



## Chambre d'enfant : au-delà du show-room Il était une fois un royaume enchanté

Qui n'a pas gardé dans son cœur des souvenirs de batailles d'oreillers sur le lit, de monstres cachés dans l'armoire, de malles secrètes remplies de trésors, d'heures sans fin passées à colorier des dessins, à assembler des Lego ou à dévorer des BD ? Douce insouciance des premières années de l'existence, bercées par la chambre magique dont nous étions les rois et les reines.



Nous voilà devenus grands et parents. À notre tour maintenant de composer un univers précieux pour notre enfant. Mais comment faire, par où commencer, que choisir, pour réussir cette chambre si spéciale pour un être si spécial, ce lieu de vie qui sera à la fois son refuge de la nuit, son domaine de jeu et son espace d'étude ? Est-ce qu'une chambre d'enfant, ça s'improvise ? Ou est-ce qu'elle doit répondre à des règles d'aménagement précises ? Les conseils à ce sujet abondent dans les magazines, sur des sites Internet, à la télé. « Privilégiez tels meubles, optez pour tels matériaux, privilégiez telles couleurs. » Heureusement, l'aménagement d'une chambre d'enfant peut aussi se faire de façon progressive, par tâtonnements au fil du temps. Car tout commence par l'irruption d'un petit être tombé du ciel, pour lequel il faut bien faire une 'petite' place quelque part. Très vite, il passe du lit des parents au berceau, puis au lit à barreaux, puis au grand lit. Au fur et à mesure que le petit être grandit, les parents vont observer comment ses activités, ses besoins et ses désirs se définissent, et adapter la

chambre en conséquence, ou même la réaménager à des étapes précises.

On veut que sa chambre soit réussie, qu'elle lui procure le même sentiment de sécurité et la même richesse d'émotion qu'ils ont connus. Faut-il pour autant vouloir tout régler dans le moindre détail, faire de la chambre de l'enfant un 'modèle' de chambre d'enfant ?

Cette question a été l'un des fils conducteurs de l'entretien croisé pour lequel nous avons invité le Dr Jean-François Vervier, pédopsychiatre au Centre hospitalier de Luxembourg, et Martin Dieterle, architecte d'intérieur associé chez Rob / Carré Rouge.

D'un côté, un concepteur d'espace, de formes et de matières, un créateur de lieu de vie; de l'autre côté, un thérapeute, pour qui chaque enfant est unique, et accessoirement un analyste du lieu de vie. La rencontre de deux visions de la chambre d'enfant qui, en fin de compte, peuvent très bien se concilier.

## La rencontre de deux visions



Martin Dieterle et  
le Dr Jean-François Vervier

**Wunnen :** Que représente pour vous la chambre d'enfant, chacun dans son rôle particulier ?

**Dr JF Vervier :** Dans une consultation de pédopsychiatrie, la chambre d'enfants est un des grands sujets d'échanges entre les enfants et les parents, autour de notions comme l'ouverture et la fermeture, l'intimité, le pouvoir de décider, l'autonomie, le rapport aux règles et à l'autorité. Il me semble très intéressant d'aborder ce thème au travers de l'échange de points de vue avec un concepteur, tant il est vrai qu'en tant que thérapeute, j'interviens surtout lorsque la chambre est terminée.

**« La chambre d'enfant : un lieu de projection de l'imaginaire de l'enfant, de l'histoire de la famille, de l'attente des parents. »**

**Martin Dieterle :** En tant que concepteur, je suis généralement confronté à deux situations complètement différentes. D'un côté, je peux avoir un contact direct et un échange avec un client particulier ; d'un autre côté, je peux être amené à créer des intérieurs pour des 'utilisateurs anonymes', par exemple dans une résidence. Dans ce cas, nous suivons des règles générales en matière d'éclairage, de rapport des volumes, d'utilisation de matériaux, des règles basées sur une abstraction, et nous sommes très éloignés d'une approche comme celle du Dr Vervier qui tient compte de chaque cas individuel.

**Dr JF Vervier :** Ma pratique consiste en la rencontre d'un enfant singulier, avec ses difficultés, ses richesses et ses potentialités, et celle d'une famille avec ses valeurs, ses compétences et son histoire. Pour l'enfant, l'espace et le temps sont deux paramètres intimement liés, deux axes sur lesquels il va construire sa représentation

du monde et sa représentation de lui-même en relation avec les autres. Une chambre d'enfant sera à la fois une continuité et un changement. Cet espace qui initialement leur est donné, les enfants se l'approprient et l'intériorisent de sorte qu'il contribue à une part de leur sentiment d'eux-mêmes.

Mais la chambre d'enfants n'est pas qu'un espace architectural, elle est aussi un lieu de projection de l'imaginaire de l'enfant, de l'histoire de sa famille, de l'attente de ses parents. Elle est l'articulation entre les besoins inhérents au développement intellectuel et affectif de l'enfant et ce lieu de projection des désirs et rêves de l'enfant et de ses parents. Tous les parents ont un souvenir très précis des chambres dans lesquelles ils ont vécu quand ils étaient petits. D'où l'intérêt qu'ils ont de retrouver dans les chambres de leurs enfants une ambiance familière ou de créer un univers différent en fonction des souvenirs plus ou moins agréables de leur enfance.

**« Trouver un compromis acceptable entre les images extérieures et les besoins réels de l'enfant »**

**M. Dieterle :** Le facteur temps constitue un grand problème dans la création d'espaces comme celui-là. Une chambre est conçue pour durer plusieurs années et accompagner plusieurs stades d'enfance. Comment garder une flexibilité pour que la chambre puisse s'adapter aux besoins changeants de l'enfant ? Quand des parents font appel à un architecte d'intérieur pour



l'aménagement d'une chambre d'enfant, ils ont une vision en tête, des désirs, des souhaits. D'où viennent ces images sur le « comment on doit aménager l'espace » ? Des médias, des revues, de la télévision, des conseils d'amis, etc. Or, il y a toujours un but sous-jacent dans les informations données par un média. Un magazine tourné vers l'écologie mettra en avant des concepts de développement durable. Une revue de 'lifestyle' proclamera la fantaisie, le design et la beauté. Par ailleurs, regardez la télé, tous ces 'soap operas' qui véhiculent une image sur l'enfance - et naturellement aussi sur l'aménagement d'un lieu - et qui indiquent comment un enfant d'aujourd'hui doit vivre, dans quel type d'intérieur, d'ambiance, de décoration, etc.

En tant que concepteurs, il nous faut trouver un compromis entre ces projections extérieures, les besoins réels de l'enfant et de la famille, et les contraintes de l'espace et des finances.

**Wunnen :** Quelles seraient, d'après vous, les grandes étapes où il faut repenser la chambre de l'enfant ?

**Dr JF Vervier :** Il y a effectivement différentes phases dans le développement d'un enfant qui vont peut-être avoir des traductions différentes

sur le plan architectural. Pour ma part, je distinguerais, primo, la phase d'aménagement, celle de l'appropriation par l'enfant de son espace de vie (« je vais jouer dans ma chambre. », « va dans ta chambre ! »). Secundo, la phase de ménagement - dans le sens du règlement des conflits, de l'intimité (« tu ne rentres pas dans ma chambre, j'invite mes amis dans ma chambre, j'ai le droit d'avoir la clef de ma porte »). Tertio, la phase de déménagement, qui est la phase du départ de la famille (« qu'est-ce que je laisse et qu'est-ce que j'emmène avec moi ? »).

La mise en architecture de ces différentes phases implique à la fois des contraintes définitives, des éléments mobiles que l'on pourra déplacer, supprimer ou prendre avec soi ainsi que des éléments importés qui, à un moment donné, auront un sens précis pour l'enfant. Prenons l'exemple des murs de la chambre d'enfant. Le mur est d'un côté ce qui délimite la chambre, ce qui protège et isole, mais il est aussi l'endroit sur lequel l'enfant va projeter ses couleurs, ses rêves, ses revendications, les mots adressés aux parents qu'il n'ose pas glisser en dessous de leur oreiller. Le mur est un élément à la fois fixe et changeant.

La chambre d'enfant est aussi une articulation du singulier et du pluriel. L'enfant dit « c'est ma

**« Écrire sur le mur les mots adressés aux parents qu'il n'ose pas glisser en dessous de leur oreiller. »**



### Le lit à barreaux : à quel moment faut-il libérer l'enfant ?

**M. Dieterle** : Je peux parler de mon expérience comme père. Au début, pour tout parent, il est important de sécuriser l'enfant. Le lit à barreaux est un moyen de sécuriser l'enfant pendant la nuit sans le mettre dans une cage fermée. C'est un compromis acceptable. Le moment venu, ma femme et moi, nous avons scié quelques barreaux. En fin de compte, l'enfant s'amusait bien à sortir et rentrer dans son lit.

**Dr JF Vervier** : Les barreaux sont nécessaires. Tous les enfants dessinent des barreaux pour empêcher que l'on rentre. Les barreaux, ça empêche de sortir mais ça empêche aussi les autres de rentrer. C'est un compromis naturel depuis toujours pour se sentir en sécurité relative tout en ayant une vision ouverte sur le monde.

chambre », mais celle-ci doit être articulée dans un pluriel, la famille.

La chambre d'enfant conjugue ainsi différents éléments, des éléments objectifs, des éléments relationnels subjectifs, et des codes culturels.

**Wunnen** : Mais lors de l'aménagement de la chambre, comment les parents peuvent-ils faire la part des choses entre les besoins concrets de l'enfant et toutes les influences subjectives et d'ordre culturel ?

**Dr JF Vervier** : L'idée d'aménager une chambre d'enfant va être un processus continu et négocié, qui va tenir compte d'éléments objectifs, affectifs, familiaux voire culturels. La façon dont un enfant s'approprie les couleurs est très caractéristique de cette conjugaison. Pour un enfant, une couleur, c'est plusieurs choses à la fois. C'est d'abord une forme, une matière, une substance (le goût du bonbon, la couleur rouge du ballon ou de la voiture); c'est aussi le lieu de projection d'une expérience relationnelle et émotionnelle (le cœur rouge que l'enfant dessine, le rouge sang, signal de danger associé à un accident ou à un séjour à l'hôpital); enfin, la couleur est aussi un code culturel (le rouge de l'interdiction, dans la signalisation routière, ou celui que l'institutrice utilise pour souligner les erreurs). La couleur, c'est aussi un contraste. Une couleur n'existe jamais seule car elle est conjuguée avec une autre couleur complémentaire ou de fond. Les contrastes entre les couleurs sont des éléments sur lesquels l'enfant va se structurer. Il va se construire dans ces contrastes, ces opposés. Puis, il va se les approprier. Il va mélanger le jaune et le rouge pour obtenir un orangé.

Le choix des couleurs pour une chambre d'enfant peut alors être une démarche d'échange et de créativité commune entre enfants, parents et concepteur.

### « Une couleur, c'est d'abord un contraste. »

**M. Dieterle** : Pour nous concepteurs, tout commence par un espace vide. Il faut ensuite matérialiser des idées. Et c'est là que doit jouer le processus de communication entre les parents, l'enfant et les concepteurs, même si souvent les parents assument ce rôle de concepteurs.

Les enfants ont une idée de tout ce qu'ils aimeraient avoir dans leur chambre. Les parents aussi ont des idées ainsi que nous-mêmes concepteurs. Trouver des moyens, par la discussion, de réconcilier ces idées et de les traduire dans les espaces physiques, tel est le but de notre travail.

**Wunnen** : Souvent les parents ont une idée très claire de ce qu'ils ne veulent pas.

**Dr JF Vervier** : De façon générale, dans la rencontre parents – enfants, un professionnel, comme l'architecte d'intérieur ou le pédopsychiatre, peut jouer le rôle de médiateur ou de révélateur. Peut-être que le fait de se fixer sur la chambre d'enfant est quelque chose qui limite la perspective. Il me semble très important d'intégrer cette question dans une architecture familiale ou dans un contexte de valeurs familiales.

**M. Dieterle** : Par exemple la question de décider si l'enfant aura ou non une télé ou un ordinateur dans sa chambre est naturellement liée aux règles de vie sociale dans la famille. Un concepteur de chambre d'enfant devra certainement, non pas décider en lieu et place des parents ou de l'enfant, mais être à l'écoute des règles et usages en vigueur dans cette famille particulière ou dans les familles en général.

**Wunnen** : Il y a pourtant un âge à partir duquel le dialogue parents – enfants est plus fort. Un enfant de 4 ou 5 ans aura plus à dire dans l'aménagement de sa chambre qu'un nourrisson.

**Dr JF Vervier** : Certainement. Les étapes d'autonomie de l'enfant doivent être bien observées et comprises par les parents. Il y a des moments où il faut savoir changer les habitudes. L'introduction d'un changement ou d'une négociation autour de l'aménagement d'une chambre d'enfant, cela part en général de l'initiative des parents. Il faut trouver le juste équilibre entre le risque lié au changement et le maintien d'une certaine stabilité. Ce processus très subtil de changements mineurs est très important pour les enfants. Comment à la fois changer de lit – donner à l'enfant la promotion d'aller dans un grand lit – et garder des éléments familiers de l'ancien lit ? Le passage entre ces différentes étapes s'accompagne souvent de perturbations, de moments de régression passagère, comme des difficultés de sommeil. Il est donc important de concevoir l'aménagement de la chambre comme un tout dans la vie de l'enfant. La chambre, c'est le lieu de sommeil, des rêves, le lieu d'étude, le lieu de créativité, le lieu de repli et le lieu d'ouverture aux amis. Toutes ces différentes fonctions vont se mettre en place progressivement au cours du développement de l'enfance. Je pense qu'il y a des principes mais pas de règles définies, à part le fait d'encourager les parents à écouter leurs enfants et oser introduire un changement au moment où il le faut.

**Wunnen** : Les photos des chambres d'enfant dans les catalogues vous semblent-elles valables en tant que références ou bien ne sont-elles que des univers de rêve sur papier glacé ?

**M. Dieterle** : Ces images sont produites pour une raison, non pas pour que les enfants se sentent bien dans ce genre d'environnement,

« Trouver le juste équilibre entre le risque lié au changement et le maintien d'une certaine stabilité. »

## Une chambre pour deux enfants, est-ce une bonne solution ?



**Dr JF Vervier :** Cela fait partie du développement de l'enfant de passer du lit de papa et maman au berceau, et ensuite de vivre des phases moins sécurisées, moins rassurantes. Dormir avec son frère ou sa sœur ou près d'eux peut aider l'enfant à traverser ces moments plus difficiles. Plus tard, au moment où l'enfant entre dans l'adolescence, il va s'individualiser, son rapport à l'intimité sera tout à fait différent. On peut donc certainement imaginer une solution de chambre partagée, au moins jusqu'à l'adolescence.

mais simplement pour présenter et vendre des produits, et également pour véhiculer une idée. Ce sont des visions de showroom. Le dialogue entre les enfants, les parents et les concepteurs doit chercher à déterminer derrière ces images-là les vrais besoins des enfants et des parents. Par exemple, il y a des gens qui aiment bien le bois, parce qu'ils l'associent à des sentiments positifs de leur enfance. Mais il y a aussi des données objectives qu'on peut prendre en compte : le bois est une matière souple, on l'entretient facilement, etc. Cela ne veut cependant pas dire que le bois est le matériau qu'il faut utiliser exclusivement dans tous les cas. D'autres matériaux sont possibles et parfaitement justifiables.

### « Ce sont des visions de showroom. »

**Dr JF Vervier :** Tout comme l'image d'une chambre d'enfant dans un catalogue ne correspond pas forcément à la réalité des besoins, dans une consultation de pédopsychiatrie, les conseils généraux limitent l'intérêt, l'efficacité et le plaisir de réfléchir ensemble.

Je pense qu'il ne doit pas y avoir de règles à priori. Il y a simplement une réflexion progressive et continue autour de principes et de besoins. Par rapport aux besoins, je trouve intéressante l'idée de contraste dans une chambre d'enfant. Entre un besoin d'organisation et une envie de désordre, entre l'ouverture de la lumière et l'intimité de l'obscurité, entre l'architecture qui est définie et l'espace que l'enfant peut investir. Ainsi, pour les jeunes enfants, se pose souvent la question des graffitis sur les murs. Il faut aider l'enfant à projeter ses idées et sentiments, à coller ses photos sur un mur ou un endroit qui est à lui, qu'il peut personnaliser et changer. Parallèlement, on peut l'encourager à préserver intact le reste de la chambre.

Le rapport à l'intimité est un aspect également très important. L'intimité est une notion que les parents doivent encourager chez l'enfant. Que souhaite-t-il voir respecter vis-à-vis de son corps, vis-à-vis de son univers ? Comment aider l'enfant à se donner du temps pour lui-même ? Pour ce qui est de l'ouverture sur le monde via les médias,

### « L'intimité est une notion que les parents doivent encourager chez l'enfant. »



on peut envisager d'installer dans la chambre de l'enfant un ordinateur et une connexion Internet à partir du moment où il sait comment utiliser ces équipements de façon intelligente et non exclusive. En revanche, introduire trop précocement dans la chambre la télévision peut empêcher non seulement le sommeil, mais aussi le temps de l'étude et de la réflexion. Il faut aussi veiller à accompagner les enfants, car ces technologies peuvent représenter un risque de confrontation de l'enfant à des informations vis-à-vis desquelles il n'a pas de sens critique et qu'il a du mal à assimiler.

**Wunnen :** Faut-il craindre l'invasion des figures de super-héros, en général des personnages à la mode, dans la décoration ou les accessoires de la chambre d'enfant ?

**M. Dieterle :** On touche de nouveau à cette discussion entre les enfants et les parents autour de la question de qui décide quoi. Mais on n'est pas forcés de fonctionner de cette façon-là. On ne veut ni d'un Petit Prince ni d'un petit tyran dans la maison. L'enfant fait partie de la famille. Sa chambre est un espace intime, mais elle a une porte qu'on peut ouvrir. L'échange entre l'enfant et les autres membres de la famille ne relève pas d'une épreuve de force. Si cet échange, cette communication, ce dialogue, existent, il ne faut pas avoir peur de ces choses-là. Cela va se régler tout à fait naturellement.

### « On ne veut ni d'un Petit Prince ni d'un petit tyran dans la maison. »

**Dr JF Vervier :** Je ne crois pas que les héros construits dans le monde fictif sont nécessairement néfastes et propices à produire des catastrophes sur le plan psychique de l'enfant. L'enfant a une vie intérieure personnelle, un imaginaire qui souvent est beau mais parfois aussi angoissant. Dans ce monde, il n'y a pas que des princes et des princesses. Il y a aussi des dragons, des sorcières et des personnages plus flous. Dans la mythologie classique et actuelle, l'enfant s'approprie ces héros pour fixer ses sentiments, ses rêves et ses angoisses. Il a besoin de personnages positifs, rassurants, et de personnages négatifs, qui font peur. Ce qu'on peut peut-être reprocher au monde imaginaire actuel, c'est qu'il ne fixe pas suffisamment la valence, le caractère des personnages. Un super-héros peut se transformer en quelqu'un de très dangereux, un mutant dont il faut se méfier. L'imagerie classique,

### « L'imagerie classique, même si elle est parfois simplette, a peut-être l'avantage de fixer sur des héros des sentiments très précis. »

même si elle est parfois simplette, a peut-être l'avantage de fixer sur des héros des sentiments très précis. Une fée sera toujours une bonne fée, et une sorcière toujours une méchante sorcière. Je pense que l'enfant peut s'approprier ces univers-là pour autant qu'ils ne soient pas introduits de façon massive et exclusive. Il peut être intéressant d'aider l'enfant à choisir dans l'univers extérieur certains héros qu'il veut intégrer dans sa chambre. Que ces figures ne soient pas imposées comme un élément systématique de décoration et de consommation, mais qu'elles répondent à un choix personnalisé de l'enfant.



### « Super-organiser la chambre : une rue sans issue. »

**Wunnen :** On lit parfois des conseils du genre « Si on opte pour des couleurs vives, saturées, cela a un effet stimulant sur l'enfant, tandis que des couleurs douces apaisent. »

**M. Dieterle :** Quand j'entends ce genre de questions « Est-ce que c'est bon de faire comme ci ou comme ça », ça me fait toujours réfléchir. Faut-il vraiment toujours un oui ou un non, un expert qui tranche sur tous les aspects de la vie quotidienne ? Je pense que c'est justement là que se trouve l'erreur. Il n'y a pas d'expert qui puisse dire « ça, c'est bon, ça, ce n'est pas bon » en général, sans avoir une discussion au préalable avec les parents. Ceci est valable dans la psychologie comme dans l'organisation de l'espace de vie. Il n'y a pas de solution miracle qui convienne à tout le monde comme un prêt-à-porter.

Il faut des règles, certes, mais elles nécessitent aussi de la réflexion dans leur mise en application. Une chambre d'enfants doit être fonctionnelle. Rien ne sert pour nous créateurs de faire des placards en laqué brillant, extrêmement fragiles, que l'enfant ne pourra jamais toucher. Chaque utilisation nécessite une réflexion sur quelle matière utiliser et comment l'utiliser. En pensant robustesse, couleurs, fantaisie, etc., il faut concilier matériaux et utilisateurs.

**Wunnen :** Quelle importance donner à la question du rangement ? Faut-il multiplier les structures et solutions et les règles de rangement ?

**Dr JF Vervier :** L'idée de concevoir des espaces de rangement est une idée que les parents doivent introduire, qui ne vient pas spontanément dans le développement de l'enfant. Bien sûr, la façon de décliner cette idée peut varier d'une famille à l'autre. Prévoir l'espace de rangement, c'est aussi s'engager comme parent à aider l'enfant à ranger. Dans cette perspective, j'encourage beaucoup les parents à aider leur enfant de jeune âge, à sélectionner les jouets – ceci afin de lui donner la valeur et le sens de l'objet.

Encourager les petits enfants à faire un tri parmi leurs jouets de ceux qu'ils ne considèrent plus utiles, c'est susciter par là leur envie de jouer et leur sens de l'organisation.

Il est important de trouver un équilibre entre le vide nécessaire, qui est stimulateur de créativité - le rapport à soi -, et le rempli, - les objets qu'on lui offre ou dont il s'approprie. Il y a aussi la notion du visible et du caché. Dans les espaces de rangement, il est intéressant de donner la possibilité à l'enfant d'avoir des affaires cachées et des affaires visibles.

Le caractère d'un enfant peut aussi prendre un sens dans les relations familiales. Dans le cas d'une famille extrêmement ordonnée, on peut imaginer que l'enfant aura besoin de sa bulle de désordre qui lui permettra de fonctionner très bien, même dans son travail scolaire. Mais

on peut aussi imaginer qu'un enfant, dans une famille plus bohème, soit reconnu pour ses capacités de rangement qui peuvent être utiles à la communauté.

### « Prévoir l'espace de rangement, c'est aussi s'engager comme parent à aider l'enfant à ranger. »

**M. Dieterle :** La question du rangement revient très fréquemment, car il y a en effet souvent trop de choses dans une chambre trop petite. Cela provoque d'autres sortes de problèmes. D'abord, il est impossible pour un concepteur de créer autant de solutions de rangement tout en laissant assez de liberté dans l'espace. Super-organiser la chambre pourrait sembler la solution, mais c'est naturellement là une rue sans issue. Un jour, tous les espaces de rangement finissent par être remplis et même par déborder. En fin de compte, il ne s'agit pas là un problème d'aménagement, mais d'une question de vie sociale. Comment peut-on vivre avec cette vie de supermarché ? On achète, on accumule des cadeaux et encore des cadeaux, et au bout du compte que fait-on avec tous ces objets ? C'est là un problème que la famille doit résoudre, et non pas un concepteur. Il faut donner à l'enfant une possibilité de pouvoir ranger ses jouets et affaires.

**Wunnen :** La chambre d'enfant doit-elle être un lieu 'parfait', réglé jusqu'au moindre petit détail ?

**Dr JF Vervier :** Elle doit être un lieu de création, un lieu de vie, de rêve et de réflexion, qu'il va quitter progressivement. Nos enfants nous procurent beaucoup de joies, de peines, d'incertitude et beaucoup d'espoir. Ils ne sont pas parfaits mais ils sont de belles promesses d'avenir. Leurs chambres ne sont-elles pas à leur image ?

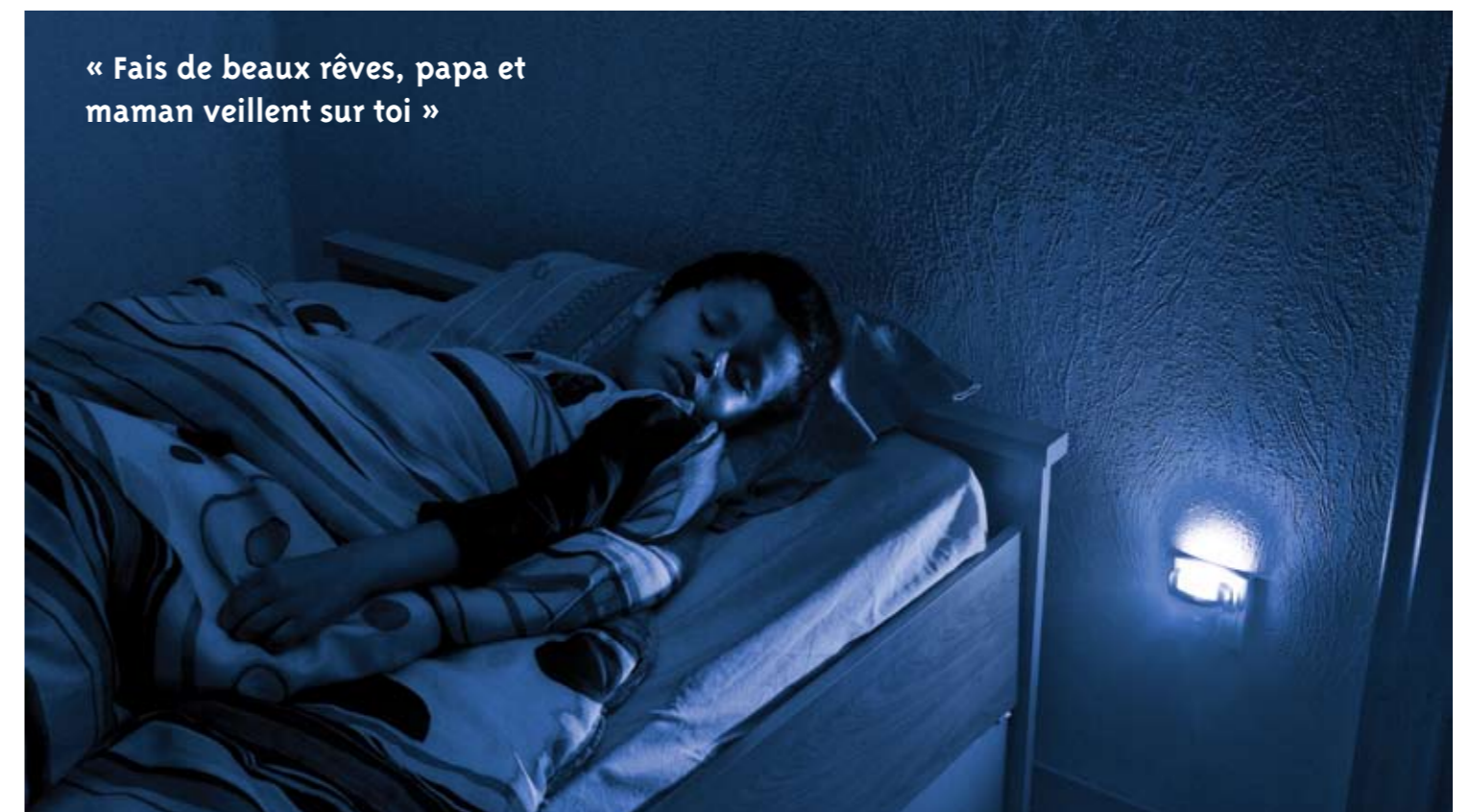
**M. Dieterle :** L'aménagement de la chambre d'enfant reflète la façon comment on voit son enfant et quels types d'ambitions on a pour lui.

En termes d'espace, il faut dire qu'un lieu 'parfait' ne crée pas automatiquement un enfant 'parfait'. Trop de perfection matérielle peut au contraire diminuer sa soif de développement et son esprit créatif. Un aménagement réussi doit être une réponse à la personnalité des gens qui l'utilisent. Tout comme dans l'éducation des enfants, on commet parfois des erreurs dans l'aménagement d'une chambre. Le tout est d'essayer de les corriger.

### Les petites peurs : Faut-il une petite lumière pendant la nuit ?

**Dr JF Vervier :** Pour un enfant, de façon générale, la lumière représente la présence, l'obscurité et la nuit, l'absence. L'articulation présence/absence peut aider les parents et les enfants à réfléchir sur la notion de la petite lumière. Quand on est confrontés à un enfant qui a des difficultés pour s'endormir, cela ne sert à rien de se focaliser uniquement sur la chambre (faut-il ou non la réaménager, bouger le lit, mettre une petite lumière ?), mais il faut réfléchir en termes de présence/absence. Comment est-ce que la famille et l'enfant négocient-ils cette présence et cette absence ? Certains enfants veulent avoir leur 'dose suffisante' de parents et de présence la nuit : ils essaient de garder auprès d'eux le plus longtemps possible maman ou papa « que je n'ai pas vu assez durant la journée ». Dans d'autres familles, la présence excessive de la mère ou du père, souvent liée à leurs angoisses, peut générer chez l'enfant des difficultés de séparation et l'empêcher de dormir seul. Ces sentiments peuvent s'exprimer autour de la question de la petite lumière.

### « La chambre d'enfant reflète la façon comment on voit son enfant. »



« Fais de beaux rêves, papa et  
maman veillent sur toi »