

# Amis et compagnons imaginaires : Informations pour les aidants



Image credit: Rafinade | Stock.Adobe.com

**Sommaire :** Les compagnons imaginaires sont une expérience normale pour la plupart des enfants, et ne sont pas un signe de maladie ou de problèmes mentaux. Des études confirment que les enfants qui ont des amis imaginaires ont tendance à être imaginatifs, à mieux voir les perspectives des autres et à mieux se divertir. Ils ont tendance à grandir pour devenir des adultes créatifs, imaginatifs et sociaux.

## L'histoire d'Aisha

Aisha est une fille de 5 ans avec un ami imaginaire nommé "Monkey".

Le "singe" est son animal en peluche, qui se trouve être un singe. Aisha a commencé à parler à son animal en peluche après le début de la quarantaine COVID. Les parents appréciaient Jenny car ils travaillaient tous les deux de longues heures. Aisha disait : "Je vais jouer avec le singe maintenant", puis elle partait une demi-heure pour parler à voix haute avec le singe.

Aisha le fera :

- ... insister pour que les parents attendent Jenny avant de quitter le foyer ;
- ... insister pour que les parents servent le dîner à Jenny ;
- ... raconter des histoires élaborées sur ce que Monkey a fait, y compris des mauvaises choses.

L'autre jour, cependant, Aisha a semblé se disputer avec Monkey, ce qui a inquiété les parents - il y a une histoire familiale de schizophrénie.

Qu'en pensez-vous ?

## Introduction

Qu'est-ce qu'un ami imaginaire ?

Un compagnon ou ami imaginaire est "un personnage invisible, nommé et évoqué dans une conversation avec d'autres personnes ou avec lequel on joue directement pendant une période de temps, au moins plusieurs mois, ayant un air de réalité pour l'enfant mais sans fondement objectif apparent" (Svendsen, 1934).

Les amis imaginaires sont courants et normaux pour de nombreux enfants :

- A l'âge de 7 ans, 65% des enfants auront eu un ami imaginaire à un moment donné de leur vie (Carlson,

1993)

- Elle est fréquente chez 28% des enfants d'âge préscolaire et 31% des jeunes d'âge scolaire
- L'âge principal se situe entre 3 et 11 ans (Carlson, 2004).
- Un quart du temps (27%), les parents ne les connaissent même pas (Carlson, 1993).
- De nombreux enfants en déclarent plus d'un, avec un éventail de 1 à 13 entités différentes (Carlson, 1993.)

Voici quelques exemples de compagnons imaginaires :

- Garçons et filles et autres humains (57% du temps)
- Les animaux (41% du temps), y compris les animaux en peluche. L'enfant peut avoir un animal en peluche existant et le traiter comme s'il avait sa propre personnalité (comme dans la bande dessinée "Hobbes", Calvin et Hobbes).
- Des jouets.

Différences entre les sexes

- Les filles ont tendance à avoir des amis imaginaires plus souvent que les garçons (Carlson, 1993) ;
- Les petites filles assument généralement un rôle d'éducatrice et d'enseignante auprès de leurs compagnons imaginaires, qui prennent souvent la forme de bébés animaux ou de bébés humains (Carlson, 1993)
- Les amis imaginaires des petits garçons sont souvent des personnages plus compétents qu'eux, tels que des super-héros ou des êtres dotés de pouvoirs (Carlson, 1993)

La plupart du temps, ils sont gentils et peuvent aider à faire face à la situation. Mais parfois, les enfants signalent que leur ami imaginaire est une nuisance, et peuvent même se disputer avec leur ami (Carlson, 1993).

## Pourquoi les enfants ont-ils des compagnons imaginaires ?

Pour avoir un ami imaginaire, un enfant doit avoir suffisamment d'"intelligence sociale" et de "théorie de l'esprit", c'est-à-dire la compréhension que les autres personnes ont des pensées/sentiments différents des vôtres, également connue sous le nom de "théorie de l'esprit". Cela commence généralement vers l'âge de 4-5 ans. Avant de développer leur "théorie de l'esprit", les jeunes enfants ne comprennent pas que d'autres personnes peuvent avoir des pensées ou des désirs différents des leurs.

Les compagnons imaginaires peuvent être très utiles pour répondre à divers besoins tels que :

- Besoin de se sentir compétent : Lorsque l'enfant a un rôle de leader, de protecteur ou d'expert auprès d'un compagnon imaginaire, cela lui permet de se sentir compétent.
- Il faut avoir le contrôle : Elle aide également l'enfant à être maître de lui-même et à pratiquer des situations sociales sans risque. Un enfant peut s'exercer à différents scénarios avec son compagnon imaginaire, d'une manière plus sûre qu'avec un ami du monde réel.
- Besoin d'amitié et de connexion : Le fait qu'ils soient plus fréquents chez les enfants seuls ou les enfants les plus âgés laisse penser que cela peut aider ces enfants à se sentir connectés et à faire face à la solitude.

Des études sur les enfants d'âge préscolaire ayant des amis imaginaires l'ont montré :

- Ces enfants ont tendance à être plus imaginatifs,
- Avoir un vocabulaire plus riche et plus complet,
- Mieux à même de se divertir.
- Mieux voir les perspectives des autres.

## Que se passe-t-il avec les compagnons imaginaires ? Mon enfant en sortira-t-il grandi ?

Qu'arrive-t-il aux enfants qui ont des amis imaginaires ?

- Les enfants qui ont des amis imaginaires ont tendance à être plus créatifs que ceux qui n'en ont pas (Carlson, 1993)

Qu'arrive-t-il aux amis imaginaires ?

- Le compagnon imaginaire est remplacé par un autre ;
- L'enfant développe des amitiés dans la vie réelle et des activités qui répondent aux mêmes besoins que le compagnon imaginaire.
- Le compagnon imaginaire s'efface, de la même manière que les enfants peuvent se désintéresser d'autres activités ou intérêts ;

La plupart des enfants quittent leur ami imaginaire à l'âge de 11 ans (Carlson, 1993).

Néanmoins, il y a des adultes qui continuent à avoir des amis imaginaires. Tant que l'ami imaginaire est une expérience positive et utile, il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

L'écrivain Agatha Christie a parlé d'avoir des amis imaginaires à l'âge adulte.

Le concept de "tulpa" chez les adultes est similaire à celui d'un ami imaginaire. Décrite à l'origine dans les cultures bouddhistes, la "tulpa" est un type d'ami imaginaire qu'un adulte veut faire exister par le biais d'une méditation intense. Une tulpa a ses propres pensées et sentiments, et est distincte de la personne qui l'a créée. Les personnes qui possèdent une "tulpa" la décrivent comme étant utile et encourageante dans des situations de la vie réelle (Luhmann, 2013).

## Les amis imaginaires sont-ils un signe de maladie mentale ?

Les compagnons imaginaires sont normaux pour la plupart des enfants et ne sont donc pas un signe de maladie mentale ou d'inquiétude. Les compagnons imaginaires ne sont PAS la même chose que la schizophrénie, la psychose ou le fait d'avoir un trouble dissociatif de l'identité ou des personnalités multiples.

Rien ne prouve que le fait d'avoir des compagnons imaginaires augmente le risque de problèmes de santé mentale ultérieurs chez l'enfant.

| <b>Amis imaginaires</b>   | <b>Hallucinations</b>  | <b>Schizophrénie</b>  |
|---|--|---|
| 67% des enfants auront eu un ami imaginaire dans leur vie           | 5 à 15 % des personnes déclarent avoir des hallucinations auditives, c'est-à-dire entendre des voix. | <1% de la population développera une schizophrénie  |
| Des compagnons imaginaires positifs peuvent aider à gérer le stress | Les hallucinations peuvent être positives, bien que parfois négatives.                               | Les symptômes seront plus que de simples hallucinations - il se peut qu'il y en ait : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hallucinations</li> <li>• Illusions</li> <li>• Désorganisation et incapacité à fonctionner dans la vie.</li> </ul> |
|   | La plupart des personnes ayant des hallucinations ne développent pas de schizophrénie                |   |

## Quand consulter un professionnel de la santé ?

Envisagez de consulter un professionnel de la santé si :

- Les amis imaginaires de l'enfant deviennent un problème important, tel que
- Lorsque les exigences de l'ami imaginaire sont excessives et inappropriées, et causent du stress à la famille.
  - Servir une assiette supplémentaire avec des aliments imaginaires est bien, mais servir un dîner entier n'est pas bon.
  - Attendre quelques instants l'ami imaginaire, c'est bien, mais être en retard n'est pas une bonne chose.

- Lorsque l'enfant blâme l'ami imaginaire pour ses propres écarts de conduite. L'ami imaginaire ne doit pas être un moyen pour l'enfant d'échapper à ses conséquences -- l'enfant doit comprendre qu'il est toujours responsable des comportements de son ami imaginaire.
- Lorsque l'enfant préfère son ami imaginaire au monde réel. Si c'est le cas, il serait important d'explorer ce qui pousse l'enfant à éviter le monde réel, par exemple les brimades, l'anxiété ?
- L'enfant présente des symptômes d'autres affections qui peuvent être inquiétantes, telles que des hallucinations (voir ou entendre des choses qui provoquent une détresse) et/ou des délires (croyances fortes non fondées dans la réalité, par exemple croire qu'il est espionné ou empoisonné, etc.

---

## Références

Carlson S, Taylor M et al : The Characteristics and Correlates of Fantasy in School-Age Children : Imaginary Companions, Impersonation, and Social Understanding. *Developmental Psychology*, 2004 (40(6) : 1173-1187.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/f996/22810b3936b0cb2150ed31e546a1a38b9b75.pdf>

Contributeurs de Wikipedia. (2020, 6 juillet). Tulpa. Dans Wikipedia, l'encyclopédie libre. Récupéré à 20:20, le 20 juillet 2020, sur <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Tulpa&oldid=966276458>

T. M. Luhrmann (2013-10-14), "Conjurer nos propres dieux". *The New York Times*. Archivé à partir de l'original le 2017-08-12. Consulté le 2017-04-22 sur <https://www.nytimes.com/2013/10/15/opinion/luhrmann-conjuring-up-our-own-gods.html>

---

## Pour plus d'informations

Schwarz J : Amis imaginaires : La plupart des enfants en ont un (ou plusieurs), *University of Washington News*, publié le 9 décembre 2004.

Consulté le 17 juillet 2020 sur

<https://www.washington.edu/news/2004/12/09/imaginary-friends-most-kids-have-one-or-more/>

---

## Auteurs

Rédigé par les professionnels de la santé du CHEO et de eMentalHealth.ca.

---

## Licence

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/lic...>

---

## Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette fiche peuvent ou non s'appliquer à vous. Votre prestataire de soins de santé est la meilleure source d'information sur votre santé.