

PAR MSR

Un monstre caché sous le lit, le grand méchant loup, une lumière qui s'éteint... Rares sont les enfants qui n'ont pas peur. Parents, rassurez-vous, c'est signe qu'ils grandissent ! Les éclairages de Joëlle Cornélie, psychologue.

Cauchemar

# "Maman, j'ai peur des monstres !"



## Est-il normal d'avoir peur ?

Les peurs participent à un processus de "grandissement" et font partie intégrante de leur développement. C'est une émotion fondamentale chez l'être humain (adulte comme enfant). Chez l'enfant, elle permet de mettre en place la distinction entre imaginaire et réel. Elle indique aussi qu'il n'est pas prêt à affronter certaines situations. Mais, quand il va réussir à apprivoiser sa peur, à la dépasser, cela contribuera à renforcer son estime de soi. Aucune peur n'est ridicule. Il faut la prendre en

considération. Une peur peut paraître démesurée, anodine, apparaître ou disparaître spontanément. L'enfant peut, du jour au lendemain, demander une veilleuse, de laisser la porte entrouverte. C'est signe qu'il tente de composer avec ses émotions.

## Y a-t-il des âges pour certains types de peurs ?

Les peurs de l'enfant varient en fonction de son âge et de son tempérament (certains sont plus craintifs).

©ISTOCK