

Informations pour les parents, les professionnels, les lecteurs, etc.

Ce livre aborde deux thèmes très importants :
la gestion de la peur et la psychothérapie.

La peur est un sentiment normal et fait partie du développement des enfants. Invitez vos enfants à décrire leurs peurs en leur demandant : "Parle-moi de ta peur". Écoutez-les attentivement et montrez-leur que c'est naturel d'éprouver de la peur. Des déclarations telles que "tu ne devrais pas avoir peur" ne rassurent pas les enfants, mais renforcent leur insécurité.

Trouvez ensemble des stratégies afin de surmonter leurs peurs. Posez-leur la question : "Que penses-tu qui pourrait t'aider ?"

Il existe plusieurs possibilités à cet égard :

- Encouragez les enfants à décrire ou à dessiner leurs peurs. De cette manière, ils peuvent exprimer leurs émotions et donner un visage à ce sentiment de peur, ce qui a un effet apaisant.
- Les jeux de rôle peuvent également être une manière efficace d'aborder ce thème. En incarnant différents personnages, les enfants deviennent acteurs de leurs difficultés au lieu de se sentir impuissants.
- Les rituels peuvent être un soutien important (comme des exercices de respiration, des moments câlins, etc.). La répétition des rituels crée un climat de confiance et de fiabilité. Les enfants ont le sentiment de pouvoir maîtriser les situations qui suscitent leur peur.
- Les histoires et les livres peuvent exercer une influence positive, car ils traduisent les peurs des enfants en mots et en images. Ceux-ci montrent aux enfants qu'ils ne sont pas seuls face à leurs problèmes. En s'identifiant aux héros, les enfants peuvent envisager différentes stratégies. La fin heureuse des histoires transmet l'espoir que, dans leur propre histoire, tout finira par s'arranger.

Si la peur est trop présente et qu'elle affecte la vie quotidienne de l'enfant, il est essentiel de consulter un spécialiste tel qu'un pédiatre, un conseiller en éducation ou un psychologue.

Demander de l'aide n'est pas toujours facile. Il est compliqué d'expliquer aux enfants en quoi consiste une thérapie. Cependant, il est important de les préparer à ce processus et de les rassurer. Ce livre offre une approche bienveillante pour introduire le concept de thérapie aux enfants : Aiana et Madame Bonheur établissent une relation thérapeutique basée sur la

confiance. Elle apprend qu'il est bénéfique de partager ses peurs. Grâce à l'empathie et à l'écoute attentive de Madame Bonheur, Aiana se sent comprise et validée. Madame Bonheur lui propose des exercices de respiration et de tenir un journal intime. Ensemble, elles développent des stratégies et des solutions adaptées aux besoins personnels d'Aiana. Cette histoire illustre un possible déroulement du processus thérapeutique et donne une image rassurante et positive de la thérapie.

Je vous souhaite une lecture agréable, suivie de moments de partage, d'empathie, de créativité et d'imagination avec les enfants.

Samantha Kaempf-Nanchen

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

www.aiana-psychotherapie.ch