

AGNES LAUCHER

vous répond



Q : Mon enfant a peur des loups, des sorcières, des ogres, du noir. Comment puis-je l'aider ?

La peur des loups, des sorcières, des ogres et du noir est comme inscrite dans l'inconscient de l'enfant. C'est dans le noir que ces personnages, archétypes du monde, pourraient surgir et l'attaquer. Ces peurs vous interrogent et c'est normal.

Malgré vos efforts, votre enfant ne peut éviter de ressentir cette émotion de la peur. Il s'inquiète de vos discordes, de vos soucis concernant votre travail, des bruits étranges de la nuit. Son rapport à la réalité n'est pas le vôtre. Il voit souvent le monde des adultes comme insolite. C'est pourquoi, il a besoin de se raconter des histoires et de s'inventer un monde dont il est le maître et où il exerce sa toute-puissance y compris sur ses peurs.

Ce goût pour le frisson est tout à fait normal. Il n'y a aucune raison pour s'angoisser. Se faire peur fait partie des étapes du développement psychologique. Mais si ses peurs déclenchent des cauchemars et des angoisses diurnes, c'est qu'une peur enfouie se révèle. Parfois, dédramatiser la situation suffit. Mais d'autres fois, en parler à votre médecin peut s'avérer utile.

Néanmoins, vous pouvez l'aider dans la gestion de ses peurs des loups, des sorcières et des ogres de plusieurs manières.

Dans la journée, racontez-lui les contes traditionnels, selon Grimm, de préférence, où des ogres, des loups interviennent. Votre enfant va aimer lorsque vous lui raconterez ce genre de conte. Les personnages des contes vont répondre de façon précise aux angoisses de votre enfant. Le conte ne va pas le traumatiser mais il va renforcer sa structure mentale. La marâtre ou l'ogre font partie des fantasmes de votre enfant qui vous voit parfois comme méchants et frustrants. Le roi et la reine sont les "bons" parents. Votre enfant peut d'autant plus jouir des infortunes des personnages, qu'il devine un dénouement heureux. Il s'identifie au héros et vit donc la situation par substitution. Son imaginaire vaincra les méchants. Votre enfant va alors jouir de la peur qu'il se fait parce qu'il sait qu'il la dominera. C'est le moyen d'appivoiser ses peurs réelles et d'apprendre à respecter un code moral, comme celui de ne pas désobéir sous peine de devoir faire face à des difficultés innombrables. Le conte donne donc du sens à ses fantasmes mais il l'informe aussi des épreuves à venir.

Il y a une différence entre les romans fantastiques qui donnent la chair de poule et les contes traditionnels. Si vous lui racontez des romans fantastiques, vous laissez croire à votre enfant que le paranormal côtoie le réel. Il peut en être perturbé. Du coup votre enfant peut être amené à croire que l'univers est rempli de créatures invisibles malfaisantes. Votre enfant ne chercherait plus alors à se faire peur mais son désir le pousserait à vouloir accéder à une vérité cachée malsaine.

Par ailleurs, lui permettre de dessiner et de parler de ses peurs et de ces monstres, l'aideront à prendre de la distance par la symbolisation de ses ressentis. Pour le coucher ou la nuit, cherchez avec lui le monstre et l'ogre ou le loup qui l'empêchent de s'endormir ou qui le réveillent. Cherchez-les derrière son lit, dessous son lit et partout où votre enfant vous le dira. Lorsque vous les avez trouvés, que votre enfant les traite comme il le souhaite. Les écraser pour qu'ils ne reviennent plus est une option. Votre enfant a certainement déjà écrasé des insectes. Il sait ce que ça fait. L'insecte ne bouge plus, donc l'ogre ne bougera plus non plus. Il peut alors aller se coucher tranquille ou se rendormir.

Pour vaincre la peur du noir, durant la journée, jouez avec lui à Colin-Mayard. Si vous commencez par demander à votre enfant de vous bander les yeux et que vous avancez vers un objectif précis qu'il vous indique, vous lui signifiez par votre exemple que le noir n'est pas dangereux. Par imitation, il voudra faire comme vous. Ainsi, il va apprendre à maîtriser l'obscurité et à s'approprier les lieux autrement que par la vue.

De plus, pour le rendre apte à gérer tout seul ses angoisses nocturnes, encouragez durant la journée son autonomie face à la gestion des différentes difficultés qu'il rencontre. L'autonomie du jour, conduit à une meilleure autonomie la nuit.

Il s'agit donc de reconnaître ses peurs et non de les nier, de minimiser ou de les supprimer arbitrairement en invoquant la raison que les monstres et les ogres n'existent pas. Sinon, pour votre enfant, c'est comme si vous lui mentiez. Ces personnages font peur lorsqu'ils sont représentés dans sa tête. Ils existent bel et bien. Vous ne le prenez pas au sérieux non plus, en minimisant le sujet. C'est pourquoi, plus votre enfant pourra s'exprimer sur ses peurs, mieux il se portera. Plus il pourra écouter les contes et s'exprimer sur ses ogres et sorcières, mieux il pourra fantasmer sur ces questions pour s'en sortir plus fort.

Toutefois, si vous suspectez une angoisse plus grande, parlez-en à votre médecin.