

MON ENFANT A UN AMI IMAGINAIRE - CONSEILS

Les amis imaginaires jouent un rôle important dans la vie des enfants. Voici quelques conseils de Dana Castro, psychologue, pour bien gérer cette situation.

Il s'appelle Camille, Nounours ou Lili. C'est peut-être un chien ou alors un enfant qui lui ressemble. Soudainement, il est devenu le compagnon indispensable de votre enfant qui lui parle à tort et à travers. Pas de doute, il a un ami imaginaire. Selon diverses études, "*les psychologues constatent que **deux tiers des enfants entre 3 et 8 ans ont un ami imaginaire***" indique le Dr Dana Castro, psychologue clinicienne et psychothérapeute dans son livre "Petits silences, petits mensonges". Elle rassure : "*c'est un **phénomène naturel et universel** qui aide à la structuration de l'enfant et participe à son bien-être*".

Que représente-il ?

L'ami imaginaire arrive soudainement dans la vie de l'enfant, lorsque ce dernier est assez grand pour papoter, se poser des questions. "*Avant cet âge-là, c'est le **doudou** qui apaise l'enfant.*" précise Dana Castro. "*L'ami imaginaire arrive tout à coup, quand l'enfant est prêt à communiquer avec lui-même. Il est son **alter-ego**, le 2e soi-même. C'est une façon de se connaître et de connaître les autres. C'est aussi un signe que la vie intérieure de l'enfant s'enrichit.*" explique Dana Castro, psychologue.

En quoi est-ce bénéfique pour l'enfant ?

La question qui taraude les parents est de savoir "Pourquoi mon enfant ressent-il le besoin de se créer cet ami ?". "*Cela lui apporte une forme de sécurité, de progrès (grâce aux interactions entre cet ami imaginaire et l'enfant), de plaisir (l'imagination est reine et on peut faire plein de choses avec cet ami), d'importance et de responsabilité.*" révèle Dana Castro. Dans son livre, la psychologue cite l'histoire d'une fillette qui montre une grande **responsabilité et sollicitude** vis-à-vis de son amie imaginaire :

"Une petite fille de 4 ans demandait tous les jours à ses parents de laisser la télévision allumée pendant qu'elle était à l'école. Intrigués, les parents se demandèrent si leur petite fille était inquiète. Après lui en avoir parlé, ils comprirent que la télé devait distraire Chiny, l'amie imaginaire de leur fille."

Comment réagir ?

Qu'il le cache ou qu'il parle ouvertement de son ami imaginaire, "*prenez cela avec du naturel. Avec un peu de tendresse et d'humour, cet ami imaginaire peut devenir un vrai **lien de communication avec l'enfant**. Soyez rassurés, c'est réellement normal !*" propose Dana Castro, psychologue. Elle complète : "*Essayez de rentrer dans le jeu de votre enfant. L'intérêt étant de savoir ce que votre enfant met dans cette relation. Cela peut être des choses sympathiques ou difficiles. Par exemple, si votre enfant vous dit "au moins, lui il m'aime bien", c'est un signal que quelque chose ne va pas.*"

Certains parents redoutent que leur enfant **confonde fiction et réalité**. Pas d'inquiétude, il n'en est rien ! "Le sens de la réalité n'est pas altéré. D'ailleurs, le moment venu votre enfant sera capable de vous dire "tu sais, il n'existe pas." explique Dana Castro, psychologue.

Par ailleurs, pas de risque non plus que votre enfant devienne solitaire "*Nous avons tous notre jardin secret mais cela ne nous empêche pas de parler aux autres !*" martèle la

spécialiste.

Votre bambin a cessé totalement de vous parler de son ami imaginaire ? Normal là aussi, cela signifie qu'il n'a plus besoin de cet allié, il est passé à autre chose, au profit peut-être d'un journal intime ou d'un ami réel.

Merci à Dana Castro, psychologue-clinicienne et psychothérapeute, auteure de "Petits silences, petits mensonges" aux éditions Albin Michel.