



## Comment aider votre enfant à vaincre sa peur du noir ?

La peur du noir est très répandue chez les adultes comme chez les enfants. Elle a probablement survécu à une évolution, aidant à la survie de nos ancêtres communs qui devaient être prudents et se méfier de leur environnement lorsqu'ils ne pouvaient pas voir facilement.

Si votre enfant a peur du noir, il est bon de se rappeler qu'il s'agit d'une peur instinctive qui peut augmenter à mesure que l'imagination de l'enfant se développe. Votre compréhension, votre empathie et votre patience aideront votre enfant à faire face à cette anxiété courante.

Ces six stratégies simples peuvent créer un sentiment de sécurité chez votre enfant lorsqu'il doit faire face à l'obscurité la nuit :

- Tout d'abord, dites à votre enfant qu'il est normal d'avoir peur du noir et que beaucoup d'enfants et même parfois des adultes peuvent être un peu effrayés lorsqu'il fait vraiment sombre. Le fait de savoir que ses craintes ne sont pas inhabituelles l'aidera à se sentir plus à l'aise.
- Encouragez votre enfant à parler de ce qu'il ressent et rassurez-le en lui disant que vous êtes là ou à proximité pour le soutenir et le protéger.
- La peur du noir se manifeste souvent lorsque les lumières s'éteignent à la maison. Il est donc utile de créer une routine réconfortante à l'heure du coucher.



Dr Rebecca Chicot  
auteur sur le développement  
de l'enfant

Pour plus de ressources,  
rendez-vous [bingbunny.com](https://bingbunny.com)





## Comment aider votre enfant à vaincre sa peur du noir ?

Parmi les activités qui favorisent les sentiments de sécurité et de confort, citons la lecture d'une histoire joyeuse à l'heure du coucher, le chant de berceuses ou les câlins avec le doudou préféré de l'enfant, qui reste avec lui la nuit.

- Une veilleuse peut être rassurante pour certains enfants qui ont peur de l'obscurité, car elle diffuse une lumière douce.
- Faites de sa chambre un espace sûr et confortable : fermez les portes de l'armoire, rangez les masques ou tout ce qui pourrait être perçu comme un peu effrayant et coupez les branches extérieures qui pourraient se dresser ou rayer une fenêtre.
- Rappelez à votre enfant qu'il est en sécurité, par exemple en lui rappelant que les portes sont fermées à clé ou qu'il n'y a pas de dinosaures dans le monde.

### A propos de l'auteur

Le Dr Rebecca Chicot est l'une des fondatrices d'Essential Parent, une plateforme numérique de santé et de développement de l'enfant qui travaille avec le NHS et les équipes de la petite enfance des autorités locales dans tout le Royaume-Uni pour fournir des packs parentaux numériques contenant des vidéos et des informations fondées sur des données probantes, directement sur le smartphone des parents.

Elle est titulaire d'un doctorat en développement de l'enfant et en parentalité de l'université de Cambridge et est l'auteur de *The Calm and Happy Toddler : Gentle Solutions to Tantrums, Night Waking, Potty Training and More.*



Dr Rebecca Chicot  
auteur sur le développement  
de l'enfant

Pour plus de ressources,  
rendez-vous [bingbunny.com](https://bingbunny.com)

