



“ Mes peurs, amies ou ennemies,

Même pas peur ! ”

On aimerait tous être très fort et ne jamais avoir peur !

Pourtant avoir peur c'est normal et ça arrive à tout le monde.

Il y a certaines peurs qui sont utiles, nous font grandir et nous apprennent à nous protéger mais il y en a d'autres qui au contraire nous encombrent.

L'espace parentalité vous propose de partager avec votre enfant un moment ludique et convivial: Un atelier pour donner forme et couleur à ce qui peut nous faire peur.

Mais aussi chercher des outils pour les apprivoiser et les apaiser, comme en construisant par exemple sa boîte magique des peurs !

A partir de 5 ans.

Intérêt de cette activité :

En cette période si particulière, l'enfant peut être lui aussi fragilisé dans sa gestion émotionnelle.

Qu'elles soient nouvelles ou anciennes, dans la journée ou au moment du coucher, des peurs peuvent ainsi

(ré) apparaître.

Dans cette activité, nous proposons à l'enfant de représenter et symboliser ses peurs.

Le dessin reste un moyen d'expression fondamental dans le développement de l'enfant, au-delà du langage. Il lui permet d'extérioriser ses peurs et ses angoisses, et de structurer son monde intérieur.

Dessiner ses émotions peut donc être un moyen pour l'enfant de les apaiser et mieux les tolérer.

Dans cette activité, la participation du parent, au côté de l'enfant, permet d'apporter un étayage et un regard valorisant pour l'enfant.

Matériel nécessaire :

De quoi dessiner, au choix (feutres, crayons de couleurs, pastels) ou même peinture selon les goûts.

Une boîte au choix, en cartons, à mouchoirs ou à chaussures par exemple. Ciseaux et colle, magazines.

Déroulement :

1° : Temps d'échange

Pour démarrer l'atelier, vous pouvez proposer à votre enfant un temps d'échange libre, en discutant tout simplement avec lui et en l'interrogeant sur ses points de vue et ressentis :

Tout au long de la vie, petits et grands, on peut avoir peur de tout un tas de choses, des petites peurs ou même des grandes peurs.

Avoir peur c'est normal, et ça ne veut pas dire qu'on est nul ou trouillard.

Parfois ça nous aide à grandir, et même à se sentir plus fort.

Parfois ça nous bloque et ça nous empêche de faire des choses.

Ce qui compte c'est de ne pas les garder au fond de soi, et de pouvoir en parler.

Et toi, est ce que ça t'arrive d'avoir peur ? Dans quelle(s) situation(s) ?

Comment ressens-tu la peur, toi ? Dans le corps ? Dans la tête ?

Dans la journée, ou la nuit dans les cauchemars ?

Vous pouvez vous aider du support suivant:



2° : Réalisation

Sur la feuille, place à la libre expression, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réalisation. Réelle ou imaginaire, nos peurs peuvent prendre toutes les formes et couleurs.

N'hésitez pas à encourager votre enfant, et à l'aider à verbaliser pendant l'activité.

3° : On en fait quoi, ensuite, de ses peurs ?

Une fois le dessin terminé, on propose à l'enfant d'observer sa réalisation, d'un peu plus loin.

Est-ce que cela lui fait toujours aussi peur, une fois sur le papier ?

Cela permet de s'en distancier.

Vous pouvez ensuite proposer à votre enfant différentes options :

- Ajouter sur le dessin un élément qui pourrait l'aider à combattre ses peurs, imaginaire ou réel (un super héros, une épée, un objet protecteur, se dessiner soi-même à côté...)

- Ranger tout simplement le dessin dans un endroit de son choix.

- Pour se rassurer, on peut aussi se répéter que ces peurs sont comme des petits films, inventés dans notre cerveau, et qui ne sont pas la réalité. Cela permet de rationaliser.

4° : Construire sa boîte magique des peurs.

Cette boîte est magique et permet d'avaler les peurs, on peut même y glisser les mauvais rêves.

Une fois dans la boîte, les cauchemars ne peuvent plus revenir la nuit !

- A partir d'une boîte choisie, vous pouvez proposer à votre enfant de construire sa « boîte des peurs », dans laquelle il pourra y glisser les dessins :

- La décoration de la boîte est importante car elle permet de se l'approprier.

- Encore une fois, libre choix, ce qui compte, c'est qu'elle soit à son image. Vous pouvez aider l'enfant à la colorier, ou y coller des images découpées...

- Inscrire sur le dessus l'intitulé, « Ma boîte magique anti peurs » par exemple, avec le prénom de l'enfant.

Pour aller plus loin...

Parentalité vous propose de nous envoyer, si vous souhaitez partager, une photo de vos créations, à l'adresse suivante : parentalite@saint-medard-en-jalles.fr

Et pour poursuivre avec l'enfant, exemple de lectures :

- « La boîte à cauchemars », Michel Piquemal et Frédéric Pillot.

- « Les cahiers Filliozat », cahiers d'activités.

- « La peur », Catherine Dolto.

