

360°

ÉDUIQUER SANS PEURS

ILLUSTRATIONS ROBIN

La peur est-elle notre alliée ou notre ennemie ? Réflexe indispensable pour éviter de nous mettre en danger elle devient envahissante et contre-productive si rien ne lui résiste. En famille, la moindre situation peut être rapidement source d'anxiété : première rentrée scolaire, sorties et voyages de nos ados, écrans, jeux vidéo, premiers pas dans la vie adulte... Nous ne pouvons le nier, notre époque est anxiogène. La planète souffre, certains pays sont menaçants, la violence est à la fois dénoncée et banalisée... Sommes-nous condamnés à être cernés par les peurs ? Pour les parents, la ligne de crête est étroite mais elle existe : accompagner et aider nos enfants à apprivoiser leurs peurs pour grandir, sans mettre de côté la réalité, mais, au contraire, en la regardant bien en face pour mieux la comprendre, savoir l'expliquer et pouvoir réagir. Ne pas hésiter en famille à faire des pas de côté, à rêver, à bâtir des projets ensemble... pour garder foi en la vie.



ÉDUCATION ET PEURS FONT-ELLES BON MÉNAGE ?

Pour protéger les plus petits et les adolescents, mieux vaut les préserver des grandes angoisses ou les aider à les surmonter.

PAR EVA MIGNOT

Votre enfant a peur. C'est normal. Les parents doivent écarter les angoisses les plus fortes quand ils le peuvent pour que les inquiétudes ne se transforment pas en anxiété. En ce sens, il est bon d'expliquer que prendre des risques ne signifie pas forcément se mettre en danger. « *Il faut accueillir l'émotion de l'enfant sans en avoir peur, sans la dévaloriser et sans humilier. Le parent doit assurer qu'il est présent, que l'enfant ne sera pas jugé et qu'il va être protégé. Qu'ensemble, ils vont trouver une solution* », détaille Marie-Pierre Lescure, psychopédagogue. En bref, donner à l'enfant le sentiment qu'il peut surmonter les obstacles.

NE PAS TRANSMETTRE SES PEURS DE PARENTS

Peur que l'enfant ne réussisse pas à l'école, qu'il se fasse harceler, peur du jugement des autres, de l'hyperactivité... Les parents développent parfois des angoisses pour leurs enfants, remontant souvent à leur enfance. Cependant, il faut s'efforcer d'éduquer sans transmettre ses craintes. « *Cette profonde inquiétude est souvent liée à un manque de confiance en soi. Si l'enfant ne trouve pas un soutien chez les parents, ces derniers perdent leur face d'autorité* », rappelle la thérapeute Nicole Prieur.

Souvent, le fait de ne pas savoir décuple la peur du parent. Prendre l'habitude de discuter de ces sujets et



Retrouvez sur le site www.apel.fr un entretien avec Pierre-Henri Tavoillot, philosophe, qui nous parle des peurs de la société actuelle.



REPÈRES

DOIT-ON SURPROTÉGER SON ENFANT ?

Aujourd'hui, les parents ont parfois tendance à surprotéger leur progéniture. Pourtant, cela pourrait annihiler toute confiance en eux. « Surprotéger son enfant, c'est lui laisser penser qu'il n'est pas capable de faire. Il faut savoir le laisser expérimenter : un parent qui ne cesserait de dire "atten-

tion" au petit qui commence à descendre seul les escaliers le mettra en alerte, lui fera comprendre qu'il y a un danger et pourrait le brider », prévient la psychologue Béatrice Copper-Royer. « Quand on a des parents qui sont surprotecteurs, cela peut générer des difficultés d'apprentissage, ralentir le développement », confirme Marie-Pierre Lescure. Donc protéger oui, surprotéger, non. E.M.

NE PAS MISER SUR LA PEUR

Qui, à bout, n'a jamais prédit à son enfant « que s'il ne travaillait pas à l'école, il ne trouverait jamais d'emploi » ? Quel parent n'a jamais utilisé la punition ? Évidemment, la correction physique n'a pas sa place dans l'éducation et ne résout rien, générant de nouvelles peurs paralysantes. Quant aux autres sanctions ou menaces, souvent engendrées par une réaction naturelle et spontanée, si elles provoquent une véritable angoisse, elles ne sont pas forcément bénéfiques.

de verbaliser les appréhensions de chacun peut aider. « On peut instituer un moment dans la semaine pour parler tous ensemble, pour dire comment on se sent dans sa famille, dans son travail, pour partager ses peurs. L'enfant se sent en confiance et parlera plus spontanément de ses problèmes », propose Marie-Pierre Lescure.

« Quand on fait peur à l'enfant, cela crée une sidération, affecte l'hippocampe et peut provoquer des séquelles », alerte Marie-Pierre Lescure.

Dans cette situation, interrogez-vous sur la façon de vous contrôler et de faire autrement. « Cela demande un peu de créativité. Au lieu de punir, pourquoi ne pas anticiper en disant, par exemple : "Si tu fais bien tes devoirs, on ira manger une glace plus tard" ? », suggère Nicole Prieur. En cas de punition, il est aussi important de verbaliser, d'exprimer ce que l'on ressent face au comportement de son enfant et de lui expliquer précisément la sanction, si possible « intelligente », qui le fera réfléchir sur son action. En résumé, l'aider à devenir un individu responsable et un citoyen éclairé. ✖



360°

→ Éduquer sans peurs

l'autre reconnaissance et considération. Il a besoin de la reconnaissance de la continuité de son existence, c'est-à-dire de croire qu'il sera toujours le même.

Avant c'était le conjoint, avec lequel on partageait sa vie, qui assurait cette permanence. Aujourd'hui, c'est le lien de filiation, indéfectible, qui assure ce sentiment de continuité existentielle.

À cause de cette peur affective, le parent ne veut prendre aucun risque de se fâcher avec ses enfants pour ne pas rompre ce lien. Derrière, il y a l'angoisse de la séparation et de l'éloignement. Les parents angoissés par la séparation ou l'éloignement redoutent une autonomie affective qui serait synonyme ou risque de rupture.

La meilleure manière d'estomper cette peur, c'est dès le plus jeune âge d'envoyer les enfants quelques jours ailleurs, chez les oncles et tantes, ou copains et copines. Ces séparations permettront à l'enfant de grandir et de ne pas rester dans une trop grande proximité avec ses parents.

Les peurs des parents sont pesantes et envahissantes pour les enfants. Il leur est pénible de voir que leurs parents n'ont pas d'autres horizons qu'eux.

PEURS DE PARENTS

Soyons conscients de nos propres peurs pour ne pas les transmettre à nos enfants.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE ALMÉRAS

REDOUTER QUE LEURS ENFANTS NE LES AIMENT PLUS

L'AVIS DE DANIEL MARCELLI, PÉDOPSYCHIATRE

Avant, la famille était une organisation sociale. On se mariait pour assembler deux champs ou deux commerces. Maintenant, ce sont les relations affectives et l'amour qui relient la famille. Or, l'amour peut se déliter. Et, bien que personne ne le souhaite, chacun sait qu'une séparation est possible. Or, l'être humain est un animal social qui a besoin de lire dans le regard de

CRAINDRE DE NE PAS COMPRENDRE LE MONDE DANS LEQUEL ILS VIVENT

L'AVIS DE JEANNE LARGHERO, PROFESSEUR DE PHILOSOPHIE

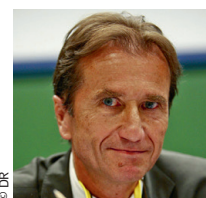
Ces peurs que les parents ressentent sont d'abord des peurs pour eux-mêmes. Ne maîtrisant pas les codes des changements sociétaux, ils sont étonnés de voir les jeunes à l'aise alors qu'ils sont eux-mêmes effrayés. C'est leur propre inconfort qui leur fait peur. Mais les peurs sont paralysantes ou envahissantes pour les enfants.

Nous avons peur pour nos enfants parce que nous avons de grands désirs pour eux : la sécurité, la réussite sociale, des rencontres et relations sociales épanouies, etc. Mais nous mesurons bien que tout cela

ne dépend pas de nous. C'est sur cela que nous devons nous sécuriser. Il faut comprendre et accepter que l'âme d'une mère ou d'un père est intranquille durant toute la vie de ses enfants. Nous ne maîtrisons pas tout, et c'est notre condition de parents.

Pour éloigner cette peur, les parents doivent savoir que l'estime de soi sera l'une des clés pour qu'en grandissant, l'enfant trouve sa place dans la société. Nous sommes des êtres de relation. L'estime de soi est vecteur

d'intégration sociale. Si l'enfant ou le jeune est bien dans sa relation à soi, alors il sera accompli dans ce qu'il est. La réussite scolaire n'étant pas le meilleur ou le seul des accomplissements. L'estime se construit au sein de la famille, qui, elle, dépend des parents. Le piège serait la surprotection. Ne sécurisons pas tout, laissons les enfants régler les conflits, surmonter les contrariétés. C'est ainsi que nos enfants apprendront eux-mêmes à dépasser les difficultés. ✕



TROIS QUESTIONS À
OLIVIER GALLAND

DIRECTEUR DE RECHERCHE ÉMÉRITE AU CNRS

« LES JEUNES SONT CONFIANTS EN LEUR AVENIR »

Quels sont les principaux enseignements que l'on peut tirer de l'enquête Harris Interactive⁽¹⁾ concernant les jeunes et leur vision de l'avenir?

OLIVIER GALLAND : Nous avons une image faussée de la jeunesse, qui correspond à l'état d'esprit général des Français, alliant pessimisme et sentiments déclinistes laissant à penser que « c'était mieux avant » et que les jeunes vont avoir un avenir sombre. Or, quand on interroge les jeunes sur leur avenir personnel, une proportion très nette se déclare optimiste ou très optimiste⁽²⁾. Le baromètre CNRS indique la même tendance depuis 2004, avec 65 et 70 % des 18-29 ans qui se disent optimistes, sauf après la pandémie de Covid où ils n'étaient plus que 51 %. Les jeunes sont donc plutôt optimistes pour eux, même s'ils ne le sont pas tellement pour la société.

Les jeunes ne craignent-ils donc pas une forme de déclassement social?

O.G. : Le déclassement social est le fait d'occuper une position sociale moins favorable que celle de ses parents. C'est une idée largement ancrée chez les parents, mais plutôt fautive. Depuis les années 1970, le niveau de vie a doublé, en euros constants. L'ascenseur social n'est donc pas en panne. La France est un pays d'assez forte mobilité sociale, en raison de la transformation de l'économie : il y

a moins d'agriculteurs, moins d'ouvriers, et plus de cadres supérieurs, cadres des professions intermédiaires et employés.

Le chômage des jeunes reste pourtant très élevé...

O.G. : En effet, le chômage des jeunes est beaucoup plus important en France (19,5 % en mars 2021⁽³⁾) qu'en Allemagne (6 %), il est même supérieur à la moyenne européenne (17,1 %). En France, encore trop de jeunes sortent du système éducatif sans diplôme ou avec très peu de qualifications. Cela tient aussi à notre organisation du marché du travail : pour schématiser, les adultes sont très protégés de l'instabilité de l'emploi (ils sont en CDI), donc toute la flexibilité se porte sur les jeunes (CDD, intérim). C'est une sorte de contrat intergénérationnel implicite : les jeunes supportent l'instabilité de l'emploi, et les parents les aident matériellement. Il y a une forte solidarité entre les générations. Mais les grands perdants sont les jeunes sans diplôme et peu qualifiés. ✕ PROPOS RECUEILLIS PAR NATACHA LEFAUCCONNIER

(1) Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 19 au 26 juillet 2021, pour *Challenges*.

(2) 67 % des 18-24 ans pensent que leur avenir va s'améliorer, la proportion tombe à 25 % pour l'ensemble des Français (N.D.L.R.).

(3) Données Eurostat, avril 2021.



PEURS DES ENFANTS

Anxiété de performance, catastrophes climatiques, épidémie du Covid-19, terrorisme... Comment rassurer nos enfants dans un monde où tout semble incertain ? PAR SOPHIE CARQUAIN

DÉCEVOIR SES PARENTS

« En consultation, j'entends la quasi-totalité des adolescents me confier : "je déçois mes parents", ou "je me déçois moi-même" », constate Sophie Braun. La faute à l'exigence de plus en plus drastique que l'on fait peser sur eux. « Le stress des adultes, face au chômage, et la recherche de la réussite à tout prix, a pénétré dans les salles de classe. Chinois dès la maternelle, judo, club d'échec pour affûter son esprit stratégique... On réclame beaucoup trop d'eux, et on cherche à les transformer en "petits guerriers". » Objectif ? Leur donner des armes pour mieux affronter le futur, quand ça n'est pas pour compenser notre faille narcissique. Le problème est que cette norme sociale ne fait qu'exacerber leurs angoisses et la peur de ne pas y répondre.

« En ce sens, nous sommes très proches de l'état d'esprit des Japonais, soumis à une obligation de réussite qui parfois les paralyse, et leur fait quitter l'arène. Au Japon comme en France, on voit se multiplier les cas de "retraitants sociaux", ou hikikomoris, ces jeunes qui s'enferment chez eux, par peur de ne pas arriver à répondre à ces exigences. » Difficile à dénombrer en France où le phénomène est plus récent, ils seraient environ un million au Japon. À nous d'être plus souples ! « Confions-

Toutes les craintes ne sont pas négatives. « Il peut y avoir des peurs qui tétanisent complètement, qui bloquent tout apprentissage. Comme par exemple, la peur de se tromper ou de mal faire. Mais il y a aussi des peurs positives, qui dynamisent », souligne Philippe Meirieu. Ce sont ces dernières qui permettront d'avancer et de se perfectionner. Le stress ressenti quelques jours avant un examen pousse à réviser davantage, l'inquiétude peut se transformer en adrénaline et amener à se dépasser lors d'une compétition sportive.

REPÈRES

UN LEVIER POUR APPRENDRE ?

Apprendre, c'est quitter sa zone de confort. « C'est rompre avec ses certitudes, arrêter de se replier sur ses croyances et rentrer dans la recherche de la vérité », assure Philippe Meirieu, spécialiste en sciences de l'éducation et de la pédagogie. Un saut vers l'inconnu qui peut enthousiasmer, mais aussi effrayer les enfants et adolescents comme les parents, paralysés par cette responsabilité d'éducateurs et l'enjeu qui en découle : en faire des citoyens réfléchis et avertis.

REPÈRES

POURQUOI AIMENT-ILS SE FAIRE PEUR ?

« La peur et l'angoisse sont le socle même du psychisme. Autant dire que tous les enfants auront à les vivre et à les dépasser », affirme Sophie Braun.

S'ils aiment tant se faire peur, à travers les jeux, les fictions, les films, c'est parce qu'ils mettent en images et en représentations ces peurs qu'ils ne parviennent pas toujours à nommer, ce qui les rend encore plus inquiétantes. Cerise sur le gâteau, les histoires qui font peur se terminent souvent bien, c'est une manière de vivre cette peur, et de s'en libérer. Et c'est la raison pour

laquelle ils aiment qu'on leur raconte dix, quinze fois la même histoire.

L'un des contes qu'ils préfèrent ? Le Petit Poucet qui cristallise leurs pires angoisses : l'abandon par les parents, la forêt (lieu inconnu rempli de dangers potentiels), être dévoré par un monstre, etc. Mais l'issue est positive : le Petit Poucet a, spontanément, l'idée de semer des cailloux.

À l'adolescence, les peurs de l'enfance reviennent en force, parfois amplifiées par l'angoisse de l'inconnu. C'est l'âge où ils aiment les thrillers, les films d'angoisse, et, de plus en plus les « jeux vidéo horrifiques ». « Contrairement aux films où ils sont passifs, les jeux les rendent actifs – ils se retrouvent face à un tueur, des zombies, etc. C'est une manière encore plus efficace de canaliser l'angoisse, en la déchargeant. Le problème consiste alors à ne pas tomber dans la surconsommation d'écrans. D'où l'importance de jouer et regarder un film avec eux, voire en faire un sujet de conversation : "Tu me racontes ton jeu ?" "Et toi, tu joues quel personnage ?", etc. C'est aussi une bonne façon de communiquer avec eux sur leurs peurs et de les aider à prendre de la distance. »

une colère face au monde que leur laissent les adultes. » Et il est vrai qu'entre les attentats, la crise sanitaire, et les signaux d'alarme des rapports du Giec, leurs peurs ont toutes les raisons de flamber. « Je vais souvent les rencontrer dans les collèges et les lycées, je me rends compte que leurs peurs sont très palpables. Après chaque attentat (notamment celui du 13 novembre à Paris et du 14 juillet à Nice), j'ai déjà entendu : "C'est l'apocalypse". Face au climat, c'est une angoisse plus diffuse, pernicieuse, mais qui ne les lâche pas.

La solution pour réduire leurs angoisses est de les rendre acteurs de la situation. Multiplier les écogestes,

leur nos doutes et nos erreurs. Soyons également des adultes plus positifs. Cessons de nous plaindre de vieillir, d'avoir des rides et cinq kilos en trop. Acceptons de ne pas être parfaits... Ne serait-ce que pour cesser de leur transmettre cette anxiété de performance... »

ÊTRE EXCLU DU GROUPE

Dès l'entrée à l'école primaire, ce phénomène est perceptible chez les enfants. « À partir du CP, le groupe de pairs vient se substituer à la famille, et acquiert une importance colossale, analyse Sophie Braun. C'est la grande période du meilleur ami, celui auquel on s'identifie, qui aide à mettre un pied hors de la famille. À l'adolescence, la peur de l'exclusion est évidemment encore plus marquée. Pour une raison logique : pour gagner en autonomie, il est essentiel de s'appuyer sur les autres. On va chercher de nouveaux repères identitaires auprès de ce groupe. » Mais si l'enfant se sent rejeté ou exclu, c'est l'avenir qui s'assombrit. « Non seulement cela réactive la peur de l'abandon, mais aussi celle de l'avenir. Car inconsciemment, on se demande si on arrivera un jour à quitter papa et maman », décrypte Sophie Braun. D'où la terreur du harcèlement, notamment sur les réseaux sociaux, où l'on peut être rejeté en quelques minutes. À nous, parents, d'aider nos enfants à cultiver leurs propres ressources et à avoir des occupations en solo. C'est d'ailleurs ce qui les rend intéressants aux yeux des autres. Après cela, à nous d'écouter leurs peurs, sans dramatiser. Sans faire de leurs amis des références, dont l'avis est primordial.

UN MONDE EN CRISE

« Si les jeunes ne vont pas si mal individuellement, constate David Groison, directeur des titres ados de Bayard presse, ils ressentent tous une grande angoisse et

Voici notre nouvelle télé.
Tellement moins anxiogène.



les inciter à organiser des groupes de parole, à apprendre à cultiver leur jardin (en jardin partagé, voire... sur le balcon). Concernant les attentats ou la violence dans le monde, c'est évidemment plus compliqué. Il faut partir du principe qu'ils ont vu des images choquantes sur le Net. À nous d'ouvrir un espace rassurant pour en parler avec eux, pendant le dîner par exemple, de façon rationnelle, en gardant son sang-froid. L'essentiel est de les écouter, et de décrypter avec eux les informations réalisées par des magazines ou des chaînes YouTube (comme celle du magazine Phosphore) dédiés à leur tranche d'âge. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

La tentation du repli, de Sophie Braun, Éditions du Mauconduit, 2021
C'est quand la vie ? Paroles d'ados réponses de psy, de Sophie Braun, Éditions du Mauconduit, 2014
Aidez votre enfant à maîtriser ses peurs, de Stéphanie Couturier, Marabout, 2017
Mes peurs, amies ou ennemies ? Les cahiers Filliozat, d'Isabelle Filliozat, Nathan, 2017
La vie de nos ados, de Jeanne Laghero Mame, 2020
Pour une éducation apaisée. Même plus peur, de Marie-Pierre Lescure, Chroniques sociales 2017
N'ayons plus peur ! Enquête sur une épidémie contemporaine (et les moyens d'y remédier), d'Ali Magoudi, La Découverte, 2018
La peur du déclassement, d'Éric Maurin, Le Seuil, 2009
J'aide mon enfant à dépasser ses peurs, de Florence Millot, Hatier, 2020
Grandir avec ses enfants, Nicole Prieur, L'Atelier des parents, 2014

À ÉCOUTER

Parentalité : nouvelles formes, nouvelles pratiques. Épisode 2 : Éducation, que faire de la peur ? Émission Être & savoir, de Louise Tourret, 3 mars 2019, sur www.franceculture.fr

Pourquoi aimons-nous tant avoir peur ? Émission Grand bien vous fasse ! de Thomas Chauvineau, 13 avril 2021, sur www.franceinter.fr