

PEURS NOCTURNES DE L'ENFANT

5 ASTUCES POUR GÉRER LA PEUR DES MONSTRES

La peur des monstres, avec la peur du noir, est l'une des peurs les plus répandues chez nos enfants, une peur qui persiste sur plusieurs années dès le plus jeune âge.

Les monstres empoisonnent la vie de nos enfants, les empêchent de s'endormir ou leur fait faire des cauchemars en pleine nuit.

Et par ricochet, **les monstres empoisonnent aussi notre vie d'adultes** : Quand on pense avoir un moment de tranquillité à la maison après avoir couché nos enfants, un moment où on va pouvoir faire les tâches que l'on a pas eu le temps de faire dans la journée ou encore un moment de détente comme prendre un bon livre ou regarder notre série préférée. Boom, c'est généralement à ce moment là que les monstres sévissent et nous obligent à nous interrompre. Nos enfants pleurnichent ou pleurent et nous appellent à la rescousse en criant : « Maman, j'ai peurrrr du monstre ! »

Les peurs nocturnes des enfants sont bien réelles

Les peurs du soir et les peurs nocturnes sont présentes chez nos enfants très jeunes avec des pics vers 3-4 ans et elles continuent à les terrifier jusqu'à 9-10 ans, certes avec moins d'intensité et de fréquence mais elles continuent. Ma fille de 8 ans continue de temps à autre à m'appeler parce qu'elle a peur des monstres par exemple.

Dans 99% des cas ces peurs sont bien réelles dans l'esprit des enfants, ce n'est pas pour nous enquiquiner, les enfants ont réellement peur et ne peuvent pas s'en débarrasser sans notre aide.

Nos enfants sont en permanence confrontés à des situations qui leur font peur

Nos enfants dès leur plus jeune âge sont confrontés à des situations qui leur font peur, que ce soit:

- Un chien qui aboie soudainement dans un jardin quand on passe devant le grillage en se promenant avec nos enfants,
- Des images à la télévision, parfois de personnages de dessins animés qui se transforment en monstres dans leur esprit le soir,
- Des mots, une conversation que nous avons eue avec notre conjoint ou nos amis au téléphone alors que l'on a l'impression qu'ils sont en train de jouer sans faire attention
- Le bruit de la tondeuse à gazon dans le jardin du voisin... etc

Tous les jours, nos enfants vivent des situations qui les effrayent et même si on peut essayer de limiter ces situations auxquelles ils sont exposés, par exemple en évitant de regarder la télévision en semaine, et bien, on ne peut pas mettre nos enfants sous cloche !

D'autant que **certaines choses qui leur font peur peuvent nous paraître anodines**. Et puis **on ne fait pas forcément toujours attention à tout ce qui se passe dans notre environnement** : par exemple, lorsque l'on passe en voiture près d'un ado en mobylette avec un casque noir sur la tête dont l'image marque nos enfants...

Les peurs non exprimées sont ancrées dans la mémoire de nos enfants consciemment ou inconsciemment

Si sur le moment notre enfant n'exprime pas sa peur, ou s'il commence à pleurer et qu'on interrompt ses pleurs en disant : « ne pleure pas ce n'est rien, c'est juste une mobylette » ou « les grands garçons ne pleurent pas »... Si on l'empêche de pleurer, de se libérer de cette peur par les pleurs, et bien **cette peur reste stockée en lui comme dans une boîte, gravée dans sa mémoire inconsciente.**

Et un jour, ça peut être le soir même, dans les jours qui suivent ou même plusieurs années après, **une image, un bruit, une odeur, réveille ce souvenir inconscient en lui et notre enfant a peur sans même qu'il sache pourquoi.** Et cette peur peut prendre la forme d'un monstre.

Quand nous avons peur, notre système limbique prend le dessus

La peur siège dans notre système limbique, notre cerveau du bas, plus précisément dans notre amygdale.

Quand on a peur, notre cerveau du haut s'éteint, on n'arrive plus à réfléchir, à utiliser notre logique même si on nous démontre par A+B en ouvrant le placard qu'il n'y a pas de monstre à l'intérieur.

C'est valable pour les enfants et pour les adultes. Et c'est un peu plus intense chez les enfants parce que leur cerveau du haut est en construction donc, à ce moment là, ils sont vraiment sous l'emprise de leur cerveau du bas.

Que peut-on faire pour aider nos enfants à gérer ces monstres qui sont dans leur tête ?

Dire que « les monstres n'existent pas » n'aide pas les enfants

Leur dire « mais non ce n'est rien, les monstres n'existent pas ! » ne les rassure pas, parce que pour eux ces monstres sont bien là. Nos enfants vers 2-3 ans ont une imagination débordante, ils sont de voir des monstres plus vrais que nature dans leur esprit, ils les voient dès qu'ils ferment les yeux, ou encore les imaginent dans l'ombre formée par le reflet d'un meuble, derrière un rideau ou dans la forme d'un objet dans la pièce.

Si c'est un objet dans la pièce qui leur fait penser à un monstre, c'est assez simple à gérer... Il suffit de sortir cet objet de la pièce et généralement ça suffit à apaiser notre enfant. Quand ma fille avait 4 ans, on est allé dormir chez des amis et dans la pièce où elle dormait il y avait un tableau un peu abstrait avec une femme au regard un peu flippant avec des ombres derrière elle, et Luce n'arrivait pas à s'endormir, elle m'a dit « j'ai peur de la dame ». On a décroché le tableau du mur pour la nuit et on l'a sorti de la chambre et tout est rentré dans l'ordre.

Pour rassurer nos enfants, on peut bien sûr également mettre une veilleuse dans leur chambre.

Mais quand le monstre est ancré dans la tête de nos enfants qu'est-ce que l'on peut faire ?

Astuce N° 1 : RECONNAITRE LA PEUR DE NOS ENFANTS

Accepter la peur de nos enfants au lieu de la nier. Reconnaître la peur de nos enfants permet de rétablir le lien avec eux parce que pour eux, il y a vraiment un monstre dans leur tête. Donc on peut leur dire par exemple « Oh ma lulu tu as peur d'un monstre, je comprends, ça fait peur les monstres et si j'en voyais un j'aurais peur aussi, mais je n'en ai jamais vu de ma vie »

On est compréhensive, on fait preuve d'empathie et ce faisant on aide nos enfants à s'apaiser.

Astuce N° 2 : AIDER NOTRE ENFANT A DÉCRIRE LE MONSTRE

Aider notre enfant à décrire le monstre qu'il voit.

En fait on va l'aider à faire appel à son cerveau du haut, à désactiver son amygdale.

Comment on fait ça ? Et bien en faisant parler notre enfant, en lui faisant raconter ce qui le tracasse, en lui posant des questions pour l'aider à verbaliser.

A partir de 7-8 ans, c'est assez facile parce que nos enfants peuvent s'exprimer verbalement facilement, ils peuvent décrire assez précisément ce qui les tracasse. Donc on peut leur poser simplement la question : A quoi il ressemble ce monstre ? Et on les écoute nous raconter en détail quelle forme a pris ce monstre.

Avec les enfants plus jeunes, on doit poser un peu plus de questions ou des questions un peu plus précises pour les aider pour leur faire raconter ce qui les tracasse. Par exemple on peut leur demander : il est grand ce monstre ou il est petit ? il est grand comment, comme toi ou encore plus grand comme moi ? Comment est sa tête ? elle est ronde comme un ballon ou toute tordue ? il a un seul œil, est-ce qu'il en a 2 comme nous ? il est de quelle couleur ? etc.

Le fait de le faire parler va l'aider à s'apaiser parce qu'il va commencer à sortir de l'emprise de son cerveau du bas et à utiliser son cerveau du haut, il va commencer à raisonner.

Astuce N° 3 : PROVOQUER LE RIRE

Une fois que l'on a fait parler notre enfant pour décrire l'image de ce monstre, **on va l'aider à changer l'image qu'il a de ce monstre dans son esprit.** Donc par exemple on peut lui dire : » Imagine que ce monstre porte un maillot de bain rigolo ou un costume de clown, on pourrait lui mettre un chapeau, comment il serait ce chapeau ? tu imagines s'il avait un nez rouge ?

On va chercher à provoquer le rire pour baisser son niveau d'angoisse et de stress.

On peut également chasser le monstre ou lui parler. On peut demander à notre enfant : « Comment il s'appelle ce monstre ? » et s'il ne sait pas ou ne trouve pas de nom, on peut l'aider à le baptiser en fonction de ce que notre enfant nous a dit à son sujet... Si par exemple notre enfant a décrit ce monstre comme un géant tout maigre orange

on peut dire : » **He tête de carotte ! tu ne me fais pas peur !!!** sors tout de suite de cette pièce et ne reviens plus jamais ! »;

Ça fonctionne si on est en début de soirée et que nous sommes assez alerte pour jouer et faire le clown, **mais parfois les monstres apparaissent en pleine nuit** et je ne sais pas si vous êtes comme moi mais à certaines heures, c'est moi qui peut devenir un monstre parce que je suis épuisée et qu'on m'a réveillée à 2h du matin alors que j'étais plongée dans un sommeil profond...

Dans ce cas personnellement je suis incapable de faire preuve de patience ou d'imagination. Pour éviter de réveiller toute la famille, on peut se glisser dans le lit de notre enfant pour finir la nuit tranquillement ou bien le faire dormir avec nous.

Le lendemain, on peut prendre les devant pour éviter que ça se reproduise et jouer au jeu « carte blanche » à mon enfant.

Astuce N° 4 : JOUER A « CARTE BLANCHE »

Avant d'aller au lit, on donne 100% de notre attention et de notre temps à notre enfant pour jouer à un jeu qu'il ou elle choisit pendant 5-10 minutes.

Grâce à ce jeu, où on est à l'écoute, on donne la dose d'attention et d'affection dont notre enfant a besoin. C'est vital pour lui et on l'aide de cette façon à passer une bonne nuit sans se réveiller.

Astuce N° 5 : REJOUER AU MONSTRE ET INVERSER LES RÔLES

Comment rejouer au monstre en inversant les rôles ?

- Endosser le rôle du monstre qui fait le malin mais qui rate tout, avec notre enfant qui terrasse le monstre, donc qui nous terrasse et qui a le rôle du puissant et donc on va aussi provoquer le rire
- ou faire jouer à notre enfant le rôle du monstre qui nous terrorise pour lui donner le pouvoir.