

# En finir avec les peurs, dès la petite enfance !

**Les enfants sont notre avenir**, c'est une évidence ! À nous de leur offrir les meilleures conditions pour leur permettre de bâtir un futur le plus enthousiasmant possible.

Cela passe bien sûr par la qualité de l'éducation que nous mettons à leur disposition, et nous avons très certainement de grands progrès à réaliser dans cette voie pour préserver et développer leur créativité, leur ouverture aux idées, aux autres, à leur environnement. Mais un enseignement optimisé ne semble pourtant pas le point clé dans l'élaboration d'un futur à la hauteur de ce que nous souhaitons pour nos enfants. Plus qu'un savoir ou un savoir-faire, c'est leur "savoir être" qui leur permettra d'utiliser au mieux leur potentiel. En clair, c'est à l'intérieur d'eux-mêmes qu'ils doivent œuvrer pour se débarrasser de ce qui nous a encombrés et empêchés de faire le monde comme nous l'avions rêvé. Et au fond de nous-mêmes, nous le savons bien, **ce sont les peurs qui nous coupent de nos élans**. Quand nous sommes en confiance, s'aventurer, explorer, découvrir, aller vers les autres, apprendre ou créer sont, selon l'expression consacrée, des jeux d'enfant. Malheureusement, nos enfants s'amusent peu, ou alors trop souvent à des jeux virtuels. Les jeux vidéo leur permettent de vivre le monde sans s'y confronter directement, en les protégeant de leurs peurs. Comme nous l'avons fait, **nos enfants se construisent en se rétrécissant**. Ils cherchent leur chemin en évitant soigneusement ce qui leur fait peur, c'est-à-dire en rejetant une bonne partie de ce que leur offre leur existence.

Certains ne feront jamais de ski, par exemple, parce qu'ils ont peur de tomber, d'avoir froid, d'être ridicules, de ne pas y arriver ; d'autres resteront dans leur coin parce qu'ils sont timides, qu'ils ont peur d'être rejetés ou de ne pas savoir quoi dire, et qu'ils se considèrent sans intérêt pour les autres ; d'autres encore ne s'exprimeront jamais pleinement tant ils sont terrorisés quand ils doivent s'exposer, prendre la parole devant leurs camarades ou des adultes ; à l'inverse, d'autres qui s'expriment bien ne parviendront pas, malgré tout, à s'intégrer dans une équipe tant leur peur d'être contredit, de ne pas être respecté, de perdre leur place, les conduit à trop d'agressivité, de violence ; d'autres, enfin, resteront à jamais hermétiques à certains savoirs comme les mathématiques et se priveront d'emplois qui leur auraient plu parce que leur cerveau se brouille, se fige à la seule vue d'une équation. Et la liste pourrait s'allonger à l'infini. Dans tous les cas, peu à peu, chacun va finalement choisir ses activités et ses re-

lations en fonction de ce qui lui fait le moins peur, de ce qui produit le moins d'émotions désagréables. En effet, contrairement à ce que nous avons coutume de penser, **la plupart des enfants ne s'orientent pas vers le plaisir mais vers ce qui les sécurise. Et c'est là que réside une formidable possibilité d'évolution**.

Imaginons des enfants qui ne subiraient plus leurs peurs. Ils expérimenteraient avec enthousiasme les possibilités que la vie leur propose et leur capacité d'apprentissage en serait décuplée. En fait, ils ne se construiraient plus par peur mais par envie.

Seulement voilà, comment faire taire leurs peurs, leurs émotions parasites ? La question n'est pas nouvelle. Quantité de techniques et nombre de spécialistes tentent d'apporter des réponses. Et souvent, la prise en charge d'un enfant en difficulté conduit à un résultat probant. L'inconvénient, c'est que ces interventions s'adressent principalement à des enfants handicapés par de "gros problèmes". Ces consultations concernent rarement les craintifs, les angoissés, les introvertis, les inhibés, les rêveurs, les agressifs, les fabulateurs, les complexes et tant d'autres qui se construisent péniblement avec ces fardeaux du quotidien. Pire, l'expression de ces peurs "banales" est souvent moquée, ce qui vient inévitablement les renforcer.

Pourtant, toutes **ces peurs peuvent être considérées et traitées** très simplement. Inutile, comme cela a été fait pendant longtemps, de lutter contre leurs effets ou de tenter de les encadrer, de les gérer, mais, à l'inverse, il faut **les accepter**, les laisser nous "traverser".

Quand nous éprouvons une peur, une émotion perturbatrice, nous ressentons à différents endroits de notre corps des sensations désagréables : la gorge nouée, la poitrine oppressée, le cœur qui s'accélère ou se serre, le ventre crispé, gonflé ou irrité, la tête comme prise dans un étau ou vide, ou encore tirée en arrière, les jambes tendues ou toutes molles, les épaules qui brûlent, etc. Selon les situations, ces sensations se manifestent différemment. La même personne peut éprouver des difficultés à déglutir, une brûlure à l'estomac et les jambes qui tremblent alors qu'il entre sur un terrain de sport pour disputer un match, et ressentir des douleurs dans les tempes, les poumons bloqués et le cœur qui s'affole à l'instant d'une séparation. Ces





© Zartjele - iStockphoto.com

groupes de sensations différentes indiquent des peurs distinctes. **Une même peur produit toujours les mêmes sensations.**

Pour réguler ses peurs, il suffit de prendre en compte ces sensations "physiques" et de les laisser évoluer, se transformer d'elles-mêmes, les laisser faire, sans contrôle, sans a priori, jusqu'à apaisement. C'est très rapide : 30 à 40 secondes en moyenne pour les adultes, et c'est encore plus rapide chez les enfants. Et surtout, la perturbation est définitivement régulée. En 2007, une étude réalisée sur près de 300 personnes a largement validé ce phénomène. Depuis, plus d'un millier de professionnels réalisent 10 000 séances par mois dans le monde en utilisant ce processus. Et aujourd'hui, sans doute plus de vingt mille personnes l'appliquent pour elles-mêmes en complète autonomie.

Cette capacité naturelle est universelle : elle est opérationnelle pour tout le monde, quelle que soit la culture. Il faut seulement veiller à rester connecté à ses sensations et ne pas les prendre en charge, par exemple en contrôlant sa respiration ou en cherchant à les apaiser mentalement. Une vidéo de formation est disponible gratuitement en français pour les adultes et les adolescents sur le site [www.tipi.pro](http://www.tipi.pro)

**Comment mettre cette ressource naturelle à disposition d'un enfant de 2 ans ?** Quand bien même il comprendrait nos explications, jusqu'à l'âge de 9 ans, une adaptation est nécessaire pour lui permettre d'accéder au processus. C'est en plaçant ses mains sur son corps, là où il ressent des sensations, et en sui-

vant l'évolution de ces sensations, toujours avec ses mains, qu'il peut facilement utiliser sa capacité naturelle à réguler ses peurs, ses émotions.

Et c'est tout à fait étonnant : après avoir vécu une ou deux fois le processus, les petits l'intègrent parfaitement et l'utilisent spontanément, par eux-mêmes.

Reste à leur enseigner lorsqu'une perturbation émotionnelle se manifeste, à l'instant où elle se présente. En effet, **pour apprendre, les enfants doivent ressentir, expérimenter "pour de vrai"**. Cela suppose d'être présent dans les situations où ils sont en difficultés émotionnelles. Des formations très courtes sont désormais disponibles pour permettre aux parents (et aux professionnels qui encadrent les enfants au quotidien) de dispenser eux-mêmes cet enseignement à leurs enfants.

Il s'agit véritablement d'une révolution. En se délestant aussi simplement des peurs qui rétrécissent leur potentiel et en sachant faire face à celles qui se présenteront dans leur futur, nos enfants vont naturellement prendre confiance en eux, en la vie.

***Et que se passera-t-il si, nos enfants devenus grands, le monde n'est plus gouverné par la peur ?***

**Luc NICON** - Chercheur, pédagogue. Fondateur de Tipi  
Auteur des livres *Comprendre ses émotions* (2003), *Tipi* (2007), *Revivre sensoriellement* (2013)  
Pour plus d'informations : [www.tipi.pro](http://www.tipi.pro) -  
[www.tipi.humanity](http://www.tipi.humanity) -  
[www.emotionforte.com](http://www.emotionforte.com)