



# LA PEUR DU SOIR...

ANTIMANUEL POUR LES PARENTS



## C'EST QUOI ?

"Je peux avoir un verre d'eau ? On peut laisser la lumière ? La porte ouverte ?"  
Et hop, on finit à 4 dans le lit à 3h du matin...

## COMMENT RASSURER SES ENFANTS POUR QUE TOUT LE MONDE DORME ?

Dans la pénombre, puis dans le noir, on fait un jeu de piste : les enfants connaissent leur chambre par cœur et trouveront le doudou, tel livre, tel jouet... On fait chacun son tour. On se rend compte alors que la nuit n'empêche pas de se repérer et de se déplacer.


La justement célèbre routine de soir : une histoire et 1 bisou (ou 2 mais pas plus sinon ça recommence, on est fichu!)

Tenir ! Car laisser la lumière et rentrer dans son jeu pourrait avoir l'effet inverse : "Tu as raison, il peut y avoir du danger, laissons la lumière allumée..". Tenir plusieurs semaines ! Ces petites bêtes sont coriaces ; les habitudes mettent du temps à changer.

Attention l'humour, le 2nd degré n'est pas vraiment le truc des enfants. Dire qu'il n'y a plus de monstre que vous les avez tous chassés peut être pris au pied de la lettre. Et donc, là c'est raté... "Les monstres existent vraiment puisque papa les a chassés !!" Et oui, le 2nd degré, l'ironie ne sont compréhensibles que vers 5 ans avec l'émergence de la théorie de l'esprit...



Vous craquez et laissez la porte ouverte ? PAS DE CULPABILITÉ !

- 1) Chaque enfant est différent : ce qui marche avec le 1er ne fonctionne pas avec le 2ème. Bah non ! Ce serait trop facile !
- 2) Le bébé dans le ventre entend du bruit ; le silence est un très grand changement ! 
- 3) Tellement de familles dans le monde dorment tous ensemble et a priori, ça ne pose pas de problème et peut-être les enfants font moins de cauchemars

C'EST QUOI LA  
THÉORIE DE  
L'ESPRIT ?



C'EST POUR LA  
PROCHAINE  
FOIS, J'AI PLUS  
DE PLACE !

