

<http://enfantsquebec.com/2013/07/18/comment-laider-a-avoir-moins-peur-quand-il-va-a-la-piscine-avec-lecole/>

# Comment l'aider à avoir moins peur quand il va à la piscine avec l'école?

Alors qu'il aime habituellement la baignade, notre fils de 7 ans craint les périodes de piscine à l'école. Il dit avoir peur de se noyer et que personne ne s'en aperçoive.

La piscine en groupe avec l'école est une activité bien différente de la baignade avec les parents ou quelques amis. Il est normal que votre enfant craigne davantage cette sortie de groupe à son âge. Si, d'habitude, il aime se baigner, sa frayeur tient sûrement plus à son nouvel environnement qu'au fait d'être dans l'eau. Vous pouvez explorer avec lui ce qu'il redoute le plus. Les enfants surprotégés ou ceux qui reçoivent beaucoup d'attention manquent parfois d'autonomie. C'est le moment de les encourager à la développer.

Votre enfant peut commencer par se familiariser avec ce nouveau milieu. Connaît-il déjà la piscine fréquentée par l'école ? Sinon, vous pourriez aller la visiter et même y rencontrer le personnel sur place. Explorez ensemble l'environnement. Regardez où se trouvent les échelles pour sortir, les endroits plus profonds dans le bassin. Parlez-lui aussi du règlement en vigueur à la piscine. Expliquez-lui que les règles de sécurité sont importantes et nombreuses et que des sauveteurs sont là pour les appliquer.

Votre fils ne fait peut-être pas assez confiance à ceux qui doivent prendre soin de lui. Vous pouvez le sécuriser en décrivant les accompagnateurs qui vont l'entourer pendant la période de piscine. Quel est le rôle de chacun d'entre eux ? Comment font-ils pour assurer la sécurité des enfants ? Ils vont par exemple les compter régulièrement pour vérifier que tous sont bien sortis de l'eau ou encore utiliser un sifflet lorsqu'un enfant ne suit pas les consignes.

Si le problème persiste, inutile de forcer votre enfant à aller dans l'eau. Il peut commencer par observer les activités du groupe pour ensuite en faire un compte-rendu. Par ailleurs, trouvez avec lui ce qui pourrait l'aider à franchir une étape. Cela pourrait le rassurer de rester dans les endroits les moins profonds du bassin ou de porter des flotteurs durant ses premières heures dans l'eau. Avec un peu d'aide, il arrivera probablement à se convaincre que le bain n'est pas un terrain de jeu si dangereux et à ressentir le plaisir de s'amuser dans l'eau avec ses amis.

*Enfants Québec*, décembre-janvier 2008