

La peur du noir chez les enfants

N. Eckmann Lévy, A. Regusci-Theurillat,
E. Gentaz, laboratoire du développement
sensori-moteur, affectif et social (SMAS) de la
naissance à l'adolescence, faculté de psychologie
et des sciences de l'éducation (FAPSE),
Université de Genève, Suisse

SCIENCES COGNITIVES

La peur du noir est très fréquente chez les enfants d'âge préscolaire, et elle fait le plus souvent partie de leur développement psychologique. Il existe des outils d'évaluation pour identifier la nature de cette peur lorsqu'elle a des conséquences importantes pour l'enfant et son entourage. Plusieurs stratégies peuvent la faire diminuer. Ces stratégies et les outils d'évaluation doivent être adaptés à l'âge de l'enfant et à son développement neurocognitif.

COMMENT SE DÉVELOPPENT LES PEURS TYPIQUES ?

La peur est une émotion présente dès le plus jeune âge. Elle se manifeste sous diverses formes et elle fait partie du développement typique de l'enfant. Dans une revue de la littérature, Gullone propose de différencier les peurs typiques, qui sont adaptatives, et les peurs pathologiques, comme les phobies [1]. Plusieurs critères permettent de différencier ces deux types de peur : l'âge ou le stade développemental auquel une peur s'exprime, sa persistance dans le temps, ainsi que son impact sur le fonctionnement quotidien. Les recherches présentées ici examinent les peurs typiques.

Mais, d'où viennent les peurs de l'enfance ? Elles seraient dues à une interaction complexe entre processus biologiques, cognitifs et environnementaux [2]. Nous serions préparés biologiquement à avoir peur dès le plus jeune âge. La peur de stimulus potentiellement menaçants est en effet adaptative, et l'obscurité semble représenter une situation ayant pu mettre l'humain en danger [3]. King et ses collègues soulignent la contribution d'autres facteurs dans l'apparition des peurs, comme par exemple le contexte familial [2]. La peur du noir pourrait être ainsi acquise par trois voies différentes : par conditionnement direct (l'enfant a peur du noir après avoir été enfermé dans une chambre obscure), par « modeling » (l'enfant a observé un autre membre de sa famille avoir peur du noir) ou par transmission d'informations négatives (les parents insistent sur le risque de se faire attaquer ou kidnapper durant la nuit, les histoires à faire

peur... que les enfants de cet âge apprécient par ailleurs !). L'apparition de la peur du noir semble donc multidéterminée.

Il existe plusieurs types de peurs partagées par les jeunes enfants [4] : par exemple, la peur des personnes étrangères, des bruits forts, de certains animaux, d'être laissé tout seul... et la peur de l'obscurité. Les enfants jusqu'à l'âge de un an ont surtout peur des stimulus présents dans l'environnement immédiat (bruits soudains) ou de nature concrète. Vers la fin de la première année, on observe une augmentation de la peur des personnes et objets nouveaux. Un peu plus tardivement dans les années préscolaires, les enfants manifestent souvent la peur d'être laissés seuls ainsi que la peur du noir (très fréquente chez les enfants à partir de dix-huit mois à deux ans). La peur des animaux est également très présente à cet âge. Ainsi, au cours du développement, les peurs des enfants ne sont plus seulement basées sur des éléments immédiats et concrets mais intègrent aussi des aspects d'anticipation et des éléments de nature imaginaire ou abstraite. Ces peurs, habituellement de courte durée, diminuent au cours du développement et ont toutes pratiquement disparu à l'âge de six ans, à l'exception de la peur des serpents.

COMMENT ÉVALUER LA PEUR DU NOIR ?

Gordon et al. soulignent l'importance des évaluations pour bien comprendre les peurs nocturnes des enfants, afin de ne pas les confondre avec un trouble du comportement comme les troubles

oppositionnels (fréquents en bas âge) [5]. Barrios et Hartmann [6] recommandent de se baser sur les déclarations à la fois des enfants et des parents et d'utiliser plusieurs outils d'évaluation [7]. Ces outils peuvent être :

□ l'entretien structuré, qui consiste à poser aux parents et à l'enfant des questions précises sur ses comportements actuels de peurs nocturnes. Il permet d'identifier exactement ce qui fait peur à l'enfant mais aussi d'évaluer les réactions des parents ;

□ l'entretien diagnostique, qui se base sur différents types d'échelles, par exemple ADIS-C [8]. Il permet de clarifier ce qui peut se cacher derrière la peur d'un enfant, de faire la part entre la manifestation d'une peur adaptative et passagère et des aspects plus pathologiques comme l'anxiété ou la phobie. Les deux nécessitent probablement une prise en charge différente ;

□ les observations directes des parents à la maison. Après leur avoir donné des instructions, il est demandé aux parents d'observer de manière approfondie les comportements de peurs nocturnes de leur enfant au moment du coucher ;

□ le test de tolérance à l'obscurité [9, 10] : l'enfant est mis seul dans une chambre sombre autant de temps qu'il peut le tolérer. On peut aussi donner à l'enfant la possibilité de varier lui-même l'obscurité pendant la phase de test (à l'aide d'un variateur de lumière), ce qui permet d'ajouter un renseignement utile sur son niveau de peur de la nuit.

COMMENT AIDER LES ENFANTS ?

Les enfants eux-mêmes mettent en place un certain nombre de stratégies pour faire face à leur peur du noir. Une « analyse factorielle » des stratégies utilisées par les enfants lorsqu'ils se retrouvent seuls la nuit dans l'obscurité (sur la base d'une check-list) en met cinq en évidence [4] : le contrôle interne (se convaincre qu'il n'y a rien qui mérite d'avoir peur) ; le support social (appeler un parent et lui demander de rester) ; l'utilisation d'objets (coussin, doudou) ; l'évitement (retarder le mo-

ment du coucher) ; la prière. On sait cependant encore peu de choses sur l'efficacité réelle de ces stratégies personnelles. De leur côté, les parents inventent souvent toutes sortes de choses pour tenter de calmer leur enfant face à sa peur du noir. Ils peuvent par exemple décider de laisser un peu de lumière dans sa chambre, à l'aide d'une veilleuse, de laisser la porte entrebâillée ou encore de permettre la présence d'un frère ou d'une sœur dans la chambre. L'important est que les parents prennent au sérieux la peur de l'enfant mais sans dramatiser.

Gordon et al. mentionnent que la « bibliothérapie » est souvent un moyen peu coûteux et efficace pour aider les enfants à surmonter leur peurs nocturnes et à faire face aux problèmes d'endormissement qui les accompagnent [5]. Il s'agit de livres (parfois écrits par des spécialistes du domaine) qui racontent des histoires traitant du noir et de l'obscurité de façon positive, qui, par exemple, mettent en scène des personnages y faisant face et présentés comme modèles à suivre par l'enfant [11].

Ces stratégies peuvent suffire à aider l'enfant à braver sa peur du noir. Par contre, certaines réactions surprotectrices des parents (prendre systématiquement l'enfant dans son lit, réassurance excessive, etc.) peuvent maintenir cette peur.

Lorsque la durée et l'intensité de la peur du noir causent une détresse personnelle importante et interfèrent avec le fonctionnement familial au quotidien, il existe des techniques proposées par des professionnels. Par exemple, l'étude de Giebenhaim et O'Dell montre l'efficacité de la technique du test de tolérance à l'obscurité avec la participation des parents chez des enfants âgés de trois à onze ans [12]. Cette technique consiste à permettre à l'enfant de moduler lui-même le niveau d'obscurité de sa chambre à l'aide d'un variateur de lumière (allant de 1 à 11), cela au moment de s'endormir et à tout moment de la nuit. Le programme se compose de plusieurs parties (manuel à lire par les parents) et est basé sur des techniques de renforcement positif, de désensibilisation et de contrôle verbal. À l'aide d'un jeu, l'enfant est encouragé à diminuer de plus en plus

chaque nuit le niveau de lumière de sa chambre, et ce jusqu'à pouvoir être capable de rester seul cinq minutes avec la lumière au niveau 4 (critère seuil) ou plus bas. Le niveau subjectif de peur de l'enfant et ses progrès sont notés par les parents et montrés à l'enfant, qui est ensuite récompensé (éloges, câlins, cadeau, etc.). Les résultats montrent que tous les enfants de l'étude ont été capables, après deux semaines, d'atteindre un niveau 4, voire inférieur, et ce sans exprimer de peur (ce qui ne signifie pas que la peur a forcément disparu). Ces progrès durent dans le temps, se maintenant même après une année.

CONCLUSION

La peur du noir est très fréquente chez les enfants d'âge préscolaire, et elle fait le plus souvent partie du développement psychologique typique. Il existe des outils pour évaluer cette peur et des stratégies qui peuvent la faire diminuer. Ces outils et ces stratégies doivent ainsi favoriser l'accompagnement de l'enfant et de ses parents durant cette phase du développement. □

Références

- [1] GULLONE E. : « The development of normal fear : a century of research », *Clin. Psychol. Rev.*, 2000 ; 20 : 429-51.
- [2] KING N., OLLENDICK T., TONGE B. : « Children's Nighttime fears », *Clin. Psychol. Rev.*, 1997 ; 17 : 431-43.
- [3] SELIGMAN M. : « Phobias and preparedness », *Behav. Ther.*, 1971 ; 2 : 307-320.
- [4] MOONEY K., GRAZIANO A., KATZ J. : « A factor analytic investigation of children's nighttime fear and coping responses », *J. Genet. Psychol.*, 1982 ; 146 : 205-15.
- [5] GORDON J., KING N., GULLONE E., MURIS P., OLLENDICK T. : « Treatment of children's nighttime fears : the need for a modern randomised controlled trial », *Clin. Psychol. Rev.*, 2007 ; 27 : 98-113.
- [6] BARRIOS B., HARTMANN D. : « Fears and anxieties », in MASH E.J., TERDAL L.G. : *Assessment of childhood phobias* (3rd Ed.), Guilford Press, New York, 1997 ; p. 230-327.
- [7] KING N., MURIS P., OLLENDICK T. : « Childhood fears and phobias : assessment and treatment », *Child Adolesc. Ment. Health*, 2005 ; 10 : 50-6.
- [8] SILVERMAN K., NELLES, W. : « The anxiety disorders interview schedule for children », *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 1988 ; 27 : 772-8.
- [9] KELLEY K. : « Play desensitization of fear of darkness in preschool children », *Behav. Res. Ther.*, 1976 ; 14 : 79-81.
- [10] LEITENBERG H., CALLAHAN E. : « Reinforced practice and reduction of different kinds of fears in adults and children », *Behav. Res. Ther.*, 1973 ; 11 : 19-30.
- [11] BURKE R., KUHN B., PETERSON J. : « Brief report : a "storybook" ending to children's bedtime problems. The use of a rewarding social story to reduce bedtime resistance and frequent night waking », *J. Pediatr. Psychol.*, 2004 ; 29 : 389-96.
- [12] GIEBENHAIN J., O'DELL S. : « Evaluation of parent-training manual for reducing children's fear of the dark », *J. Appl. Behav. Anal.*, 1984 ; 17 : 121-125.