

## COMMENT REAGIR FACE AUX AMIS IMAGINAIRES ?

Votre enfant vous parle tout le temps de ce Léo qui a fait les 400 coups et est tellement fort ?

Il raconte à ses amis qu'il a un frère que vous n'avez jamais vu ?

Il s'invente des amis ou une famille imaginaire, et cela commence à vous inquiéter.

*Pas de panique !*

Pour le Dr Antoine Alaméda, directeur du Centre d'action médico-sociale précoce de la petite enfance à Toulon, il faut **chercher la signification réelle de cet être fictif**.

Écrit par: Alain Sousa, *Journaliste scientifique*

Sources : "Parler à ses enfants" du Dr Antoine Alaméda, éditions Odile Jacob.

### **Doctissimo : Les enfants sont-ils nombreux à s'inventer des amis imaginaires ?**

**Dr Alaméda :** Oui, il y en a énormément. Certains s'inventent même des familles imaginaires. Et encore, tous les enfants ne le montrent pas. En séances de psychothérapie, on constate que de nombreux enfants ont un ami imaginaire. En extrapolant à partir des enfants que je reçois, je pense qu'au moins la moitié des enfants auront un jour un compagnon imaginaire. Vous me direz que les enfants qui consultent a priori ne vont pas bien, et s'inventent donc des relations. Or ce n'est pas tout à fait vrai, car la plus grande partie des enfants que nous voyons ne présentent pas de troubles psys. Ils viennent pour surmonter une difficulté passagère ou pour répondre à une inquiétude des parents.

### **Doctissimo : Quels est l'âge auquel apparaissent ces amis imaginaires ?**

**Dr Alaméda :** C'est souvent durant la période œdipienne, entre 3 et 5 ans, au moment où l'enfant n'a pas encore de limite bien définie entre le réel et l'imaginaire, entre le vrai et le faux, et les turbulences œdipiennes le font plus ou moins rejeter sa famille. Mais à la période dite de latence entre 6 -11 ans, ou à l'adolescence, l'invention d'un ami imaginaire peut être là pour combler des moments d'incertitude tout à fait normaux au cours du développement de chaque enfant. Parfois cependant, l'invention d'un ami vient combler une véritable faiblesse de la personnalité.

### **Doctissimo : Pourquoi précisément certains enfants éprouvent le besoin de créer cet ami imaginaire ?**

**Dr Alaméda :** Si l'enfant est timide et introverti, et qu'il est un peu délaissé dans sa famille, il peut se créer des relations amicales, voir des parents imaginaires. Ainsi, l'invention d'un ami entre 7 et 11 ans peut être une façon d'attirer l'attention des parents. Il s'invente des amis, une famille fictive, pour tenter de dire quelque chose à ses parents, d'attirer leur attention, en excitant leur curiosité et suscitant de l'inquiétude. Si les parents ne répondent pas à cet appel, certains peuvent aller plus loin pour attirer l'attention et vont alors faire des bêtises, échouer à l'école, etc.

On a également le cas inverse, des enfants qui cherchent à se détacher petit à petit de leurs parents trop "collants", trop protecteurs qui se préoccupent de manière excessive de tout

ce qui arrive à l'enfant, de ses fréquentations. L'enfant s'invente alors des amis pour se créer un jardin secret, une vie parallèle qu'il pourra garder pour lui.

Dans le cas où l'enfant se trouve confronté à la disparition de l'un de ses parents ou d'un proche, l'enfant peut inventer, au travers de l'ami imaginaire, un substitut à cette perte.

Enfin, lorsqu'il existe des secrets de famille, des non-dits que l'enfant ressent, les amis imaginaires peuvent compenser ce vide d'information.

On rencontre aussi de façon tout à fait normale les amis imaginaires dans la première période de l'adolescence (surtout vers 12 - 14 ans, entre les classes de 5<sup>e</sup> et de 3<sup>e</sup>). C'est la période la plus éprouvante pour l'enfant et pour les parents. Car celui-ci grandit, ne se reconnaît plus, cherche son identité. Il peut alors se créer des amis, dont il ne parle pas forcément, pour l'accompagner et combler le vide créé par cette crise.

### **Doctissimo : Comment réagir ?**

**Dr Alaméda :** Avant tout, les parents doivent comprendre que cet ami ou parent imaginaire va être une projection des problèmes ou des désirs de l'enfant. Une sorte d'appel du pied ; une façon de dire "Écoutez-moi, car c'est la seule façon que j'ai trouvée d'attirer votre attention." Aussi, lorsque celui-ci en parle, il est toujours utile pour les parents de s'y intéresser. Ils peuvent notamment lui poser des questions, et essayer de comprendre, à travers ses réponses, ce qu'il recherche. L'ami imaginaire peut, par un jeu de miroirs, permettre de mieux comprendre les besoins de l'enfant. Car il lui permet d'évacuer certains problèmes. Les parents doivent se poser la question "qu'est-ce qu'il essaie de nous dire au travers de cet ami ?".

### **Doctissimo : Quand doit-on s'inquiéter ?**

**Dr Alaméda :** Les fabulations compensatoires sont normales chez les enfants et chez les adolescents. Mais il est vrai que plus un enfant va continuer à inventer des choses surtout après 6 - 8 ans, et plus cela peut être le signe d'une fragilité. Les parents doivent s'inquiéter de cette présence imaginaire, lorsqu'elle devient réellement trop envahissante dans la vie de l'enfant. Quand il commence à en parler constamment, à vouloir lui écrire, fait des crises d'angoisse s'il n'est "pas là", etc. Il faut alors envisager de consulter un spécialiste.