

# AIDE POUR VAINCRE LES MONSTRES DE VOS ENFANTS

*Il fait nuit, il est tard, très tard et vous dormez... Soudain un cri, des pleurs, un appel... Au secours, il y a un monstre dans ma chambre !*

Votre enfant est persuadé qu'un monstre rôde dans sa chambre, dès lors vous tentez absolument tout pour le rassurer et qu'il puisse se rendormir en toute quiétude...

Nombreux sont les enfants se réveillant la nuit ou prétextant ne pas vouloir aller dormir à cause d'un monstre, en général caché dans le placard ou sous son lit. Ce phénomène est normal dans l'évolution de l'enfant mais il peut être source d'anxiété chez lui.

Mais d'où provient cette peur ? Et comment les rassurer ?

## L'origine de la peur

La peur des monstres se manifeste en général vers l'âge de 3 ou 4 ans. Un âge où les capacités cognitives de l'enfant se développent rapidement. L'enfant explore le monde avec ses outils imparfaits et commence à se poser beaucoup de questions. En parallèle, son imagination est presque sans limite.

Avec toutes ces histoires, ces contes de fées, les dessins animés, ou même les films qu'il voit sans tout comprendre, il devient difficile pour l'enfant de faire la différence entre le réel et l'irréel. Les images s'accumulent dans son esprit en construction, et leur donner du sens est un vrai casse-tête.

Alors l'enfant crée des mondes extérieurs qui entrent parfois en collision avec son monde protégé. C'est le monde des monstres, des sorcières, des loups, et de toutes les menaces imaginaires à sa sécurité.

## Comment rassurer les enfants ?

C'est là que les parents interviennent !

L'un des rôles essentiels des parents est de le protéger et de le rassurer. Mais parfois, un câlin ou regarder sous le lit ne suffit pas, il faut donc ruser, trouver des astuces pour faire partir ces vilains monstres de la tête de votre enfant !

**1. LA VEILLEUSE CHASSEUSE DE MONSTRES** : La classique, l'incontournable... veilleuse magique qui fait fuir les vilains monstres ! Parce que c'est bien connu, les monstres n'aiment pas la lumière !

**2. CHASSEUR DE MONSTRES** : Faites un jeu avec votre enfant, partez à la chasse aux monstres avant qu'il aille se coucher ! Faites comme si vous étiez en mission, armez-vous d'épées en plastique et chassez le monstre !

**3. VAPORISER LES MONSTRES** : Dans le commerce sur internet, il existe des « sprays » à monstres, qui sont en général de l'eau parfumée. Il vous suffit simplement de vaporiser là où le monstre semble être et pouf ! Comme par magie, il n'y a plus rien !

**4. LA LAMPE MAGIQUE :** Vous pouvez aussi lui confier une petite lampe torche, expliquez lui qu'il s'agit d'un rayon magique qui fait fuir les monstres !

**5. LA FORMULE MAGIQUE :** Après la lampe, voici la formule magique... Et si vous récitez une invocation secrète et magique juste avant de dormir ? Les enfants baignent dans un monde d'imagination, de création, ils n'auront aucune peine à croire que cette formule les protégera ! Et cerise sur le gâteau, elle stimulera leur créativité...

**6. LE DOUDOU ANGE GARDIEN :** C'est bien connu, sans leur doudou, les enfants sont très tristes et ne se sentent pas rassurés. Si le doudou doit être un passage, il peut être utile pour le pouvoir protecteur que l'enfant lui confère !

**7. LES MONSTRES, JE NE CONNAIS PAS :** D'une manière général, n'oubliez pas de rappeler à l'enfant effrayé que les méchants monstres n'existent pas vraiment.

### **Utiliser son imagination pour lutter contre les monstres.**

En effet, c'est l'imagination, cette "folle du logis" qui a fait les monstres dans l'esprit de l'enfant et qui pourra aussi les défaire et les guérir de leurs peurs nocturnes.