

## Les histoires qui font peur peuvent-elles être bénéfiques pour les enfants entre 7 et 10 ans ?

Une interview du professeur Harry Ifergan,  
psychologue et psychanalyste spécialiste de l'enfance,  
par Marie Béziès pour le magazine *MordeLIRE*

À partir de 7 ans et le début de la période de latence, les enfants se mettent à éprouver des peurs générées par la réalité et l'actualité, ses injustices et ses dangers. Mais, ouf, bonne nouvelle : leurs lectures peuvent les aider à dépasser leurs peurs, en les préparant... à avoir peur ! Moralité : la peur, à condition qu'elle soit bien dosée, il ne faut pas la fuir, il faut la lire !

**Quelles sont les peurs propres aux enfants entre 7 et 10 ans ?**

**Harry Ifergan :** La période vécue par l'enfant entre 7 et 12 ans est très particulière. On l'appelle « période de latence ». C'est une période transitoire où il semblerait que rien ne se passe, alors qu'en réalité, elle est le lieu d'une super-construction psychique qui permet d'entrer dans la préadolescence. Beaucoup de peurs sont inhérentes à cette période. À partir de l'âge de 7 ans, les enfants n'ont plus peur des monstres ou des sorcières, qui appartiennent au monde de l'imaginaire. Leurs peurs portent à présent sur des choses réelles : les petites bêtes, les fléaux de la société (les attentats, le divorce, les accidents, etc.), la pauvreté, les voleurs, mais aussi, et surtout, la perte de l'amour parental. Ainsi, les enfants vont faire en sorte d'avoir un comportement exemplaire pour ne pas déplaire à leurs parents et perdre leur amour. C'est le moteur du bon fonctionnement des enfants de cette tranche d'âge.

*« Leurs peurs portent sur des choses réelles et surtout, la perte de l'amour parental. »*

**Quelle différence y a-t-il entre avoir réellement peur et avoir peur "pour de faux", par le biais des histoires ?**

**H. I. :** La peur est fondamentale chez l'être humain, car elle protège du danger, de la mort. Il existe des vraies peurs : celle de descendre tout seul à la cave, de se brûler, de rester à la maison pendant que maman s'absente, même peu de temps, etc. Ces peurs sont normales, elles sont celles d'un enfant qui tient à la vie et qui n'est pas sûr de pouvoir assumer seul sa propre protection. Quant à la peur « pour de faux », c'est la peur d'avoir peur. Elle a une fonction : préparer l'enfant à la vraie peur quand elle va arriver. Elle se déroule en trois étapes : accepter la peur, la supporter et enfin la dépasser. Ce n'est pas un hasard s'il existe autant de livres qui font peur. Ils servent de base d'entraînement à l'enfant, qui va relire plusieurs fois un livre jusqu'à ce qu'il réussisse à dépasser sa peur. Selon moi, l'histoire la

plus effrayante est celle du *Petit Poucet* avec la peur de l'abandon des parents. C'est cette peur-là qui va le plus mobiliser le mécanisme de défense des enfants.

« La peur pour de faux a une fonction : préparer l'enfant à la vraie peur quand elle va arriver. Les livres qui font peur servent de base d'entraînement à l'enfant, qui va relire plusieurs fois un livre jusqu'à ce qu'il réussisse à dépasser sa peur. »

### **Faut-il nécessairement qu'une histoire qui fait peur finisse bien ?**

**H. I. :** Non, car, si les contes de Grimm ou de Perrault finissent toujours très mal, c'est qu'ils ont une fonction : représenter une histoire dans laquelle nous pouvons nous projeter, et nous dire « Attention, voilà ce qui pourrait vous arriver ! » à la fin, par le biais de la morale. Par exemple, dans l'histoire originale du *Petit Chaperon rouge*, la petite fille finit dévorée par le loup. L'intervention du chasseur dans les nouvelles versions édulcorées empêche la morale de l'histoire de se dérouler, puisque l'histoire se termine bien. La mise en garde : « enfants, faites attention, on ne monte pas dans le camion d'un inconnu qui nous propose des bonbons », n'a donc plus la même valeur.

### **Que diriez-vous à des parents frileux à l'idée de faire lire des histoires qui font peur à leurs enfants ?**

**H. I. :** Si un parent change le cours d'une histoire qui fait peur lorsqu'il la lit à son enfant, c'est que lui même ne peut pas en assumer l'issue fatale. Je ne recommanderais pas pour autant à ce parent de se forcer à lire cette histoire sans en changer le cours, car l'enfant sentira à la lecture que son parent a peur et donc, n'est plus capable de le protéger. Je suis très respectueux des parents qui ne supportent pas de raconter une histoire avec une issue fatale. Ils peuvent donc la transformer. Mais si j'étais ironique, je leur conseillerais tout de même d'aller consulter un psy ; pas pour leur enfant, mais pour eux-mêmes.

### **Un enfant peut-il rester traumatisé après la lecture d'une histoire qui fait peur ?**

**H. I. :** Oui, quand il n'a pas encore l'âge de supporter l'impact de la peur en question. Souvent, les enfants croient qu'ils peuvent supporter une peur. Ils peuvent être incités par leurs aînés à visionner, par exemple, *l'Exorciste*. Ils n'oseront pas refuser par gêne, et aussi parce qu'ils sont curieux, mais le résultat, c'est qu'ils n'arrivent plus à dormir. Il y a des enfants qui peuvent rester traumatisés et remplir les cabinets de psy. Par des lectures, le cinéma, mais aussi les images diffusées aux infos. Il faut donc être vigilant par rapport à ça.

« Un enfant peut rester traumatisé après la lecture d'une histoire qui fait peur quand il n'a pas encore l'âge de supporter l'impact de la peur en question. »

### **Les parents doivent-ils accompagner leurs enfants dans la lecture d'une histoire qui fait peur ?**

**H. I. :** De manière générale, je conseille toujours aux parents de commencer à lire l'histoire à leur enfant, quitte à le laisser terminer tout seul s'il en a envie. C'est très important car, lorsqu'il lit seul, l'enfant doit décoder, comprendre les mots puis se représenter la scène.

Lorsque c'est papa ou maman qui raconte, l'enfant n'a plus qu'une chose à faire : visualiser la scène. C'est beaucoup plus facile et fluide. Même si les enfants savent lire, lire tout seul n'est pas toujours un avantage. Dans le cas des histoires qui font peur, la présence du parent est d'autant plus bénéfique qu'elle constitue une présence rassurante pour l'enfant.

*« Je conseille aux parents de commencer à lire l'histoire à leur enfant, quitte à le laisser terminer tout seul s'il en a envie. »*

Bibliographie :

*Psychanalyse des contes de fées*, Bruno Bettelheim, Pocket, 9,30 €.

Encadré :

À la rédaction de *MordeLIRE*, nous prenons soin de proposer des histoires adaptées à notre jeune lectorat. N'ayez pas peur de laisser votre enfant lire seul son histoire qui fait peur, s'il en a envie.

Petit conseil : la lire également de votre côté, et en parler ensuite avec votre enfant n'en sera que plus bénéfique pour l'aider à apprivoiser ses peurs et constituera à coup sûr un beau moment d'échange.