 €. Évelyne Montigny

Les informés de franceinfo

Pierre Neveux
chaque dimanche de 20h à 21h
franceinfo:

radio . web . tv canal 27

avec la rédaction de **LA CROIX**

●●● **inébranlablement fidèles à un certain style catholique justement propre au passé** » (n. 94).

En février 2018, la lettre *Placuit Deo* de la Congrégation pour la doctrine de la foi explicitait les propos du pape en soulignant combien « notre époque est envahie par un néo-pélagianisme, qui donne à l'individu, radicalement autonome, la prétention de se sauver lui-même, sans reconnaître qu'au plus profond de son être, il dépend de Dieu et des autres ».

« Le salut repose alors sur les forces personnelles de chacun ou sur des structures purement humaines, incapables d'accueillir la nouveauté de l'Esprit de Dieu », mettaient en garde les gardiens du dogme.

Ce que le pape François a rappelé une nouvelle fois dans sa dernière exhortation *Gaudete et exsultate*, sur la sainteté, parue en avril dernier. Il y regrettait que les néo-pélagiens font « passer l'idée que tout est possible par la volonté humaine, comme si celle-ci était quelque chose de pur, de parfait, de tout-puissant, auquel s'ajoute la grâce » (n. 49). Or celle-ci, prévient François, « ne fait pas de nous, d'un coup, des surhommes »: « le prétendre serait placer trop de confiance en nous-mêmes » (n. 50).

Concrètement, il met en cause des attitudes que l'on retrouve bien au-delà de l'opposition conservateurs-progressistes: « L'obsession pour la loi, la fascination de pouvoir montrer des conquêtes sociales et politiques, l'ostentation dans le soin de la liturgie, de la doctrine et du prestige de l'Église, la vaine gloire liée à la gestion d'affaires pratiques, l'enthousiasme pour les dynamiques d'autonomie et de réalisation auto-référentielle » (n. 57). Une manière de mettre en garde autant contre un certain traditionalisme vidé de sens que contre un activisme oublieux de la relation à Dieu.

Nicolas Senèze

La semaine prochaine: le gnosticisme