

# UN NOUVEL AMI POUR L'ENFANT DE 3 à 5 ANS

## L'ami imaginaire

Entre 3 et 5 ans, plusieurs enfants découvrent un nouvel ami tout droit sorti de leur imagination. Ce phénomène est tout à fait normal et toucherait plus d'un enfant sur quatre. Loin d'être inquiétante, l'apparition d'un tel ami est un signe d'imagination et de créativité.

L'ami imaginaire peut être invisible ou incarné dans une peluche, par exemple. Certains amis imaginaires prennent beaucoup de place alors que d'autres sont plutôt discrets. Peu à peu, votre enfant apprendra à faire la différence entre son monde imaginaire et la réalité. Souvent, l'ami imaginaire disparaît vers l'âge de 7 ans. Par contre, il n'y a pas lieu de s'inquiéter s'il reste plus longtemps.

### Un allié

Les aînés de la famille et les enfants uniques seraient plus nombreux à avoir un ami imaginaire. C'est une manière pour eux d'appivoiser les moments de solitude. De plus, l'ami imaginaire leur permet de vivre des situations dont ils ont besoin pour apprendre à vivre avec les autres, ce qui est moins nécessaire lorsqu'on est entouré d'amis. L'ami imaginaire n'est toutefois pas un obstacle à la formation d'amitiés réelles, au contraire. L'enfant s'entraîne avec lui pour mieux mettre en pratique ses habiletés sociales.

Pour un enfant, la création d'un ami imaginaire peut aussi être une stratégie pour s'adapter à une nouvelle situation. Elle peut l'aider à faire face à des situations stressantes (séparation, arrivée d'un nouveau bébé, etc.) et à surmonter une difficulté. La présence de son ami peut le rassurer s'il a peur dans le noir, par exemple. L'enfant peut également l'utiliser pour exprimer son désaccord ou vous questionner sur les conséquences des comportements interdits.

### Comment réagir?

La plupart des enfants savent que leur ami n'existe pas vraiment et que les autres ne le voient pas. Mais certains, surtout parmi les plus jeunes, y croient fermement. Lorsqu'un tout-petit parle de son ami imaginaire, il ne cherche donc pas à mentir. Il s'agit bel et bien d'une manifestation de son imagination débordante. Évitez donc de l'accuser ou de le punir.

Voici quelques idées pour réagir à la présence d'un ami imaginaire :

- Plutôt que d'essayer de convaincre votre enfant que son ami imaginaire n'existe pas, dites-lui simplement que vous ne le voyez pas. Vous pourriez aussi lui lire un livre à ce sujet (voir les références ci-dessous).

La présence d'un ami imaginaire est une bonne occasion de faire réaliser à votre enfant que son imagination peut créer de belles choses, mais qu'elle peut aussi faire apparaître des monstres sous son lit.

- Entrez dans le jeu de votre enfant et demandez-lui de vous parler de son ami imaginaire lorsqu'il le mentionne. Vous pourriez découvrir différentes choses sur son monde intérieur comme ses désirs, ses intérêts ou ses peurs. Par exemple, s'il vous dit que son ami imaginaire est inquiet de déménager, votre enfant est probablement en train de partager ses propres craintes. Soyez alors à l'écoute et ne vous en moquez pas.
- Il est possible que votre tout-petit utilise son ami imaginaire pour couvrir ses bêtises. Il cherche ainsi à diminuer sa culpabilité et à éviter les conséquences. Dites-lui alors simplement d'aider son copain à nettoyer son dégât. L'ami imaginaire fera probablement beaucoup moins de mauvais coups si votre enfant doit réparer les pots cassés. Peu à peu, il apprendra aussi à assumer ses propres gestes.
- Acceptez l'ami imaginaire, mais sans lui donner trop d'importance. Par exemple, ne lui servez pas de repas ou ne lui laissez pas votre place sur le sofa. Évitez de faire semblant d'y croire autant ou plus que votre enfant et évitez de l'évoquer si votre petit ne le fait pas lui-même. Cela pourrait entraîner une certaine confusion entre l'imaginaire et le réel chez votre tout-petit.

### **Quand faut-il s'inquiéter?**

L'ami imaginaire est positif. Par contre, si votre enfant préfère jouer avec lui plutôt qu'avec les autres, il a peut-être besoin d'un coup de pouce pour vaincre sa timidité. L'ami imaginaire n'est pas la cause de son comportement, il est donc inutile de tenter de le faire disparaître. Vous auriez plutôt avantage à tenter de créer plus d'occasions d'interaction avec des enfants. Par ailleurs, si l'ami imaginaire apparaît dans une situation très stressante, comme une séparation, cela peut aussi être un signe que votre petit a besoin d'être rassuré.

## Références

### **Pour les parents :**

- LAPORTE, Danielle. Être parent, une affaire de cœur. Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005, 278 p.
- PARENT, Nathalie. La famille et les parents d'aujourd'hui. Éditions Québecor, 2008, 184 p.
- FERLAND, Francine. Mathilde raconte l'univers de l'enfant d'âge préscolaire. Éditions du CHU Sainte-Justine, 2010, 120 p.
- VALLIÈRES, Suzanne. Les Psy-trucs pour les enfants de 3 à 6 ans. Éditions de l'Homme, 2009, 256 p.

### **Pour les enfants :**

- BOUTHILLIER, Élise. Ce cher Jean-Bibitte. Éditions Boomerang, 2005, 24 p.
- JOHANSON, Sarah Margaret. Caillou a un ami invisible. Éditions Chouette, 2004, 24 p.
- HORACEK, Petr. Mon éléphant. Éditions Nathan, 2009.