



# Frousse adorée

Fantômes et sorcières effraieront petits et grands ce mercredi pour Halloween. L'excitant jeu de la peur n'a rien de futile: c'est une nécessité dans le développement de l'enfant.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES

Dans une ambiance tamisée, une voix caverneuse vous invite à braver créatures infâmes et pièges aux cris métalliques. Bienvenue dans le train fantôme, attraction incontournable des parcs d'attractions et des fêtes foraines. Chiche, vous y entrez? Bien sûr, car l'être humain, depuis son plus jeune âge, adore frissonner. La variété des déguisements, maquillages et décorations effrayants d'Halloween, qui aura lieu comme tous les ans ce 31 octobre, à la veille de la Toussaint, en témoigne. «Lorsque mes filles étaient petites, je me souviens qu'à Providence, où nous habitons, plusieurs personnes improvisaient des fausses maisons hantées à Halloween et disaient aux enfants *entrez si vous osez*», témoigne l'historien américain Philip Benedict (69 ans). Dans son pays, cette fête païenne aux origines celtiques reste très populaire.

Florian Cova (33 ans), maître-assistant en philosophie et en psychologie à l'Université de Genève, explique facilement

cette quête de sensations éprouvantes: «Dans des situations où l'on sait qu'il n'y a pas de véritable danger, la peur peut être une sensation très agréable, car excitante. Tout le corps est stimulé, mis en alerte.» Et de préciser que selon sa personnalité, on aime plus ou moins avoir la frousse.

Jouer à se faire peur, c'est une nécessité dans le développement de l'enfant, comme l'indique le pédopsychiatre Philippe Stephan (52 ans), qui travaille à Lausanne, au CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois). Les peurs apprennent d'une part aux plus jeunes à maîtriser les pensées qui les dépassent ainsi que leurs envies, car les peurs seraient «le revers de la médaille du désir» selon le spécialiste. Inconsciemment, on craindrait ce que l'on convoite. D'autre part, celles-ci leur permettent de se sentir exister. Condition sine qua non pour que peur rime avec plaisir: se sentir en sécurité (*lire à ce propos son avis sur les histoires qui font peur dans l'encadré en page 20*).





Les peurs plaisantes varient selon les âges. Un jeune enfant aime les histoires de grand méchant loup ou de sorcières, un préadolescent préfère des éléments plus morbides, véhiculés par les films d'horreur. Parmi les sorties de cette année dans ce registre, citons par exemple «La Nonne» et «Hérédité» (âge légal: 16 ans). A noter que le plaisir à se faire peur n'augmente pas en intensité en grandissant: «Un enfant de 2 ans peut avoir énormément de plaisir à éprouver une peur terrible. Ce n'est pas une question d'âge, c'est toujours une question de sécurité», insiste Philippe Stephan.

#### D'où vient la peur?

Universelle, comme la joie, la tristesse ou la colère, il s'agit d'une émotion de base, que l'on étudie en philosophie depuis l'Antiquité. Il en existe différents types. Celle qui suscite le sursaut, comme faire «bouh!» à quelqu'un, engendre une réaction instinctive. Elle ne fait pas réfléchir, il s'agit du niveau le plus viscéral de la peur. Et il y a la frayeur plus psychologique, celle dont on ne comprend pas la nature, à l'image de la peur de l'inconnu. «Pour ce que l'on en sait aujourd'hui, les mé-





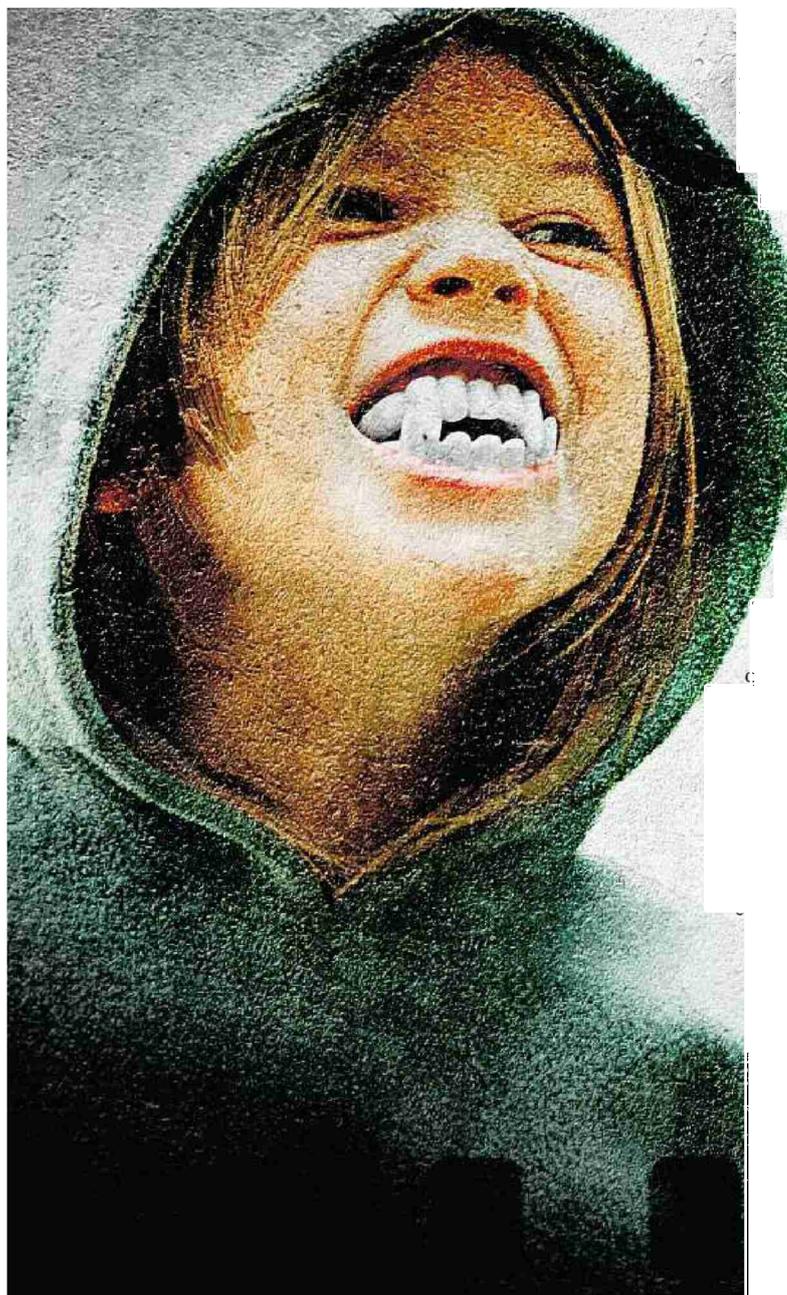
canismes cérébraux de tous les types de peur sont à peu près les mêmes.

Ils passent par le système limbique du cerveau qui va interpréter les stimulus et déclencher une cascade de réactions en libérant des hormones et des neurotransmetteurs, comme l'adrénaline», détaille Florian Cova. Et de souligner également que si les peurs soudaines ne sont pas problématiques en soi, celles qui se prolongent dans le temps et créent de l'angoisse et de l'anxiété peuvent avoir des effets néfastes sur notre organisme et notre santé.

#### Les garçons plus attirés

En affrontant sa frayeur, on prouve son courage. Les études montrent qu'en moyenne, les garçons déclarent prendre plus de plaisir à avoir peur que les filles. «Cela s'explique notamment par des raisons sociologiques et culturelles. Le fait de prouver son courage est davantage inscrit dans des rituels sociaux partagés par les garçons que par les filles», analyse le chercheur.

Jean Ceppi (31 ans) se souvient très bien de la première fois où il a osé monter dans le train fantôme d'Ouchy, à Lausanne, du haut de ses 7 ans: «Il fallait avoir peur, comme les autres. C'était une sorte de rite de passage dans la vie de quartier. Je me revois dans un chariot à roulettes, face à une cage, submergé par une odeur de fumée bien choisie. Quelqu'un se jetait sur





les barreaux et j'avais l'impression qu'ils m'arrivaient dessus...» Quelle fierté de braver ce défi. Avec du recul, cet étudiant qui vit à Chavannes-près-Renens (VD) estime que l'expérience lui a permis en quelque sorte d'entrer dans le monde des adultes, «celui des grands».

### Train fantôme maison à Lausanne

Ces souvenirs l'ont tellement marqué que depuis cinq ans, à l'occasion d'Halloween, Jean Ceppi met sur pied avec d'autres jeunes bénévoles le train fantôme du Centre Pluriculturel et social d'Ouchy (CPO), dans le cadre de la Fête de la courge. La dernière édition s'est déroulée samedi soir, trois heures durant, avec une longue file d'attente, formée par des bambins tremblant dans l'attente de pénétrer dans l'antre...

Une douzaine d'organiseurs se sont pliés en quatre pour donner la chair de poule aux 6-12 ans. «On a tout construit nous-mêmes. Les enfants sont montés dans des chariots à roulettes. Grimés et déguisés, on les a accompagnés en les poussant et en leur racontant une histoire, pour environ quatre minutes de frissons. On est toujours attentifs aux réactions de chacun et on s'adapte, le but n'est pas de les traumatiser, ça doit rester amusant», sourit-il. Après s'être fait peur chaque année sur cette attraction maison, Laura Kennedy (15 ans), de Cheseaux-sur-Lausanne (VD), s'octroie le plaisir d'effrayer à son tour les plus jeunes: «Je fais du théâtre depuis dix ans et je trouve très drôle d'interpréter une sorte de monstre qui crie au-dessus des chariots!» Dans le jeu de la peur en général, l'adolescente avoue préférer être en groupe, histoire de s'effrayer les uns les autres. Tremblera, ou ne tremblera pas? Ouvrez l'œil, ce mercredi, c'est Halloween... ●



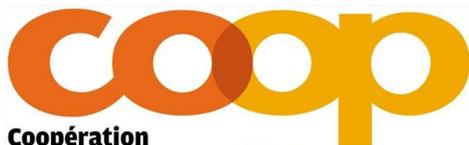
**EN VIDÉO** PLUS ONLINE

**Idée de maquillage**  
Grimer ses marmots, c'est un jeu d'enfant. Une idée originale en vidéo:

 [www.cooperation.ch/halloween](http://www.cooperation.ch/halloween)

## L'HISTOIRE DES TRAINS FANTÔMES

Qui dit fête foraine dit sons, lumières et créatures effrayantes. Et cela ne date pas d'hier. Les premiers trains fantômes seraient apparus simultanément au Royaume-Uni et aux Etats-Unis. Ils sont dérivés de spectacles fantomatiques, les «Ghost Shows», présentés au cours du XIX<sup>e</sup> siècle. En 1923, l'auteur britannique Arnold Ridley (1896-1984) a écrit la pièce de théâtre «The Ghost Train». Elle met en scène des passagers qui ont raté un train et doivent passer la nuit dans la salle d'attente d'une gare qui serait hantée... Tous les ingrédients du train fantôme y sont. Sept ans plus tard en Angleterre, le parc d'attractions Blackpool Pleasure Beach aurait été le premier à utiliser le nom de cette pièce pour baptiser une attraction. Le «Ghost Train» y existe toujours et promet à ses passagers «d'effrayables fantômes et d'horribles événements».



Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 618'893  
Parution: hebdomadaire



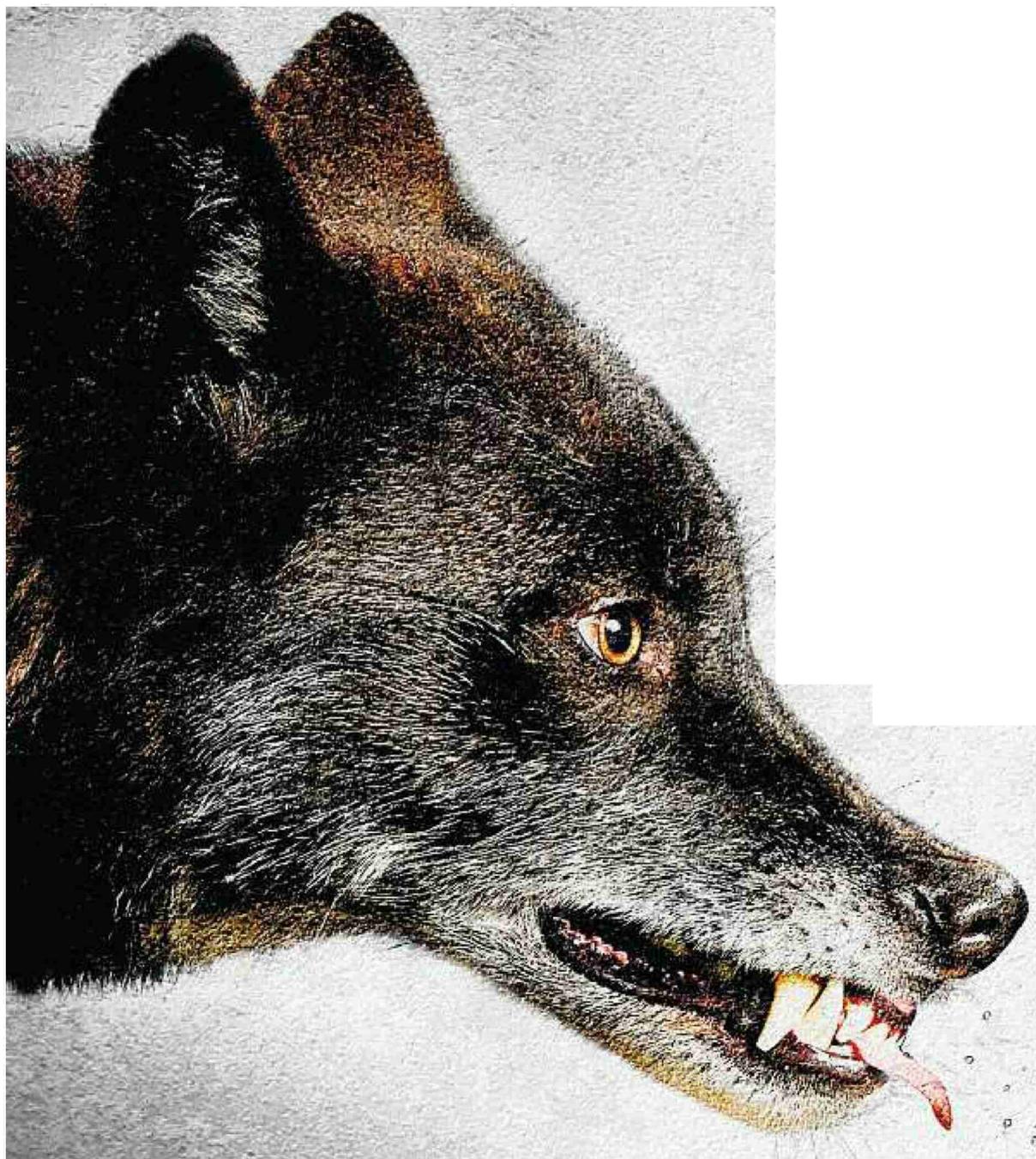
Page: 16  
Surface: 352'956 mm²

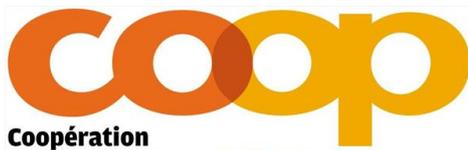


UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

Ordre: 1094772  
N° de thème: 377.116

Référence: 71405788  
Coupage Page: 5/8





Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 618'893  
Parution: hebdomadaire



Page: 16  
Surface: 352'956 mm²



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

Ordre: 1094772  
N° de thème: 377.116

Référence: 71405788  
Coupage Page: 6/8

## AVIS AUX PARENTS

### Oser les histoires qui font peur

**Blottis contre leurs parents**, certains enfants adorent rechercher la peur. Dans ce cas, le pédopsychiatre Philippe Stephan recommande d'oser raconter une histoire effrayante avant de dormir: «Elle autorise l'enfant à faire confiance à son imaginaire, aussi terrible qu'il soit.» A travers une histoire qui fait peur, à condition que la notion de jeu reste présente, une confiance mutuelle, indispensable, s'instaure. «Le fait de lire une telle histoire en entourant sa progéniture, c'est dire moi aussi, j'ai vécu cela, il n'y a pas de souci, tout va bien, bonne nuit, on te laisse mais on est à côté, on se revoit demain matin», précise le médecin. Mais attention: lorsque l'adulte a lui-même peur, l'enfant est désécurisé. Si on sent que c'est le cas, qu'on a été trop loin, il faut discuter de ce qui s'est passé, lui demander comment il a vécu ce moment. Le conseil à suivre en tout temps, c'est d'accompagner l'enfant dans ses moments de peurs.



# «Faire frissonner pour dédramatiser»

PHOTOS ALAMY STOCK PHOTOS, LIONEL FLUSIN, ELO



Le chanteur romand pour enfants Gaëtan (43 ans) s'interdit certains mots dans ses textes.

## Certaines de vos chansons font peur...

Je joue parfois avec cette émotion et chacun réagit selon sa sensibilité.

## Vous donnez-vous des limites?

Oui. Faire un peu peur d'accord, mais pas trop. Je m'interdis par exemple d'utiliser les mots «peur», «mort» et «sang» dans mes chansons, car ils me mettent mal à l'aise.

## Voulez-vous effrayer les enfants avec l'album «Les chocottes»?

Non, surtout pas! L'idée était de faire frissonner, avec humour, sur des thèmes ou des personnages qui, a priori, font peur, comme Halloween ou Dracula. Il y a une idée didactique là-dedans qui est de prendre les choses avec un peu de recul pour dédramatiser.

## Qu'est-ce qui vous faisait agréablement peur quand vous étiez adolescent?

Une attraction de fête foraine qui s'appelait «le Bidule»: une espèce de chenille qui allait de plus en plus vite et qui à un moment donné se couvrait. On était dans le noir complet puis on allait en arrière. Il y avait toujours une musique tonitruante et une énergie se dégageait de ce manège. Ça me faisait peur et m'attirait en même temps. On se motivait entre copains pour oser y aller.

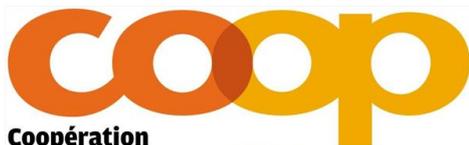
## Ce type de défi aide-t-il à grandir?

Je pense que oui. Mais il y aura toujours autre chose pour nous faire peur. La peur, c'est aussi ce qui nous met en sécurité je pense. Plus on a peur de quelque chose et plus on a l'impression de le maîtriser il me semble. Chacun a son tempérament, mais je suis plutôt comme ça. ●

«Chope la banane», le nouvel album de Gaëtan, sort ce mercredi 31 octobre.



[www.gaetan.ch](http://www.gaetan.ch)



Coopération

Gesamt

Coopération Gesamt  
4002 Bâle  
0848 400 044  
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Magazines populaires  
Tirage: 618'893  
Parution: hebdomadaire



Page: 16  
Surface: 352'956 mm²



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

Ordre: 1094772  
N° de thème: 377.116  
Référence: 71405788  
Coupure Page: 8/8

