

# MON ENFANT A PEUR DES MONSTRES

**par Marcel RUFO - pédopsychiatre, professeur d'université-praticien hospitalier et écrivain français, auteur de nombreux ouvrages consacrés à la prime enfance.**

## QUESTION 1

Mon fils vient d'avoir 4 ans et depuis quelques temps, il est angoissé au moment de se coucher. Il a toutes sortes de peurs qui varient d'un jour à l'autre : peur des monstres dans la maison, peur des voleurs, peur de quelqu'un derrière le rideau, peur d'un dinosaure, etc. J'essaie de le rassurer en lui expliquant qu'il est en sécurité à la maison et que nous (ses parents) le protégeons. Mais ça ne passe pas. Je pense que ça va lui passer mais j'aimerais votre avis pour savoir surtout comment bien le rassurer.

### La réponse

Moi je trouve que ce petit garçon a un développement tout à fait normal. La phobie, la peur, est la maladie physiologique de l'enfant, le début des peurs des gros animaux ou autres, c'est à cet âge-là. Le meilleur traitement consiste à lire des contes de fées absolument horribles, qui rassurent à cause des peurs que les enfants y entendent (les contes classiques étant les plus horribles des contes de fées). Choisissez un conte que vous éprouverez du plaisir à lire à votre enfant, une histoire qui vous plaise avant tout.

## QUESTION 2

Ma fille a 30 mois. Le soir, aller au lit n'est pas tellement un problème, par contre je dois rester avec elle jusqu'à ce qu'elle s'endorme. Je sais que je l'ai mal habituée, car je n'ai jamais supporté de l'entendre pleurer plus d'un certain temps. Mais maintenant qu'elle ne dort plus dans un lit à barreaux je ne sais pas comment lui faire changer cette habitude. D'autant qu'elle refuse que ce soit son père qui la couche, et que c'est donc moi qui doit passer 30 mn tous les soirs à l'endormir...

### La réponse

Il faudrait faire en sorte que les deux parents soient présents pour éviter que la petite fille ne fasse une captation de la maman sur le plan du coucher. Elle a bien compris comment maîtriser sa mère avec l'angoisse de l'endormissement. La maman doit continuer à rester à ses côtés pour que sa fille s'endorme, mais en compagnie du père.

## QUESTION 3

Mon fils de 2 ans 1/2 vient très souvent me rejoindre dans mon lit la nuit. Comment puis-je lui faire comprendre qu'il faut qu'il dorme dans sa chambre ?

### La réponse

Cela risque d'être incurable, si votre enfant a commencé et que vous lui avez cédé ! Cela peut durer longtemps. Il faut donc le raccompagner systématiquement dans sa chambre, lui dire que vous avez besoin d'être sans lui pour dormir, car jamais on ne leur dit cela : "j'ai besoin de ne pas te voir", ou par exemple "j'ai besoin d'être avec ton père sans toi". Mais tout n'est pas joué dans ce cas précis...