

Cauchemars et terreurs nocturnes, comment y faire face?

Soumis par Florence S.

Réveils en pleurs, frayeurs intenses, difficultés à se ré-endormir. Ces petits tracas nocturnes que sont les cauchemars ne sont pas rares mais désorientent les parents, hésitants face à l'attitude à adopter devant ces empêcheurs de dormir en rond. Quelles différences entre ces cauchemars et les terreurs nocturnes? Comment les gérer?

Cet article constitue la suite de l'article *Cauchemar d'enfants ou Terreurs nocturnes?*, introduction aux troubles du sommeil chez l'enfant que sont les difficultés à s'endormir seul, les terreurs nocturnes et les cauchemars. 4. Des cauchemars et de mauvais rêves. Les cauchemars se déroulent dans les phases les plus intensément oniriques, à savoir sommeil paradoxal et parfois sommeil lent, généralement au petit matin, entre 3 et 6 heures. Le sommeil paradoxal revient environ toutes les 90 minutes, pendant 20 minutes. L'activité du cerveau est alors semblable à celle d'une période d'éveil, bien que l'ensemble des muscles à partir du cou soient entièrement relâchés. Cette phase de sommeil est souvent émotionnellement intense, très imagée, l'ensemble des régions sensibles du cerveau étant stimulées.

Images et histoires ne sont pas forcément cohérentes, mais le réveil prématuré implique un retour en phase d'éveil et de conscience du cerveau, qui va tenter de reconstruire l'histoire et la rendre cohérente. L'enfant apeuré pourra décrire précisément le cauchemar qu'il a vécu. 4.1. Plus de peur que de mal... Contrairement aux terreurs nocturnes, cependant, les manifestations physiques sont peu visibles. La frayeur peut par contre être très forte; ce qui va amener l'enfant à vouloir se rendormir près de ses parents, refusant d'essayer de se rendormir seul par peur de retrouver le cauchemar. Mais les parents qui acceptent de laisser s'endormir leur enfants après un mauvais rêve, avec eux, leur donnent alors le message suivant : « si tu fais un cauchemar, tu peux venir me rejoindre et passer le reste de la nuit avec moi ». Ce message pose un double problème : il indique à l'enfant une solution extérieure à lui-même. Quel besoin est alors d'essayer de se rendormir seul quand on peut compter sur ses parents pour nous permettre de continuer notre nuit de sommeil? De plus, rejoindre les parents peut être vécu par l'enfant comme une récompense, dans le sens où l'enfant aime après tout se sentir proche de ces parents. Paradoxalement, cela peut emmener l'enfant à rechercher dans le moindre petit cauchemar, une excuse pour venir investir le lit parental; Inviter l'enfant à s'alliter avec ses parents peut donc constituer un comportement rapidement acquis par l'enfant, une habitude malheureusement très longue et très difficile à rompre;

Ces cauchemars touchent de 5 à 10% des enfants, fréquemment entre les âges de 5 à 15 ans.

4.2. Trop d'attention tue l'attention! Le comportement parental est important à analyser : le parent concerné, souvent la mère, en proie à la surprise et l'hésitation devant l'attitude à adopter en pareil cas, pense généralement au bien être de son enfant en se disant que ces cauchemars ne sont que de vilaines étapes à passer, que cela ira mieux après; Des caresses, un peu d'eau et de tendresse, l'accompagnement aux toilettes, ou toutes ces marques d'attention de la mère, que l'enfant finit par intégrer en tant qu'attitude normale et nécessaire au bon déroulement de son sommeil.

Le temps a déjà bien passé, trop, diront certains. La mère a pris l'habitude de cajoler son enfant lors de ces nuits difficiles. Il lui est même parfois arrivé de dormir elle-même à côté de son enfant, qui prend rapidement goût à sa présence; Ce qui était un mauvais rêve entraîne désormais l'enfant à se réveiller à la fin de chaque cycle de sommeil et demander plus d'attention. Le cauchemar à répétition se transforme ainsi en trouble du sommeil, récurrent. Vous pensiez bien faire, mais votre propre sommeil en souffre désormais, et les répercussions en ressentent sur toute la maison.

5. Comment faire face ? Il importe dans un premier temps de définir à quel stade d'évolution se trouve la relation entre les parents et l'enfant. On ne réagira bien entendu pas de la même manière avec un enfant en bas âge, qu'avec un enfant déjà un peu plus grand. Un peu plus de douceur, tout en sachant la modérer, lorsque l'enfant est encore jeune.

Il importe dans un deuxième temps de définir l'habitude installée. Un enfant dont ce sont les premières nuits agitées, ne doit pas faire l'objet d'une attention trop prononcée. Qu'on le rassure, qu'on le caresse, mais qu'on lui laisse bien comprendre qu'il lui faudra trouver le sommeil seul. Un objet transitionnel peut être utilisé pour reconforter l'enfant : un nounours, une poupée, etc; Tout comme les terreurs nocturnes, une saine hygiène de sommeil est primordiale : se coucher à heure fixe et se réveiller de manière semblable, inscrire l'enfant dans un « rituel » d'endormissement qu'il vous faut préserver ou modifier légèrement, jusqu'à obtention d'un comportement de sommeil normal, sans lumière, sans porte entrouverte, sans objet transitionnel. Ce cas est le plus simple. Une fois que des habitudes difficiles à vivre ou à gérer se sont installées, faire volte-face se révèle très ardu, et bien aussi dur pour les parents que pour l'enfant.

5.1. Rompre les mauvaises habitudes pour en instaurer de nouvelles et saines; est à un apprentissage délégué que les parents doivent alors faire face en ce cas : l'enfant a appris à compter sur ses parents pour trouver le sommeil, sur leur présence pour se rassurer et dormir paisiblement. Cette habitude vite acquise est tenace, on doit donc

la manipuler avec précaution et douceur. Le « changement » est souvent d'autant plus long et doit se faire d'autant plus progressivement que l'habitude est bien ancrée. Une fois que le comportement est appris, il n'est pas question de tenter de l'enlever en une seule fois.

Dans un premier temps, il est très utile d'installer un environnement fixe, entendons par « environnement », l'environnement physique mais également psychologique. Ritualiser l'endormissement aidera l'enfant à trouver dans la situation le moyen d'ancrer de nouvelles habitudes, qui, à ce titre, serviront à le rassurer en évitant tout élément nouveau perturbateur.

5.2. Préparer le sommeil Préparer le sommeil passe par les petites habitudes d'hygiène, par exemple, se brosser les dents, aller aux toilettes, juste avant de s'endormir. Mieux vaut penser à la soif de l'enfant un peu avant ces rituels si vous songez à une nuit paisible. On peut conseiller quelques habitudes qui préparent à la séparation de la nuit, comme la lecture d'une histoire, une chanson, etc.. Des activités calmes en fin de journée préparent également au sommeil. Un environnement sombre plutôt que trop éclairé : notre cerveau secrète de la mélatonine pour signifier au corps qu'il est temps de dormir, or, la lumière bloque la production de cette neuro-hormone. Tous les accroc de l'ordinateur dont l'écran est trop lumineux ont régulièrement de troubles de sommeil par ce biais;

Souhaiter une bonne nuit à l'enfant, toujours de la même façon, en lui signifiant bien qu'il devra dormir seul et qu'on le reverra demain au réveil. 5.3. En conclusion... La porte close et la lumière éteinte sont des buts à atteindre. Si éteindre la lumière se révèle trop difficile pour l'enfant, tentez de lui trouver une lumière pâle et diffuse dont vous pourrez baisser l'intensité lumineuse. Éventuellement, vous pouvez vous servir de la lumière du couloir, fermer un peu plus la porte chaque soir. De la même manière progressive, si l'enfant vous rejoint, accompagnez-le dans son lit, puis, au fur et à mesure des nuits, restez de moins en moins longtemps à son chevet, tout en lui signifiant qu'il est temps pour lui de s'endormir, même si cela peut paraître difficile; ce, jusqu'à ce que finalement, arrive le temps où vous n'aurez plus à vous lever, et où seule une remarque verbale d'attention pourra calmer l'enfant et lui signifier de rester dans son lit.

Il est important de dédramatiser les terreurs nocturnes et cauchemars, elles ne durent pas longtemps. Et il est également important pour un parent de ne pas culpabiliser si des habitudes difficiles à gérer se sont installées. Le sommeil des enfants est un phénomène trop complexe pour qu'intuitivement autant qu'avec expérience, nous sachions le gérer parfaitement.