

## 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 maternelle. A cet âge là, tous les gosses ou presque ont 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 sommeil pour fermer porte et volets, et quand je me suis réveillée pour aller faire pipi, impossible de retrouver la porte, entre rêve et réalité j'ai fait le tour de la pièce, encore et encore, effleurant de la main les quatre murs afin de trouver la porte. Puis, de gerre lasse je suis retournée me coucher, yeux grand ouverts dans l'obscurité, je n'ai jamais pu retrouver la porte.

Depuis, j'ai encore plus peur du noir.

Si je laisse de côté mes aventures nocturnes au cours desquelles j'ai pu apercevoir 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 parviens 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 voilà, c'est comme ça, j'ai peur du noir.

J'ai appris 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'aux toilettes, traverser des pièces sombres, en imaginant que quelqu'un ou quelque chose vous regarde, vous suit.

Les gens qui partagent cette peur s'imaginent 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 miroirs, je ne sais pas pourquoi. Lorsque j'étais enfant je me plantais 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 miroirs continuaient encore à refléter.

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'éteigne, ou si, au contraire, je devais essayer de m'endormir le plus vite possible, pour ne pas me retrouver dans le noir, sous les quarante degrés des deux couettes, suant, les pieds recroquevillés en position fœtale, 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 répéter "il n'y a rien, tu n'as pas trois ans".

Les parents ne devraient pas raconter à leurs tout petits des histoires de loups et de croque mitaine assoiffés de sang qui viennent les chercher s'ils ne dorment pas. Ça 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.....