

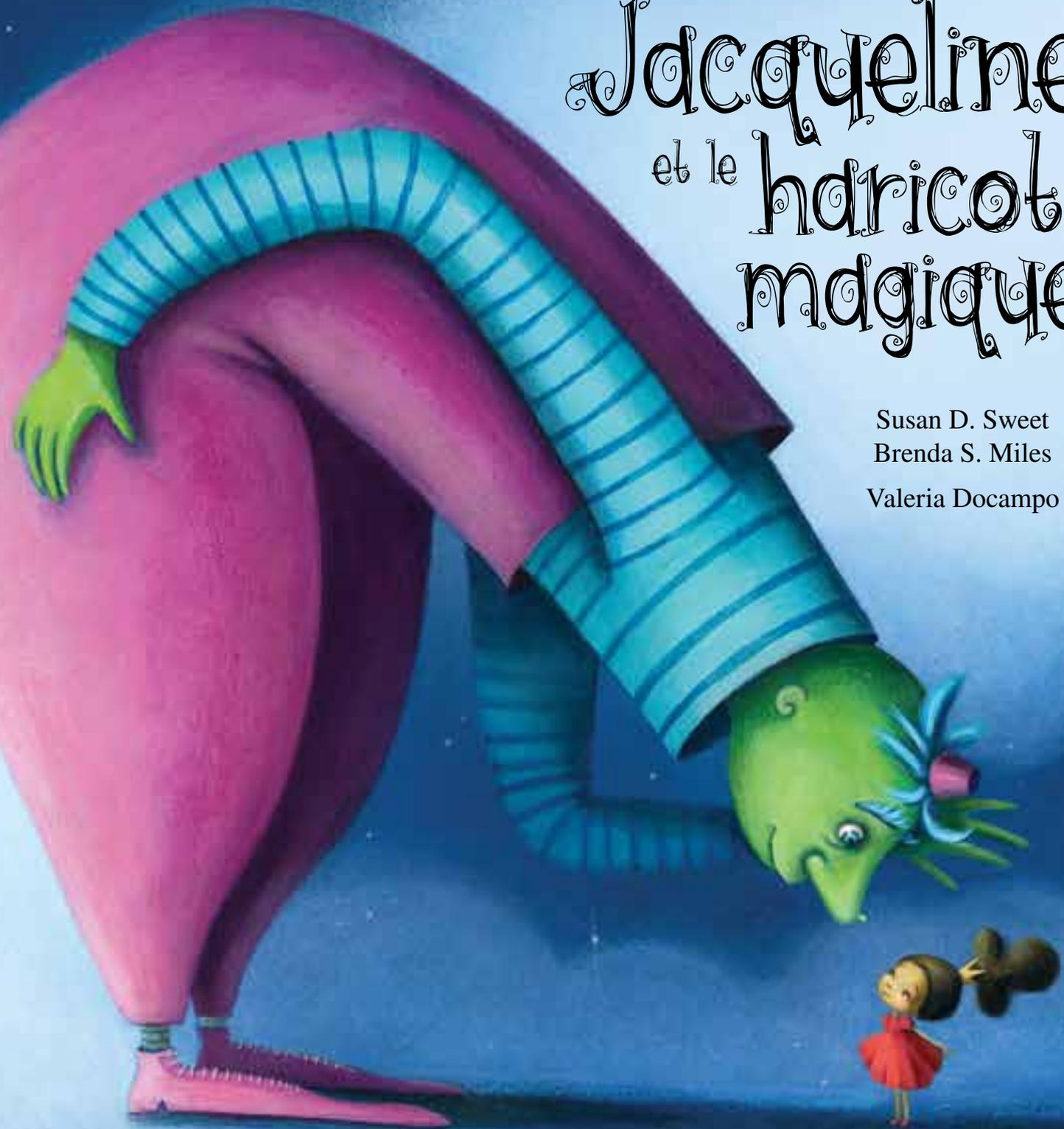
COLLECTION Dre NADIA, psychologue ★ LES PEURS

Jacqueline et le haricot magique

Susan D. Sweet

Brenda S. Miles

Valeria Docampo



Dominique et compagnie



À propos de la collection Dre Nadia, psychologue

« En tant que psychologue, j'utilise souvent la littérature jeunesse dans mon travail. Certains livres peuvent être de formidables outils pour orienter la discussion avec un enfant afin de l'aider à mettre des mots sur ses émotions et à s'ouvrir sur certaines de ses difficultés, ou encore pour lui transmettre un message positif permettant de lui redonner espoir et confiance en lui et en l'avenir.

Avec cette nouvelle collection, je veux partager des histoires fortes accompagnées d'un guide de lecture et de nombreux outils pour aider les parents et les éducateurs qui veulent amorcer une conversation avec un enfant autour d'un sujet difficile.

Je vous propose de découvrir des livres déclencheurs de dialogues, d'apprentissages et de réflexions qui aideront adultes et enfants au quotidien. »

Dre Nadia Gagnier,
psychologue

Préface

Jacqueline est une petite princesse très courageuse, mais surprotégée. Elle aimerait bien pouvoir regarder les amuseurs de rue, danser au bal et laisser le sympathique dragon du royaume griller ses guimauves, mais ses chevaliers surprotecteurs l'en empêchent !

Heureusement, Jacqueline parvient à convaincre tous les habitants de son royaume, ses chevaliers et même un véritable géant que tant que nous n'affrontons pas nos peurs, nous ne pouvons pas vérifier si elles sont fondées ou non. Et si elles ne le sont pas, le fait de les éviter nous condamne à les conserver pour toujours !

Cette magnifique histoire illustre bien à quel point les peurs peuvent parfois être irrationnelles et paralysantes. Sans être moralisatrice, Jacqueline nous donne une belle leçon sur les pièges de l'évitement. Son courage et son attitude rationnelle nous invitent à affronter la vie et à prendre des risques sains. Sinon, à force de fuir, d'éviter et de se protéger, on ne voit plus rien et on ne fait plus rien. C'est alors la peur qui nous contrôle, et non l'inverse. Et on s'empêche de jouir de la vie !

Est-ce que les chevaliers représentent le discours intérieur d'un enfant anxieux, ou plutôt l'attitude de parents surprotecteurs ? À vous de décider... et c'est là tout le génie de ce conte moderne ! Un enfant et son parent peuvent lire cette histoire tout autant pour discuter des peurs du jeune que pour aborder la surprotection de l'adulte !

La douce Jacqueline est parvenue à calmer les peurs d'un géant, de ses chevaliers et même de tous les habitants de son royaume... Elle réussira sans doute à vous convaincre, vous et l'enfant que vous accompagnerez dans cette lecture, de l'importance d'identifier vos peurs, de les remettre en question et

de les affronter. Elle vous inspirera sûrement l'idée d'être plus ouvert(e) à la différence et à l'inconnu, même s'il est normal qu'ils puissent parfois être un peu déstabilisants. L'important, c'est de ne pas prendre ses premières impressions pour des vérités, et de se donner le temps d'apprivoiser la nouveauté!

Avant de lire ce livre à un enfant :

- Lisez-le d'abord seul(e) quelques fois et réfléchissez aux peurs irrationnelles que vous avez déjà ressenties. Les identifier vous permettra d'expliquer à l'enfant qu'éprouver une frayeur injustifiée peut arriver à tout le monde, en lui citant votre propre exemple. Si possible, soyez prêt(e) à lui raconter comment vous avez réussi à surmonter cette peur.
- Demandez-vous quelles sont les peurs de votre enfant. Ainsi, si ce dernier réagit à l'attitude des chevaliers ou à celle du géant, vous pourrez lui demander si, tout comme eux, il lui arrive d'avoir peur et de vouloir éviter des situations que d'autres personnes ne semblent pas craindre. Préparez-vous à répondre de façon chaleureuse et rassurante à l'enfant qui reconnaîtra ses propres réactions dans l'attitude des chevaliers ou du géant. Il aura besoin de se faire expliquer que la peur est une émotion normale et utile devant un danger réel. C'est cette émotion qui nous aide

à avoir des réflexes de protection. Dites-lui aussi que tout le monde peut tomber dans le piège de craindre quelque chose qui est inoffensif.

- Si l'enfant n'a que peu ou pas de peurs irrationnelles, préparez-vous à lui expliquer pendant la lecture que même si la peur d'une personne est dirigée vers quelque chose de « faussement dangereux », elle n'en est pas moins réelle. Il ne faut donc jamais se moquer d'une peur en la banalisant.

Il est possible qu'un enfant réagisse à l'histoire en disant que l'attitude de ses parents et celle des chevaliers surprotecteurs de la princesse se ressemblent. Dans ce cas, préparez-vous à lui expliquer que c'est vraiment le rôle des parents de protéger leurs enfants des dangers réels de ce monde. Mais, comme c'est le cas pour certains enfants, il arrive que des adultes, des parents aient des peurs exagérées, ce qui les amène à protéger leurs enfants de « faux » dangers. Si c'est votre cas, il est sain de faire votre mea culpa de « papa poule » ou de « maman poule »... mais il ne faut pas en rester là ! Une petite remise en question s'impose, afin d'éviter que votre anxiété devienne contagieuse.

Madia Hagnier

Lire ce récit à un enfant qui a des peurs ou qui est anxieux

Si l'enfant avec qui vous lisez l'histoire de Jacqueline a quelques peurs irrationnelles ou souffre clairement d'un trouble anxieux, prenez le temps, pendant ou après la lecture, d'observer ses réactions, d'écouter ses commentaires avec attention et d'approfondir ses réflexions sur les peurs.

Il pourrait se reconnaître dans les réactions du géant ou des chevaliers... il aura alors besoin de sentir que vous êtes empathique à son égard et que vous ne banalisez pas sa peur, afin de pouvoir ensuite discuter avec vous en toute confiance des sages paroles de Jacqueline. Voici quelques questions que vous pouvez lui poser pour l'aider à faire des liens entre le récit et ses propres peurs.

- Est-ce que, comme le géant ou les chevaliers, il t'arrive d'avoir peur de quelque chose que les autres autour de toi ne semblent pas trouver dangereux? Comment te sens-tu lorsque cela se produit?
- Quelles sont tes peurs? Quels dangers associes-tu à ces choses ou à ces situations?
- Les chevaliers et le géant se plaignent de maux de ventre juste à l'idée de ce qui leur fait peur... Toi, quand tu as peur, est-ce que tu le ressens dans ton corps? Comment?

- Est-ce que tu trouves que certaines peurs sont utiles? Pourquoi?
- Que penses-tu de l'idée d'éviter quelque chose qui n'est pas vraiment dangereux? Crois-tu que cela puisse être un piège? Quand ses chevaliers la protègent trop, Jacqueline ne peut rien faire... elle ne peut pas regarder les jongleurs, elle ne peut pas danser, elle ne peut pas faire griller ses guimauves... Et toi, est-ce que certaines de tes peurs t'empêchent de faire des choses agréables? Lesquelles?
- À l'inverse, que penses-tu de l'attitude de Jacqueline lorsqu'elle prend le risque d'affronter les peurs de ses chevaliers? Crois-tu qu'elle a raison de le faire? Pourquoi?
- Aimerais-tu suivre les conseils de Jacqueline et affronter tes peurs, en commençant par la plus petite? Quels seraient les avantages de faire cela? Y vois-tu des obstacles? Lesquels?



Lire ce livre à tous les enfants!

Bien sûr, ce ne sont pas tous les enfants qui ont un trouble anxieux, mais tous vivront des peurs un jour ou l'autre, tous connaîtront une personne anxieuse dans leur entourage. Prendre un moment pour lire l'histoire de Jacqueline et réfléchir sur les peurs et sur les pièges de l'évitement peut donc être utile pour chacun d'eux! Voici encore quelques questions que vous pourrez poser à un enfant après lui avoir lu l'histoire de Jacqueline.

- La peur peut-elle parfois être utile? Pourquoi?
- Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir peur ou de t'inquiéter, pour ensuite réaliser que la situation n'était pas dangereuse?
- Si tu vois un membre de ta famille ou un ami qui a une peur exagérée, comment crois-tu qu'il soit possible de l'aider ou de l'encourager? D'après toi, est-ce que Jacqueline fait bien d'encourager ses chevaliers et le géant à affronter leurs peurs?
- Est-ce que quelqu'un a déjà ri d'une de tes peurs en te disant que ce que tu crains n'est pas dangereux? Comment t'es-tu senti(e)? Crois-tu que se moquer de la peur de quelqu'un d'autre est un moyen efficace d'aider cette personne?
- Avant d'affronter une de tes peurs, comment peux-tu vérifier si la situation est vraiment dangereuse ou non (on propose ainsi à l'enfant une démarche de recherche d'informations)?
- Connais-tu certains parents ou certains adultes qui sont un peu comme les chevaliers surprotecteurs de la princesse? Comment te sens-tu lorsqu'ils te pro-

tègent de quelque chose qui, selon toi, n'est pas dangereux?

En posant ces questions à des enfants qui ne sont pas nécessairement anxieux, ayez pour objectif de les sensibiliser à cette réalité et de les encourager à se montrer respectueux de leurs camarades plus craintifs. Gardez tout de même en tête que ce sont surtout les adultes, parents et éducateurs, qui sont responsables de soutenir les enfants anxieux et de les aider à surmonter leurs peurs, petit pas par petit pas. Mais quelques gestes altruistes de la part de pairs compréhensifs peuvent faire une grande différence dans la motivation de l'enfant anxieux à aller à l'école et à progresser graduellement.

À propos de la Dre Nadia Gagnier, psychologue

Bien connue du grand public grâce aux émissions qu'elle a animées sur les ondes de Canal Vie, Dre Nadia a aidé de nombreuses familles aux prises avec diverses difficultés. Elle est détentrice d'un doctorat en psychologie de l'éducation et a terminé des études postdoctorales sur le thème de l'anxiété chez les enfants. Auteure à succès, elle contribue également à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique au Centre de services psychologiques de l'UQAM. Coprésidente de l'Académie Dre Nadia, elle parcourt le Québec et le Canada pour vulgariser la psychologie avec douceur et humour... pour le bien de tous!