



*“Il garde une petite lampe de poche près de son coussin. C’est un rayon laser magique pour faire fuir les monstres.”*

Henri, 30 ans

...

situation. Par exemple, la peur des monstres peut être liée à celle du noir ou d’être seul (angoisse de séparation). On peut alors mettre en place des stratégies qui vont le rassurer (laisser une lumière, la porte entrouverte, dormir avec un doudou, rituel d’endormissement...);

- s’il se réveille la nuit, effrayé, il est bon d’aller tout de suite le réconforter, l’écouter sans l’interrompre, puis l’aider à différencier la réalité de son imagination. Sans tomber dans le piège de le prendre dans son lit. Il vaut mieux le rassurer dans son espace.

**Faut-il continuer à leur lire des histoires qui font peur ?**

Il n’est pas nécessaire d’évacuer les méchants des histoires. Il ne s’agit surtout pas de les surprotéger. Bien sûr, si l’enfant a peur des monstres, mieux vaut éviter de lui lire une histoire de monstre avant d’aller au lit ! Mais les

histoires peuvent aider à surmonter les peurs. Et, quand le héros triomphe sur le mal, c’est aussi le triomphe de l’enfant qui s’est identifié au héros tout au long du récit. Les contes créoles, parce qu’ils sont racontés devant plusieurs enfants, lui permettent de s’apercevoir qu’il n’est pas le seul à avoir peur, que ses angoisses sont normales et peuvent être partagées.

**Quand faut-il consulter ?**

Avant de consulter, il faut tenter quelques stratégies. Les parents sont les mieux placés pour décoder ces perturbations et l’encourager à les dépasser. Une peur devient pathologique quand elle provoque une souffrance, quand elle devient trop présente, trop intense, qu’elle dure, quand l’enfant change son fonctionnement habituel... Si malgré votre accompagnement, rien n’y fait, consultez son pédiatre, il connaît bien l’enfant et saura l’orienter vers un psychologue, si nécessaire.



*“Moi, je lui raconte mes peurs d’enfant et comment je les ai surmontées.”*

Brice, 38 ans