La peur du noir, simple frayeur enfantine? - 1/1

A 21 ans, est-il honteux d'avoir peur du noir et de la nuit? Je le pensais, mais j'ai découvert que plus d'adultes que l'on ne pense ont cette peur.

Quand j'avais 6 ou 7 ans, j'ai été dormir chez ma grand mère mternelle. A cet âge là, tous les gosses ou presque on peur du noir, parce-que les ombres changent, parce qu'on ne peut pas voir ce qui se passe autour de nous, tout simplement.
Je dormais les volets ouverts et la porte ouverte, laissant la lumière du couloir me berçer jusqu'à l'endormissement.
Ma grand-mère eut la bonne idée de profiter de mon someil pour ferme porte et volets, et quand je me suis reveillée pour aller faire pipi, impossible de retrouver la porte, entre rêve et réalité j'ai fait le tour de la pièce, encore et encore, efleurant de la main les quatres murs afin de trouver la porte. Puis, de gerre lasse je suis retourner me coucher, yeux grand ouverts dans l'obsucité, je n'ai jamais pu retrouver la porte.

Depuis, j'ai encore plus peur du noir.
Si je laisse de côté mes avantures nocturnes au cours desquelles j'ai pu aperçevoir des ombres blanches au pied de mon lit, des respirations dans la pièce alors que j'étais seule, je ne peux me l'expliquer.

Les enfants, contrairement à ce que l'on pourrait croire, n'ont pas le monopole de cette peur.
Dans la nuit, le moindre bruit est perceptible.

Je ne parvient encore aujourd'hui à m'endormir, qu'avec le son de la radio, pour couvrir les sons de la nuit, et avec une lampe allumée pour voir ce qui se passe autour de moi si je me réveille.

Certains pourront dire que c'est puérile, mais voià, c'est comme ça, j'ai peur du noir.

J'ai apris en en parlant que je ne suis pas la seule, loin de là, beaucoup de gens ont du mal à se motiver la nuit pour aller jusqu'aus toilettes, traverser des pièces sombres, en imaginant que quelqu'un ou quelque chose vous regarde, vous suit.

Les gens qui partagent cette peur s'imagine tellement de choses qu'ils finissent par les voir, rendant la nuit encore plus difficile à supporter.
Non seulement j'ai peur du noir, mais depuis mon enfance j'ai également peur des mirroirs, je ne sais pas pourquoi. Lorsque j'étais enfant je me plantait devant eux, me regardant dans les yeux pour voir si c'était vraiment moi, je me demandais aussi si, quand on quittait une pièce, les mirroirs continuaient encore à refleter.

Enfant, quand j'allais me coucher, la porte ouverte, je passais du temps à me demander s'il fallait que je profite de la lumière au maximum avant que ma mère ne l'étaigne, ou si, au contraire, je devais essayer de m'endormir le plus vite possible, pour ne pas me retrouver dans le noir, sous les quarantes degrés des deux couettes, suant, les pieds recroquevillés en position foetale, créant de moi_même sons et images effrayantes autour de moi.

Si vous avez aussi cette peur, n'en ayez pas honte, il y a des alternatives: Prendre des somnifères, lol, allumer la lumière, écouter de la musique zen, se repeter "il n'y a rien, tu n'as pas trois ans".

Les parents ne devraient pas raconter à leurs touts petits des histoires de loups et de croque mitaine assoifés de sang qui viennnet les chercher s'ils ne dorment pas. Ca reste, ces trucs là.

Finalement, la peur c'est vraiment un truc de gosse, puisque c'est dans l'enfance, qu'elle naît.
J'ai peur.....