

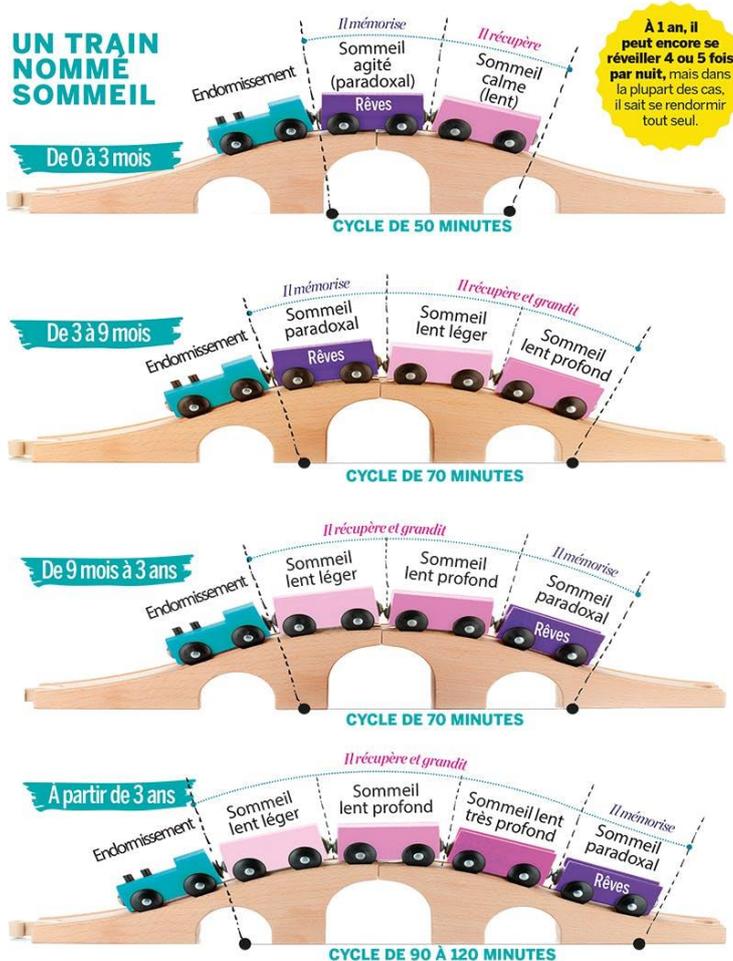
Idées abordées lors de la Soirée Causette de Montagnac sur « Le Sommeil des enfants de 0 à 3 ans »

Soirée Causette du 5/12/19 - Association CEFAE

S'il est l'un des besoins fondamentaux de l'enfant, il n'en reste pas moins un sujet qui pose parfois problème. Les principaux soucis évoqués lors de la soirée Causette sont liés à l'**endormissement**, aux **réveils nocturnes** et aux **siestes**.

Cette réunion thématique a été basée sur des échanges et plusieurs situations ont été exposées. Diverses questions ont été abordées ... Les crises de pleurs, les cauchemars, la veilleuse, la propreté nocturne, le cododo, les cycles du sommeil (train du sommeil), le besoin de cadre et de repères sécurisants ... Il n'y a pas de solution miracle ni de règle ou recette toute faite. Voici un résumé des échanges et des apports théoriques qui nous ont servi à discuter.

Les cauchemars apparaissent vers 18 mois- 2 ans. Il faut bien faire les différencier des **terreurs nocturnes**, qui surgissent plutôt en début de cycle pendant le sommeil paradoxal et dont les enfants ne gardent aucun souvenir puisqu'ils restent endormis. **Les cauchemars** apparaissent en deuxième partie de la nuit, après 2 ou 3h du matin. Suite à un cauchemar, les enfants sont réveillés et pourront en reparler le lendemain.



Pour un adulte (et dès 3 ans pour les enfants) chaque cycle est constitué des phases suivantes :

L'endormissement : Le cerveau a signalé son besoin de changer de rythme et envoie des signes : frissons, paupières lourdes... Ce besoin de sommeil survient généralement à la même heure. Si nous ne nous couchons pas à ce moment, nous passons par une nouvelle phase d'éveil actif. Il faudra attendre que l'envie de dormir se fasse à nouveau sentir pour trouver le sommeil.

Le sommeil lent est d'abord léger. Nous entendons encore les bruits qui nous entourent. Il devient ensuite profond, nous nous coupons tout à fait du monde. Nous récupérons de la fatigue physique.

Le sommeil paradoxal est également appelé sommeil agité est le moment des rêves. Notre visage s'anime, il nous arrive de parler. Nous récupérons de la fatigue nerveuse.

Chaque cycle est suivi d'un mini-réveil. A ce moment, « un rien » peut nous réveiller. Très facilement 3 à 4 fois par nuit, nous traversons donc des périodes « délicates » ; si nous ne sommes pas perturbés, nous nous rendormons très facilement. Sinon, nous nous réveillons parfois pour de longues heures...

Se réveiller la nuit est habituel chez le bébé et le jeune enfant, les réveils nocturnes sont bien souvent provoqués par des événements de la journée... Les cycles du sommeil de l'enfant comme ceux de l'adulte sont entrecoupés de mini-réveils. Normalement, nous ouvrons l'œil un instant puis, très vite, nous replongeons dans une nouvelle phase de sommeil. Il arrive que des enfants se réveillent tout à fait à ce moment car ils sentent que quelque chose a changé. Un enfant qui ne prend pas l'habitude de s'endormir seul augmente le risque de se réveiller car il n'est plus dans les mêmes conditions de son endormissement. Il vaut parfois mieux le laisser dans son lit tout en le caressant plutôt que de tenter de le calmer dans les bras. Pour se rendormir, il a à nouveau besoin de la présence de papa ou maman, il les réclame donc. Ceci explique pourquoi un enfant qui s'est endormi seul (en se balançant, en caressant son « doudou ») risquera moins de se réveiller tout à fait la nuit.

Comme nous, les bébés et les enfants ont besoin de ne pas « rater » leur phase d'endormissement. Il est donc très important de bien connaître et de respecter les signes de fatigue de votre enfant et d'y répondre en le couchant.

Parfois, on cale nos enfants sur notre rythme, pour profiter un peu plus d'eux, pour s'organiser mais on oublie que c'est aussi à NOUS de respecter LEUR RYTHME. Au risque de perturber son « train du sommeil » et de lui faire rater le 1^{er} wagon.

En ce qui concerne l'endormissement, l'enfant a besoin de vous pour l'aider à apprivoiser la nuit, pour vaincre sa peur de vous quitter, mais il doit être capable, une fois sécurisé, de trouver seul le sommeil. Il faut donc bien distinguer la période de préparation au sommeil de celle de l'endormissement proprement dit. Ainsi, rassuré, sécurisé, il pourra s'endormir seul. Quand vous aurez accompli ensemble le rituel du soir, propre à chaque famille mais qui doit avoir un maître-mot c'est le CALME ... votre enfant sera prêt pour aller dormir. Son lit devrait être un espace qu'il connaît, qu'il aime et qui lui appartient. Si vous faites du lit ou de sa chambre un lieu de punition, l'enfant ne pourra pas associer le sommeil à un moment de bien-être.

Installé bien confortablement dans son lit, sécurisé par son « doudou », une veilleuse... Votre enfant pourra maintenant s'endormir seul. Tout bébé déjà, il peut le faire, si vous l'avez mis dans de bonnes conditions pour dormir, si vous lui avez donné tout ce dont il a besoin. Dormir c'est aussi se séparer ... Et pour bien se séparer il faut se sentir en sécurité ... physique ... et psychique. On parle de **sécurité affective**. Pour catégoriser un peu un bébé (difficile de stéréotyper mais on va dire - de 6 mois) a besoin que l'on réponde à ses pleurs pour se sentir sécurisé. Ce ne sont pas des caprices ! Plus on répondra à ses sollicitations de façon adaptée, plus il sera sécurisé. Vers 9 mois, l'angoisse de séparation apparaît et l'endormissement (LA SEPARATION) peut être plus compliqué. L'enfant a besoin de savoir que vous êtes là. Pas forcément par les bras mais le toucher, la présence, les paroles. **Tendresse et sécurité pour le coucher mais calme et solitude pour l'endormissement : se serait l'idéal**

Plus tard, et aux alentours de 18mois-2ans le refus d'aller se coucher est aussi une manière de s'exprimer, de s'opposer. Le jeune enfant n'est en général pas capable de décider seul d'aller se coucher au moment où il est fatigué. Il a besoin de dormir mais il n'a pas envie de le faire. C'est donc à vous de lui « imposer » le coucher. Il faut coupler « tendresse et fermeté », deux besoins de l'enfant (de plus de 18 mois !!) au moment du coucher... Il a besoin d'un cadre et de ne pas sentir de « failles » mais c'est parfois difficile quand la fatigue est trop importante pour les parents. Il faut parfois se dire « là on est trop fatigué, on n'est pas prêts à dire stop à dire non ... » et reporter cette décision, ce changement qui peut intervenir en quelques jours si vous tenez bon c'est possible !!

Si les livres et les histoires font parti de votre rituel du soir, sachez qu'il existe de nombreux livres d'enfants qui traitent du sommeil. Trouver le livre qui convient à votre enfant peut être une manière d'aborder ses difficultés.