



La chronique éducative

Ils ont peur dans le noir

Qui d'entre-nous, ne se souvient pas de ce *moment de panique*, lorsqu'enfant nous nous retrouvions dans la noirceur. Ce phénomène de peur serait courant chez les petits de 2 à 4 ans et reliés au développement fertile de leur imagination. Naturellement, l'enfant s'invente toute sorte d'histoires. Ne pouvant dissocier le vrai du faux, l'enfant croit fermement aux images que lui renvoient son monde imaginaire.

Surtout éviter de s'allonger près de lui ou de lui proposer de dormir avec vous. Ce serait de créer deux mauvaises habitudes sans résoudre le problème.

Que faire alors ?

Vous pourriez installer une veilleuse ou lui fournir une lampe de poche (qui sert aussi de diversion). Cela lui permettra de distinguer les repères familiers de sa chambre.

On peut aussi établir un rituel de coucher par exemple : broser les dents, une histoire, un gros câlin bisou et hop au lit ! Le rituel aide l'enfant à se sentir en sécurité.

On peut ajouter à la routine du soir la visite de la chambre pour lui montrer qu'aucun monstre ne se cache sous le lit, dans la garde-robe ou derrière les rideaux.

On peut aussi se rappeler avec l'enfant certaines peurs du passé qu'il a réussi à surmonter. Cela aidera à sa confiance davantage.

De plus, on peut mettre une petite musique douce qui permet à l'enfant à la fois de se détendre et de focaliser son attention sur la musique au lieu des bruits qui font peur.

Lise Lampron
Éducatrice

