

VERSION

ferma

FEMMES D'EXCEPTION

Elles ont gagné
notre Prix
Solidarité

BEAUTÉ

Des cheveux
de rêve pour
Noël

DÉCO

Que la fête
commence !

DERNIERE
50 MINUTE
CADEAUX
A PETITS PRIX

Interview

Laetitia Casta

« Je suis coriace ! »



Il a peur du Père Noël

Ce premier contact qui aurait dû être magique a fini dans les cris et les larmes. Nos conseils pour calmer le jeu.

PAR BRIGITTE VALOTTO

Lou n'avait pas 2 ans quand son grand-père a voulu marquer le coup : « Le soir du réveillon, il s'est déguisé, a frappé à la porte, puis est entré en demandant dans sa barbe où se trouvait la petite Lou et si elle avait bien été sage... Elle a été terrifiée, et on a mis une heure à la calmer ! » raconte sa mère. Ceci pourrait n'être qu'un incident de parcours. Seulement voilà, depuis, Lou a grandi et, à 5 ans, elle déteste toujours autant le Père Noël. « Pas moyen de lui en faire approcher un, même quand on lui explique que ce n'est pas "le vrai" mais juste un monsieur déguisé », poursuit sa mère, inquiète de cette ultrasensibilité. Or, quand elle perdure, cette peur panique du Père Noël porte un nom : la paternatolopobie.

Attention aux bébés

« A certains stades du développement de l'enfant, la peur de l'étranger, de l'inconnu, est tout à fait normale, rassure le psychologue Maximilien Bachelart. Mais, au-delà de 18 mois, l'enfant va acquérir progressivement un sentiment de sécurité grâce au lien d'attachement. La confiance qu'il éprouve envers ses parents conditionnera sa facilité à explorer le monde... Donc, plus il se sentira en sécurité, moins il aura de mal à faire face à un personnage nouveau », décrypte le spécialiste. Avant l'âge de 2 ans, mieux vaut alors éviter de le confronter à un Père Noël costumé et se contenter de lui raconter les belles histoires qui gravitent autour du personnage. Trop tard ? L'attitude des parents peut alors devenir déterminante. Si leur enfant a paniqué face au Père Noël, ils doivent veiller à ne pas cristalliser cette

angoisse afin qu'elle ne se transforme pas en phobie.

Bien gérer le mythe

A partir de 3 ou 4 ans, c'est le « dédoublement » du personnage qui peut troubler et effrayer les enfants les plus portés à la logique. « Certains ne comprennent pas ce qu'un Père Noël peut bien faire devant eux. Ceux-là ont besoin que chaque chose soit à sa juste place : les images dans les livres, les personnages dans les films et les vrais humains dans la réalité tangible », souligne le psychanalyste Saverio Tomasella, auteur de *Petites Peurs ou grosses terreurs* (Leduc.s). Mieux vaut alors éviter de leur laisser croire que chaque Papa Noël est le vrai, au prétexte de ne pas gâcher la magie. Cela contribue-t-il à dissiper le mythe ? « C'est aussi ce qui s'appelle grandir !, rétorque Maximilien Bachelart. Vers 5 ou 6 ans, les enfants commencent à questionner les incohérences... Ce sont elles qui progressivement les amènent à ne plus croire au Père Noël. »

Une approche en douceur

Quels que soient l'âge et le niveau de frayeur de l'enfant, il faut avant tout dédramatiser... sans pour autant minimiser sa peur ou, pire, en rire. « Je me souviendrai toujours de la photo qu'on m'a forcée à faire sur les genoux du "gentil Papa Noël", raconte Elodie trente ans plus tard. C'était au Noël de l'entreprise dans laquelle travaillait mon père. Chaque enfant était appelé par le Père Noël pour recevoir son cadeau et faire une photo. Je devais avoir 4 ou 5 ans et

j'étais déjà très effrayée à l'idée de monter sur scène. Plus je m'approchais, plus le Père Noël me paraissait immense et terrifiant! Celui qui était sous le costume ne devait pas être très à l'aise, car je me souviens qu'il transpirait à grosses gouttes. Je n'avais aucune envie de grimper sur ses genoux. Quand il a voulu m'y obliger, je me suis débattue en criant. Ma mère a dû accourir pour me récupérer, tandis que toute l'assistance se tordait de rire. Mes parents m'en parlent encore! Cela peut sembler ridicule mais, depuis cette époque, je n'aime pas le Père Noël... Et maintenant que je suis maman, je continue à l'éviter: mon fils Tom n'a que 3 ans et je le tiens éloigné des centres commerciaux en cette période de fêtes!» Aucun ridicule dans cette histoire pour Maximilien Bachelart mais, au contraire, un enseignement important: on ne pousse pas un enfant vers le Père Noël... comme si on le jetait dans la gueule du loup! «Par exemple, la peur des chiens s'es-

tompera après une angoisse massive lorsque l'enfant pourra en caresser un avec un adulte qui le rassurera et ne se moquera pas de lui. C'est aussi quand le parent arrache l'enfant que celui-ci associe l'animal à un danger imminent. Avec le Père Noël, c'est pareil!» assure-t-il. Mais pas question non plus d'esquiver les crises de panique en prenant la fuite dès

qu'une barbe blanche pointe au loin! «Il faut amener l'enfant vers ce Père Noël impressionnant en le rassurant et en lui permettant de rester dans nos bras, recommande le spécialiste. Et si l'enfant panique malgré tout, on n'insiste pas.»

Une légende imposée

«Après tout, il n'est pas indispensable d'imposer ce mythe aux enfants, estime Maximilien Bachelart. Les adultes associent le Père Noël à des souvenirs merveilleux: il incarne la générosité, donne sans contrepartie... Mais pour les enfants, c'est aussi un gros monsieur puissant, énigmatique, qui pénètre dans les domiciles des gens sans que l'on puisse l'entendre ni le voir!» Qu'il en reste ainsi, inutile d'aller à sa rencontre à tout prix dans les centres commerciaux ou à la salle des fêtes... A la maison, en revanche, on peut tenter une autre approche: par exemple, disposer quelques jouets représentant le Père Noël et laisser l'enfant y jouer quand il en a envie. «Il va ainsi contrôler son angoisse, c'est lui qui aura décidé de jouer avec le Père Noël! Laissez-lui le temps qu'il faut et n'hésitez pas à lui montrer l'exemple en jouant avec lui, à l'impliquer dans la déco et les recettes de Noël, dans les traditions de votre famille», conseillent les experts du blog Hop'Toys. Et si, malgré tout, il continue à avoir peur, laissez tomber Papa Noël cette année. «Vous en reparlez l'an prochain, conseille Saverio Tomasella. Vous aurez le temps de préparer les petits à cette rencontre en leur expliquant qu'il s'agit en fait d'une personne déguisée et non du "vrai" Père Noël...» Celui-là, on ne le voit jamais!

Ne laissez pas cette angoisse se transformer en phobie.

« UNE HISTOIRE ÉMOUVANTE »

LE FIGARO MAGAZINE

« DES IMAGES INOUIÏES »

ELLE

« SUBLIME.

UN RÉGAL POUR PETITS ET GRANDS »

L'EXPRESS



Disneynature

BLUE



EN BLU-RAY ET DVD
ÉGALEMENT EN VOD ET ACHAT DIGITAL

© Disney Photo: Anja Schreyer




ZOOM
Disneynature

ET AUJOURD'HUI
QUE SE PASSE-T-IL
SUR TERRE ?

Rendez-vous sur
zoom.disneynature.fr

[YouTube.com/disneynaturefr](https://www.youtube.com/disneynaturefr)
[@DisneynatureFR](https://twitter.com/DisneynatureFR) [@Disneynaturefr](https://www.instagram.com/Disneynaturefr)

© Disney / Disney © Disney / Disney / Disney / Disney / Disney / Disney