

Les multiples bienfaits du déguisement

QUAND L'ENFANT JOUE À ÊTRE UN AUTRE

Chantal BERHIN

Mettre la cape de Zorro, enfiler la robe d'une princesse ou se transformer en monstre... Se déguiser développe certaines facultés et contribue à la découverte de soi et de l'autre, reconnaissent les experts de la petite enfance.

Théo a endossé un costume de pirate et bataille dans toute la maison avec son sabre. Nina, coiffée d'un chapeau à voilette, a chaussé les hauts talons de sa maman et enroulé des colliers brillants autour de son cou. Juliette a enfilé une robe de princesse et donne des coups de baguette magique aux poupées pour les transformer en crapauds. Ce n'est ni la période d'Halloween ni le carnaval. Simplement un mercredi après-midi, entre le temps de midi et celui du goûter, dans une famille ordinaire qui fête l'anniversaire du garçon.

Dans l'émission *Air de Famille* produite par la RTBF et l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE), les experts soulignent que la plupart des enfants aiment se déguiser, surtout entre cinq et huit ans, période durant laquelle ils sont en quête d'identification. Ils recherchent un modèle, le plus souvent chez leurs parents ou chez les adultes qui les entourent.

EXPLORER D'AUTRES VIES

Avant l'âge de trois ans, l'enfant n'éprouve pas le besoin de « changer de peau ». Ses premiers déguisements consistent souvent à enfiler les chaussures à hauts talons de la maman, à nouer la cravate du papa ou à coiffer le casque de sa moto, sans distinction de genre. Il se projette dans l'avenir par le déguisement qui a le pouvoir d'accélérer le temps. Dans le costume d'un adulte, il devient symboliquement celui dont il joue le rôle. Comme le relèvent des spécialistes de la petite enfance, le fait de porter un costume ou un déguisement correspond à l'envie inconsciente de montrer d'autres facettes de soi, de s'exprimer plus librement, de s'inventer un personnage ou encore de changer les relations entre soi et les autres.

En grandissant, l'enfant va vouloir jouer à être d'autres personnages, dans un univers plus large. Il choisit de s'habiller, par exemple, avec des vêtements de type professionnel : médecin, plombier, infirmière, policier, pompier... Ce jeu lui permet d'expérimenter ce qu'il voudrait être plus tard. En choisissant des tenues qui évoquent d'autres vies, il entre dans un espace de liberté nécessaire à son épanouissement psychique. Se déguiser fait partie de la découverte de soi et de l'autre, assurent les auteurs de l'émission *Air de famille*. Et il n'y a pas lieu de s'inquiéter

si une petite fille veut mettre un costume de pompier ou si un petit garçon souhaite porter une robe à paillettes et utiliser le maquillage de sa maman pour devenir une princesse. Les adultes peuvent se sentir déroutés, mais ce comportement enfantin est tout à fait normal.

Au fil de sa croissance, l'enfant en vient à désirer des déguisements moins créatifs, en rapport avec les dessins animés ou des histoires normées, avec des héros, des princes, princesses, fées ou pirates. Comme pour ses aînés, ses goûts sont parfois, voire souvent, dictés par la publicité et la télévision. Ce qui induit une certaine uniformité et a le pouvoir d'augmenter le chiffre d'affaires des magasins spécialisés en déguisements.

SCÈNES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Selon Xavier Goossens, conseiller pédagogique à l'ONE, en plus d'être un jeu qui procure énormément de plaisir, se déguiser est également une activité créative qui aide les enfants à développer plusieurs facultés importantes : leur imaginaire, leur langage et leur psychomotricité fine. « *Le déguisement, explique-t-il, permet à l'enfant de rejouer des scènes de la vie quotidienne, mais de la façon dont lui les perçoit. En entrant dans des mondes qu'il s'invente lui-même, il développe sa créativité. C'est ce qu'on appelle le jeu symbolique.* » Le fait de s'habiller, de se déshabiller, de faire et défaire ses lacets, ainsi que d'attacher ou de détacher des boutons, développe la motricité fine. Le jeu costumé permet aussi à l'enfant d'exorciser ses frayeurs et de canaliser ses excès, comme la colère ou la violence. En choisissant un costume de dragon ou de monstre, par exemple, il apprivoise ces pulsions et déjoue ses peurs. Les spécialistes de l'éducation soulignent qu'il est important de laisser l'enfant choisir ses déguisements par lui-même, sans chercher à contrôler le « bon » costume. Car son choix révèle les qualités qu'il aimerait s'attribuer à un moment précis de son existence. Peu importe donc que son costume soit beau ou pas.

Comment encourager l'enfant à se déguiser ? Nul besoin d'acheter des panoplies complètes, souvent chères. Selon les spécialistes de l'ONE, ces déguisements tout faits « *limitent la créativité des enfants, car ces personnages possèdent déjà leurs attributs, physiques et psychologiques. Les petits reproduisent alors ce qu'ils ont vu ou lu* ».

**SOUPAPE.**

Se costumer permet au chaudron des émotions enfantines de lâcher son trop-plein .

L'idéal est de mettre à leur disposition une malle remplie de vieux vêtements et d'accessoires qu'ils pourront enfiler quand ils en auront envie, pour se mettre dans la peau de personnages réels ou imaginaires, et jouer le rôle qui leur convient.

Le déguisement qui permet la plus grande créativité chez l'enfant, tout en renforçant le lien familial, est celui « fait maison ». Un costume de sorcière cousu dans une vieille couverture ou une robe de fée créée à partir de foulards constitue une activité qui stimule l'imagination et les liens affectifs entre parents et enfants. On peut aussi permettre à l'enfant de se grimer ou de se maquiller. L'ONE donne des conseils et met en garde contre certaines pratiques dangereuses. Par exemple, jamais de grimage avant trois ans, la peau est trop sensible. Et le maquillage ne doit être gardé que quelques heures au maximum, même si l'enfant refuse de l'ôter.

RESPIRATION MENTALE

Se déguiser est une vraie respiration mentale pour les plus jeunes. La pédiatre Edwige Antier explique que cela correspond à une envie de se sentir fort, comme une revanche contre le cours normal des choses. En enfilant les vêtements d'un super-héros, l'enfant s'offre le pouvoir d'inverser la réalité où ce sont les parents qui détiennent l'autorité. Sous un costume, ou derrière un masque, puisqu'il est un autre, il ose jouer les méchants ou être un gentil qui sauve

le monde. « *Le déguisement est une soupape qui permet au chaudron des émotions de lâcher son trop-plein sans risques* », affirme le médecin. « *C'est une entrée formidable dans l'imaginaire et une façon, pour les enfants, d'établir des rapports très différents entre eux.* »

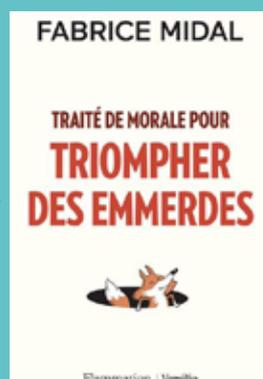
Faut-il limiter les déguisements à des périodes spécifiques, comme Halloween ou le carnaval, ou encourager les enfants à se déguiser en dehors de ces occasions particulières ? Pour Xavier Goossens, il s'agit d'un jeu libre dans lequel les enfants se plaisent à essayer plusieurs identités et qui leur permet de développer des capacités créatives, langagières et manuelles. Mais ne pas avoir envie de se déguiser est à respecter également. Le premier critère est de laisser l'enfant choisir lui-même sa propre panoplie. ■

Le déguisement, c'est aussi pour apprendre, émission *Air de Famille*, sur le site de l'ONE www.one.be et sur YouTube.



Sophie MARINOPOULOS, *Dites-moi à quoi il joue, je vous dirai comment il va*, Vanves, Marabout, 2013. Prix : 5,99€. Via *L'appel* : - 5% = 5,70€.

*Au-delà
du corps*

**« SOIS CE QUE TU ES »**

« *Les emmerdes ne sont pas des calamités. Ce sont des crampons qui nous aident à avancer sur ce chemin vers soi qui n'est pas un enfermement de soi* », affirme Fabrice Midal dans son dernier ouvrage. Après *Foutez vous la paix !* et *Sauvez votre peau !*, il rappelle que « nous avons

en nous (...) tout pour réussir à triompher des emmerdes ». Ce *Traité de morale* est à lire sans modération afin de cesser de pleurnicher et de trouver des solutions là où on pensait qu'il n'y en avait plus.

Fabrice MIDAL, *Traité de morale pour triompher des emmerdes*, Paris, Flammarion/Vervilio, 2019. Prix : 17,90€. Via *L'appel* : - 5% = 17,01€.