21390 - Gérer la peur chez l’enfant

question

J’ai un enfant qui a peur de toute chose, même de son propre ombre. Je ne sais pas si l’éducation que je lui donne est mauvaise. Je ne sais pas non plus comment lui inculquer le courage.

la réponse favorite

Louange à Allah.

Les spécialistes en psychologie de l'enfant estiment que le bébé, dès sa première année, peut manifester des signes de peur face à un bruit soudain, à la chute d'un objet ou à des événements similaires. À partir de six mois environ, l'enfant commence à craindre les gens inconnus. Quant à l'enfant de trois ans, il peut craindre une multitude de choses comme les animaux, les voitures, les pentes (hauteurs), l'eau, etc.

En général, les filles manifestent plus de peur que les garçons. De plus, l'intensité de la peur varie en fonction de l'imagination de l'enfant : plus il est imaginatif, plus il a tendance à être craintif.

Les causes et les facteurs de l'augmentation de la peur chez l'enfant sont multiples. On peut en citer :

- Faire peur à **l'enfant par les parents :** en évoquant des fantômes, des monstres, des soldats, l'obscurité, des esprits, des créatures étranges, etc.

- Une éducation excessivement gâtée, une inquiétude excessive et une sensibilité exacerbée chez les parents.

- **Une éducation à l'isolement, à l'introversion et au repli sur soi :** en encourageant l'enfant à rester à la maison.

- **Le récit de contes de fées évoquant les djinns et les démons, etc. Ainsi que d'autres causes.**

L’enfant peut être très disposé à partager les craintes de ses parents par la simple observation. Les craintes qui s’installent chez lui par ce biais persistent longuement. C’est pourquoi il est essentiel d’offrir à l’enfant un bon modèle qui peut avoir un grand rôle dans son éducation. Ce modèle idéal serait capable de faire preuve de courage en toutes circonstances, de ne pas craindre les animaux inoffensifs ni les individus, quelle que soit leur rang, lorsqu'il s'agit de défendre ce qui est juste. En somme, il s'agit de bannir toute peur injustifiée de manière générale.

Pour le traitement de la peur chez l’enfant, les parents doivent tenir compte de plusieurs choses dont les suivantes :

- L’élever depuis sa prime enfance avec la croyance en Allah, Son adoration et le recours à son Seigneur, le Très-Haut, dans tout ce qui survient de terrifiant ;

- Lui donner la liberté d’agir, d’assumer ses responsabilités et de traiter les choses selon leurs justes proportions.

- Ne pas lui faire peur surtout quand il pleure en lui parlant de monstre, d’hyène, de voleur, de djinns, etc.

Cette manière d’éducation lui donne le profil du bon croyant dont il est question dans cet hadith : « Le croyant fort est meilleur et plus aimé par Allah que le croyant faible. » (Rapporté par Muslim, 2664)

- Lui donner depuis l’âge de la raison la possibilité d’interagir avec les autres, à les rencontrer et à les connaître pour éprouver profondément qu'il est aimé, respecté et qu'il suscite de l'affection chez tous ceux qu'il rencontre.

Les psychologues et les éducateurs recommandent que l’occasion soit donnée à l’enfant de bien connaître ce qui lui fait peur. S’il a peur de l’obscurité, il faut par plaisanterie s’amuser avec lui à allumer la lumière et à l’éteindre. S’il a peur de l’eau, il n’y a aucun inconvénient à lui permettre

de jouer avec de l’eau contenue dans un petit récipient, et ainsi de suite.

- Il faut lui inculquer les comportements braves des ancêtres pieux et lui apprendre à acquérir les caractères valeureux des Compagnons (Qu’Allah soit satisfait d’eux) afin qu’il s’imprègne de courage et d’héroïsme.

Quand la peur se manifeste chez un enfant sous forme d’une anxiété, cela peut résulter d’un ensemble de facteurs imbriqués que la Sounna prophétique a traité avec une certaine sagesse. Voici quelques-uns de ces facteurs :

- Charger l'enfant de tâches au dessus de ses capacités sans tenir compte de la parole du Prophète (Bénédiction et salut d’Allah soient sur lui) : « Celui qui ne fait pas preuve de miséricorde envers nos petits et ne reconnaît pas le droit de nos anciens, n'est pas des nôtres. » (Rapporté par Abou Dawoud : 4943 et par At-Tirmidhi : 1921 et dans *Sahih Al-Djami’* par Al-Albani : 5444).

- Ne pas satisfaire son besoin de réussite. Pourtant, il a été rapporté que Ali (qu’Allah soit satisfait de lui) a dit : « Je n'ai jamais entendu le Messager d'Allah (Bénédiction et salut d’Allah soient sur lui) se sacrifier pour quelqu'un d'autre que Sa’d, je l'ai entendu dire : "Lance ! Je sacrifie mon père et, ma mère pour toi !", et je pense que c'était le jour de *Ouḥoud*. » (Rapporté par Al-Boukhari : 6184 et Muslim : 2411).

Ceci est une manière d’orienter les parents à encourager leurs enfants, quel que soit leur niveau de performance, pour les motiver à faire plus d'efforts.

- Le recours excessif aux punitions corporelles et la dureté dans le traitement de l’enfant. Pourtant le Messager d’Allah (Bénédiction et salut d’Allah soient sur lui) a dit : « Celui qui est dénué d’indulgence est dénué de tout le bien » (Rapporté par Muslim : 2292).

- Les conditions de vie difficiles qui poussent les parents à décharger leur colère sur leurs enfants, peuvent résulter d’un désaccord entre les conjoints, le travail de la mère ou le mécontentement professionnel. Pourtant, le Messager d’Allah (Bénédiction et salut d’Allah soient sur lui) a dit : « L’homme fort (vigoureux ou robuste) n’est pas celui qui vainc autrui, mais l’homme fort est celui

qui se maîtrise lorsqu’il est en colère. » (Rapporté par Al-Boukhari : 6116).

Enfin, il ne faut pas en conclure qu'un enfant ne doit jamais avoir peur. La peur est nécessaire dans certaines situations car elle assure la sécurité de l'enfant. En effet, il doit craindre Allah, craindre de faire du mal aux autres et de commettre des crimes... Cette peur doit être naturelle et équilibrée, ni démesurée, ni négligée.

Et Allah le Très-Haut, sait mieux.