

PEUR DU NOIR COMMENT RASSURER SON ENFANT ?

Le soir, c'est toujours la même histoire, votre enfant use de tous les subterfuges possibles pour retarder le moment où il va se retrouver seul, dans le noir, pour s'endormir. Pourquoi les enfants ont-ils peur du noir, comment les aider ? Patricia Chalon, psychothérapeute et spécialiste de la petite enfance, auteure de "Les peurs de l'enfant", nous livre ses conseils...

La phobie du noir chez l'enfant

« Si la phobie du noir est partagée par de nombreux enfants, la peur d'être réveillés en sursaut par un **"Maman, papa, j'ai peur du noir, je peux dormir avec vous ?"** est le lot de plusieurs parents ». L'enfant a peur du noir parce qu'il est seul dans sa chambre, sans ses principaux repères : ses parents. « La peur du noir de l'enfant renvoie à la solitude, à la séparation de ceux qu'on aime et non à la peur de l'obscurité à proprement parler », explique tout d'abord la psychologue. Quand un enfant est dans la chambre de ses parents, dans leur lit et dans le noir, il n'a plus peur. La phobie du noir chez l'enfant cacherait donc autre chose. Explications.

Une peur partagée ?

Les parents, depuis la naissance de leur enfant, n'ont qu'un souhait : qu'il dorme paisiblement toute une nuit, et qu'eux-mêmes en fassent autant ! « **La peur du noir renvoie à celle de la solitude.** Que ressent l'enfant du parent qui le couche ? S'il sent que sa mère est elle-même inquiète ou anxieuse quand elle lui dit bonne nuit, il n'aura de cesse de penser que rester seul, le soir, dans le noir, ce n'est pas si bon que ça ». Les parents qui redoutent la séparation du soir, pour diverses raisons, font sentir à leur bambin leur stress au moment du coucher. Très souvent, ils reviennent une, deux ou trois fois de suite vérifier si leur enfant dort bien, et par ce fait, ils envoient un message "angoissant" à celui-ci. « **L'enfant a besoin d'une certaine stabilité. Si un bambin réclame ses parents plusieurs fois le soir, c'est qu'il veut plus de temps avec eux** ».

Besoin de passer du temps avec ses parents

« L'enfant qui n'a pas eu son compte de temps passé avec ses parents, va les réclamer au coucher. **Câlins, histoires du soir, bisous, cauchemars... tout est prétexte à faire venir un des parents à son chevet.** Et il leur dira, à ce moment-là, qu'il a peur du noir, pour les retenir », ajoute la spécialiste. Elle recommande aux parents de tenir compte des demandes de l'enfant et d'anticiper avant le coucher. « Les parents doivent privilégier avant tout la qualité. Être près de lui, lui raconter une histoire, et surtout ne pas rester près de l'enfant leur téléphone à la main ». **La peur est une émotion qui fait grandir. L'enfant se forge sa propre expérience sur ses peurs, il va apprendre à la gérer, petit à petit, notamment grâce aux paroles de ses parents.**

Mettre des mots sur les peurs

« **L'enfant doit apprendre à s'endormir seul. Cela fait partie de son autonomie.** Quand il exprime sa peur du noir, le parent ne doit pas hésiter à lui répondre, en parler avec lui, quel

que soit son âge », insiste à ce sujet la psy. Plus il y aura eu un temps d'échanges avant l'endormissement ou au réveil, sur ce qui s'est passé le soir, plus cela va rassurer l'enfant. La peur du noir est "normale" dans la petite enfance. La psychologue conseille également de faire dessiner les enfants, surtout s'ils évoquent des monstres vus dans le noir. « Une fois que l'enfant a dessiné les terribles monstres qui peuplent ses nuits, on écrase le papier en insistant sur le fait "d'écrabouiller" ces horribles personnages et on explique qu'on va mettre tout ça dans le pire endroit qui soit, pour les anéantir, c'est-à-dire la poubelle ! ». « Les parents doivent absolument valoriser leur enfant, à chaque étape de son développement. Quand il va évoquer ses craintes, le parent peut lui demander ce qui lui fait peur précisément. Ensuite, on demande à l'enfant de choisir une solution qui le rassurera, comme mettre une veilleuse, laisser la porte ouverte, allumer le couloir... ». Pour elle, si c'est l'enfant qui décide de la meilleure solution pour ne plus avoir peur, alors il prendra le dessus sur sa crainte, et celle-ci aura d'autant plus de chance de disparaître...

A lire aussi

- Votre enfant a peur de l'eau
- Comment gérer les cauchemars des enfants ?
- Mon enfant a peur sur ses skis, comment l'aider ?
- Congé parental : un projet européen moins ambitieux, freiné par la France
- « Mamans du monde », le livre !
- La réaction calme et amusante d'un papa dont la fille de 2 ans refuse de marcher (vidéo)

Auteur : Christine Diego | Avec Patricia Chalon, psychothérapeute et spécialiste de la petite enfance, auteure de "Les peurs de l'enfant".