

MON ENFANT A UN AMI IMAGINAIRE (3-5 ans)

Entre l'âge de 3 et 5 ans, certains enfants s'inventent un ami imaginaire. Il lui confie ses secrets, lui raconte ses peines et ses joies, passe du temps à lui parler. Certains parents ne comprennent pas... Pas de panique, cette phase est importante pour eux. Le point.

Sommaire

1. L'ami imaginaire sert à accepter la réalité
2. L'ami imaginaire « participe » aux bêtises
3. L'ami imaginaire aide l'enfant à trouver sa personnalité
4. L'ami imaginaire permet de développer l'imagination
5. L'ami imaginaire ne dure qu'un temps
6. Avoir un ami imaginaire, ce n'est pas mentir
7. L'ami imaginaire ne conduit pas à l'isolement
8. Il ne faut pas interdire l'ami imaginaire
9. Ami imaginaire : être à l'écoute de mon enfant
10. Un peu de rêve ne fait pas de mal
11. Un comportement normal pour les professionnels
12. Adopter une réaction positive
13. Témoignages de mamans

L'ami imaginaire apparaît souvent vers les 3/4 ans de l'enfant et devient omniprésent dans son quotidien. Il disparaîtrait aussi naturellement qu'il est né et les psychologues s'accordent à dire que c'est une étape « normale » du développement psychoaffectif de l'enfant.

Imagination, délire, présence mystique, les adultes ont du mal à rester rationnels face à cet épisode déconcertant. L'adulte n'a pas forcément accès directement à cet « ami imaginaire » d'où son inquiétude devant cette relation étonnante et souvent déroutante. Et l'enfant n'en dit rien, ou peu. Grâce à lui, votre enfant peut à loisir remplacer les moments de frustration par des moments inventés, un miroir en quelque sorte, sur lequel vont s'exprimer ses identifications, ses attentes, et ses peurs. Il lui parle à haute ou mi-voix, se rassure de pouvoir partager ses émotions avec lui.

1. L'ami imaginaire sert à accepter la réalité

Tout petit, on accède à tous ses désirs. Normal ! En revanche, lorsqu'il grandit, l'enfant commence à appréhender la réalité, qui n'est pas toujours à son goût. Pour les y aider, certains se créent un ami imaginaire. Une sorte de vestige de leur passé tout-puissant, qui leur permet de mieux accepter le réel et d'éviter ce qui est désagréable ou qui le gêne.

2. L'ami imaginaire « participe » aux bêtises

Ces amis imaginaires sont dotés de pouvoirs magiques et peuvent faire toutes sortes de choses défendues ou d'expériences à la place de l'enfant. Ils permettent également d'exprimer des pulsions habituellement proscrites comme la haine, l'agressivité ou l'égoïsme. Ne vous étonnez pas de voir votre enfant sermonner son ami imaginaire parce qu'il ne veut pas prêter un jouet ou parce qu'il a encore renversé « son » verre d'eau !

3. L'ami imaginaire aide l'enfant à trouver sa personnalité

L'ami imaginaire fait partie de son exploration du monde. Il l'aide à se connaître et à trouver son identité... de façon créative. Grâce à lui, il peut vivre dans la peau de différents personnages, et voir dans laquelle il se sent le mieux. En plus, il lui permet de dire à papa et maman tout ce qu'il a sur le cœur !

4. L'ami imaginaire permet de développer l'imagination

Une annonce de ferme à retaper et nous nous imaginons y passer Noël avec nos enfants, une fois les travaux effectués. Un petit air de zouk, et nous nous voyons siroter tranquillement un ti'punch devant le soleil couchant. L'imagination nourrit notre vie et nos espoirs. En laissant notre enfant avoir cet ami particulier, on lui fait comprendre que l'imagination et la création donnent une certaine liberté mais aussi aident à trouver des solutions à nos problèmes.

5. L'ami imaginaire ne dure qu'un temps

Les amis imaginaires apparaissent souvent pendant la période œdipienne, entre 3 et 5 ans, et s'installent dans la vie de votre enfant pendant quelques mois. Il n'y a pas lieu de vous inquiéter même si vos aînés n'ont pas connu cela, chaque enfant a son propre développement et ses besoins spécifiques. S'il en parle trop, s'il n'a pas de « vrais » copains ou s'il vous dit que son ami lui veut du mal, cela montre qu'il traverse une période trop anxieuse et surtout trop longtemps, il est alors utile de vous faire aider.

6. Avoir un ami imaginaire, ce n'est pas mentir

La notion de mensonge n'est pas maîtrisée à cet âge-là. Il vit dans un univers magique, celui où les fées côtoient les dragons et où ses jouets se parlent le soir venu. Alors pourquoi le chat ne mangerait-il pas tous les chocolats ? On est plus dans l'affabulation que dans le mensonge. Lorsqu'il dit « c'est pas moi », il signifie qu'il n'a pas fait exprès mais n'essaie pas de mentir.

7. L'ami imaginaire ne conduit pas à l'isolement

Ce n'est pas l'ami imaginaire qui mène à l'isolement mais parfois le contraire. Cette phase a d'ailleurs souvent lieu avant l'entrée au cours préparatoire, période au cours de laquelle il va trouver des vrais amis et souvent faire disparaître celui qu'il s'était créé.

8. Il ne faut pas interdire l'ami imaginaire

L'ami imaginaire est utile pour permettre à votre enfant de transgresser certaines règles, il montre ainsi qu'il les a comprises et admises. Vous restez néanmoins le référent, celui qui ancre les choses dans la réalité. Montrez que vous n'êtes pas dupe, que c'est bien lui qui a fait une bêtise et rappelez-lui la règle... que lui et son ami doivent respecter. Autre chose : laissez-lui son imaginaire, c'est son espace privé. En tant que parent, on ne peut pas être de toutes les parties ! D'ailleurs, il n'est pas utile de participer. Sachez mettre les limites qui vous conviennent, certains parents acceptent de mettre une assiette supplémentaire à table mais rien ne vous force à le faire !

9. Ami imaginaire : être à l'écoute de mon enfant

Un enfant peut utiliser son ami imaginaire pour faire passer des messages, exprimer quelque chose qui l'ennuie donc soyez à son écoute.

10. Un peu de rêve ne fait pas de mal

Même si son imagination vous désarme, ne détruisez pas le rêve éveillé de votre enfant. Vivre avec une princesse, chasser le dragon avec son ami : il exprime ses fantasmes. Les adultes ont perdu depuis belle lurette cet imaginaire et surtout ne le verbalisent plus du tout. Ce petit monde intérieur, féérique et magique, lui permet de mieux appréhender la réalité.

A savoir

L'intensité et la durée de la relation avec l'ami imaginaire varient beaucoup d'un enfant à l'autre. D'après les statistiques, un enfant sur trois ne connaîtra pas ce type de relation imaginaire. Dans la plupart des cas, l'ami imaginaire disparaît progressivement, pour faire place à de vrais amis, lorsque l'enfant commence à fréquenter la maternelle.

11. Un comportement normal pour les professionnels

D'après eux, il s'agit d'un « double soi », permettant au jeune enfant de projeter ses désirs et ses préoccupations. Les psychologues parlent « d'une fonction dans le développement psychique de l'enfant ».

Alors pas de panique, votre bambin a besoin d'un ami à lui, et de pouvoir l'utiliser comme bon lui semble.

En fait, cet ami imaginaire apparaît à un stade du développement où l'enfant a une vie imaginaire riche et foisonnante. Les scénarios et les histoires inventées ne manquent pas.

La création de ce monde intérieur a une fonction rassurante bien sûr, mais peut être aussi une réponse à des angoisses ou une réalité pas si drôle que cela.

Sous surveillance quand même

Un enfant en souffrance, trop seul socialement ou se sentant exclu, peut être amené à s'inventer un ou des amis imaginaires. Il a un contrôle total sur ces pseudos amis, en les faisant disparaître ou ressurgir à son gré.

Il projettera sur eux ses soucis, ses peurs et ses secrets. Rien d'alarmant concrètement,

mais restez vigilant tout de même !

Si un enfant est trop replié sur l'exclusivité de cette relation, celle-ci peut devenir pathologique si elle dure dans le temps et le freine dans ses autres possibilités de se lier d'amitié. Il faudra alors consulter un spécialiste de la petite enfance pour dénouer ce qui se joue derrière cette mise en scène d'une certaine angoisse de la réalité.

12. Adopter une réaction positive

Dites vous bien que cela ne doit pas vous inquiéter outre mesure, et que c'est une façon pour votre enfant de se sentir mieux dans ce moment singulier qu'il traverse.

Restez simple, sans ignorer ni renchérir son comportement. Il est important de trouver la juste distance, en s'y intéressant sommairement.

En fait, le laisser parler de cet « ami » c'est le laisser parler de lui, et cela ne peut être que bénéfique pour en savoir un peu plus sur ses émotions cachées, sur ses ressentis bref son intimité.

D'où l'importance de bien savoir doser votre intérêt pour ce monde virtuel, sans être trop intrusif.

Entre le réel et le virtuel

En revanche, il ne faut pas rentrer dans un jeu pervers qui sous entendrait que la limite entre le vrai ou le faux n'existe plus. Les enfants de cet âge là ont besoin de repères solides et de comprendre via l'adulte ce qui est réel.

D'où l'importance de ne pas s'adresser directement à l'ami en question. Vous pouvez même lui dire que vous ne voyez pas cet ami et que c'est son envie d'avoir un espace personnel, un « ami », qui lui fait croire qu'il existe.

Pas la peine de disputer ou punir son enfant parce qu'il soutient fermement son existence. Rappelez-lui qu'il fait ça pour de faux et que dans quelque temps il n'en aura plus besoin. En général, l'ami virtuel disparaît aussi vite qu'il est arrivé.

Au final, c'est un passage normal, (mais pas obligatoire), qui peut s'avérer plutôt positif pour l'enfant s'il reste ponctuel et non aliénant.

Ces pseudos amis sont la trace personnelle d'une vie intérieure riche et même si les adultes n'ont pas d'amis virtuels, ils aiment encore parfois avoir leur jardin secret, tout comme les petits.

13. Témoignages de mamans

Une maman dans les forums du site dejagrand.com :

«... Mon fils a eu vers ses 4 ans un copain imaginaire, il lui parlait, le promenait partout, c'était devenu limite un nouveau membre de la famille !! A cette époque mon garçon était fils unique, et vivant à la campagne il n'avait, à part à l'école, pas de copain pour jouer. Je pense qu'il avait un certain manque, car du jour où on est parti en vacances en camping, où il s'est retrouvé avec d'autres enfants son copain a disparu et à notre retour à la maison, il a fait connaissance avec un petit voisin et là on n'a plus jamais entendu parler de son copain imaginaire.... »

Une autre maman témoigne dans le même sens :

« ...Un ami imaginaire n'est pas quelque chose d'inquiétant en soit, beaucoup d'enfants en ont, cela montre plutôt une imagination développée. Le fait qu'elle ne veuille du coup plus

jouer avec d'autres enfants semble plus préoccupant, il ne faut pas que cet ami imaginaire prenne toute la place. Essayer d'en parler avec elle, cet ami que vous ne voyez pas, n'a-t-il pas aussi envie de jouer avec d'autres enfants? Soyez attentive à ses réponses... »

Vous avez envie d'en parler entre parents ? De donner votre avis, d'apporter votre témoignage ? On se retrouve sur <https://forum.parents.fr>.

À lire aussi

- [Angélique Marquise des Langes : les copains de vacances](#)
- [Les premiers copains et copines, ça compte énormément](#)
- [Tech Will Save Us : des kits pour enfants à la frontière entre jeu et technologie](#)
- [LEGO® Boost, un pack innovant pour initier les enfants au code et à la programmation](#)
- [Pourquoi les enfants adorent les dinosaures ?](#)
- [Quel est le rôle du doudou pour Bébé ?](#)

Véronique Cordier Article mis à jour le 9 août 2019