

Quel enfant n'a jamais demandé de laisser la porte de sa chambre ouverte, de ne pas éteindre la lumière ou encore prétexter qu'un monstre est sous son lit pour faire revenir ses parents.

En effet, la peur du noir touche beaucoup d'enfants. Cette dernière est fréquente chez les petits entre 2 et 6 ans.

Dans l'obscurité, l'enfant perd ses repères. En ne voyant plus ce qui l'entoure, il ne peut pas vérifier ce qui se passe, et le moindre bruit ou mouvement peut développer dans son imaginaire un monstre ou un animal féroce...

Ainsi, il peut se sentir en insécurité une fois qu'il se retrouve seul dans sa chambre.

Par ailleurs, les histoires de loup ou de sorcière qui sont à la fois tant redoutées et tant aimées par les tout-petits permettent un exutoire à des peurs bien plus profondes comme celles de la mort ou de la séparation.

En effet, la peur du noir est souvent associée à l'angoisse de séparation.

Le moment d'aller se coucher peut-être difficile, car l'enfant se retrouve « seul », séparé de ses parents, qu'il a parfois très peu vus dans la journée.

La peur du noir renvoie à la solitude, à la séparation de ceux qu'on aime et non à la peur de l'obscurité à proprement parler.

C'est ainsi que l'enfant use parfois de subterfuges : « j'ai soif, je dois faire pipi » ou pleure pour retarder l'heure du coucher et donc de la séparation.

### **Comment accompagner l'enfant afin de l'aider à vaincre la peur du noir :**

- ✓ Mettre des mots sur les peurs : L'adulte ne doit pas hésiter à parler avec l'enfant de cette peur du noir. Plus il sera rassuré sur les événements de la journée, plus le coucher se déroulera sereinement. Il pourra alors s'endormir apaisé.
- ✓ Accorder à l'enfant du temps au moment du coucher. En effet, vous pouvez instaurer un petit rituel : échange de câlins, de bisous, d'histoires courtes, joyeuses où il n'y a ni monstre, ni sorcière mais plutôt des héros courageux !
- ✓ Identifier les bruits angoissants que l'enfant peut entendre. Le soir dans le noir, les bruits sont décuplés. Il convient d'accompagner l'enfant. Expliquez- lui d'où proviennent les sons qui lui font peur (le vent, la pluie qui tombe sur un velux...) et démystifiez-les en leur donnant du sens pour le rassurer.
- ✓ Proposer des exercices de respiration pour aider l'enfant à se détendre.
- ✓ Accepter de laisser la porte de chambre entrebâillée.

- ✓ Installer une veilleuse dans la chambre de l'enfant. Presque aussi important qu'un doudou, une veilleuse peut rassurer l'enfant au moment du coucher. Certains modèles diffusent même des mélodies pour accompagner paisiblement les plus jeunes vers le sommeil.
- ✓ La littérature jeunesse compte de nombreux livres qui permettent à l'enfant de « dompter » ses peurs. Ainsi, ce dernier pourra se rendre compte, qu'il n'est pas le seul dans cette situation, et que c'est en affrontant ses peurs qu'il parviendra à les surmonter.

**Attention toutefois à ne pas s'enfermer dans des rituels trop longs. L'heure du coucher ne doit pas « s'éterniser » car parfois il sera encore plus compliqué de se séparer.**

### **Quelques références de livres jeunesse :**

Ellka Léna et Simon Laurent, *Le livre qui fait peur aux cauchemars*, éd. Albin Michel

Laurent Nathalie et Bravi Soledad, *Abracadanoir*, éd. L'école des Loisirs

Jean-François Dumont, *J'ai peur du noir*, éd. Kaléidoscope

Magali Le Huche, *Peur du noir moi ?* éd. Albin Michel Jeunesse

**La peur est une émotion qui fait grandir. L'enfant se forge sa propre expérience sur ses peurs, il va apprendre à les gérer, petit à petit, notamment grâce à l'accompagnement et aux paroles de l'adulte.**