

UN ENFANT QUI N'ARRIVE PAS À S'ENDORMIR, OU QUI SE RÉVEILLE SOUVENT LA NUIT, EST-CE UN ENFANT QUI A PEUR DU NOIR?

« La peur est une émotion intense pouvant être associée à des manifestations anxieuses comportementales, cognitives et physiologiques ». (Vera et Leveau, 1990)

La peur est l'une des grandes émotions de base que nous ressentons, avec la joie, la tristesse et la colère, une réaction automatique de notre cerveau qui fait réagir tout notre corps. La peur, qui a pour fonction primordiale de nous alerter d'un état de danger, d'une menace, est d'abord physiologique avant d'être psychologique.

Les peurs nocturnes apparaissent en général quand l'enfant est âgé entre 18 mois et 4 ans. Elles sont toutefois plus rares après l'âge de 5 ans. Les enfants ne sont pas rassurés le soir, ils ont peur qu'il arrive un malheur à leurs parents : un accident, un problème de voiture... Ils craignent les voleurs, les agresseurs, les monstres... Ils demandent qu'on laisse la porte de leur chambre ouverte, une veilleuse allumée et veulent entendre les parents.

Selon Billaud (2007) les troubles du sommeil chez l'enfant correspondent à 20 % des motifs de consultations. Ce sont en général les parents qui sont demandeurs d'aide car ces troubles engendrent des angoisses parentales et entraînent une grande fatigue du fait des nuits perturbées par les réveils répétitifs.

En effet, les troubles du sommeil sont variés et différents selon l'âge de l'enfant mais entre 3 et 6 ans apparaissent les terreurs nocturnes qui sont des troubles du sommeil transitoires liés à une facteur développemental. Ainsi en général, une à trois heures après l'endormissement (phase du sommeil lent et profond) apparaissent ces épisodes souvent spectaculaires au cours desquels on trouvera souvent l'enfant debout ou assis sur le lit hurlant, le visage décomposé, présentant des hallucinations alors que l'enfant reste plongé dans un état assimilable au somnambulisme. L'enfant pendant ces épisodes est souvent érythrosique (fortes rougeurs au niveau du visage), on observe une hypersudation, une tachycardie, parfois même des difficultés respiratoires, l'enfant peut prononcer des paroles incohérentes. L'enfant reste donc endormi, il est difficile et déconseillé de le réveiller, et celui-ci ne garde pas de souvenir de l'épisode le lendemain. Les enfants pendant ces épisodes n'ont pas conscience de la présence des parents. Les terreurs nocturnes durent typiquement de 1 à 5 minutes, mais elles peuvent être plus longues chez certains enfants. On parle d'emballement moteur purs sans composante psychologique. Ce qui différencie les terreurs nocturnes des cauchemars c'est le fait que dans le cas des premiers l'enfant ne garde pas de souvenir de l'épisode, alors que dans le second cas l'enfant se rappelle en partie du contenu du cauchemar et en fait un rappel.

En revenant aux peurs, il est important d'identifier l'objet exact qui provoque la peur chez l'enfant, cela peut être :

- une peur de séparation (réactivation de la peur provoquée par une séparation antérieure),
- des difficultés vécues au niveau relationnel à l'école ou la crèche (avec un enseignant, un camarade, difficultés au niveau des apprentissages),
- la peur provoquée par la prise de conscience du temps qui passe, de la mort, la peur réactivée par un vécu de décès récent dans l'environnement de l'enfant qui provoque la peur de perdre ses parents et de se retrouver seul,
- la conséquence d'un événement vécu impliquant un risque de mort ou de blessure grave avec menace de son intégrité physique,

- certaines réactions émotionnelles des parents peuvent être transmises à l'enfant, ainsi le trauma parental peut être en partie le vecteur du trauma de l'enfant (Daligand, 2009).

On se rend donc compte que les peurs nocturnes ne sont pas forcément alimentées par la peur du noir comme l'explique si bien Isabelle Filliozat. Le soir, lorsqu'il faut s'endormir certaines peurs peuvent resurgir, il faut chercher les émotions sous-jacentes de cette peur : peur de la mort car quand on meurt on s'endort et on ne se réveille plus, ou serait-ce la colère qui se réveille la nuit (colère contre un petit frère ou une petite sœur), peur d'avoir peur ...

Lorsque les symptômes se prolongent dans le temps et créent visiblement un inconfort aussi bien chez l'enfant que dans la vie de famille vous pouvez consulter. Tout d'abord avec votre pédiatre vous allez pouvoir éliminer les causes médicales pouvant être liées aux réveils nocturnes (douleurs, otites, parasites intestinaux, crises d'épilepsie ...). Par la suite prenez rendez vous auprès d'un psychologue de l'enfant qui grâce à l'anamnèse, un suivi et une retranscription du sommeil de l'enfant pourra vous guider dans cette étape.

Ceci dit quelques conseils avisés peuvent être d'emblée mis en place :

- Une heure avant l'heure du coucher éviter les jeux trop dynamiques qui risquent d'exciter l'enfant, éviter les écrans (télé, tablette, smart phone) car ils représentent une sur-stimulation également,
- Une à deux heures avant le coucher éviter la prise d'aliments trop sucrés ou de confiseries,
- Au dîner éviter la prise de viande rouge en trop grande quantité, préférer la viande maigre, les œufs ou les protéines végétales,
- Après 16h éviter les boissons contenant de la caféine (sodas, thé),
- Maintenir un horaire stable pour le coucher, la régularité de l'heure du coucher est très importante pour maintenir l'enfant dans un bon cycle en accord avec son besoin de sommeil,
- Veiller à la mise en place d'un rituel du coucher. On pense aux petites histoires positives à lire dans le lit de l'enfant avant le coucher, une chanson douce qui le berce, un massage tout doux, un bain qui précède au coucher ... Le rituel par la répétition horaire et par l'état de relaxation qu'il induit offre à l'enfant un cadre sécurisant. Le caractère répétitif des rituels offre aux enfants un cadre apaisant.
- Revoir l'organisation de sa chambre, installer une veilleuse ou une lampe à effets lumineux relaxants, modifier l'emplacement des meubles ou jouets pour éviter les ombres qui font peur, permettre à l'enfant de s'endormir avec une musique relaxante (bruits aquatiques, sons zens, musique de relaxations), insonoriser la chambre des bruits extérieurs qui l'inquiètent ...

Par ailleurs n'oubliez pas que l'écoute bienveillante est toujours nécessaire dans ces cas, écoutez les peurs de votre enfant, et n'hésitez pas à lui poser des questions pour diriger son discours et établir quelles sont les peurs qui le hantent. N'oubliez pas de rester calme et rassurant en lui expliquant que vous êtes juste à côté et que vous veillez sur lui et sur la maison et qu'il peut dormir tranquille.

Parfois le chemin de l'apaisement sera plus long, certains enfants à tendance anxieuse ont plus de mal que d'autres à dépasser leurs peurs intérieures et à les apprivoiser. Tenez vous près de lui, faites preuve de compréhension, restez toujours rassurant sans se moquer, tentez de réorganiser ses horaires et ses activités qui précèdent le coucher, ayez confiance

en vous et en votre enfant, dites-lui qu'il y arrivera qu'ensembles vous y arriverez, en cas de pleurs enlacez et embrasser car parfois le seul remède reste un bon câlin d'amour.

Petite vidéo :

Isabelle Filliozat - Apprivoiser la peur du noir, aider un enfant à s'endormir

<https://www.youtube.com/watch?v=99qTwi26vJg&t=16s>

Article écrit par Elena Benedito Kourbi.

Sources :

- Vera, L., Leveau, ., (1990). Les thérapies cognitivo-comportementales en psychiatrie infanto-juvénile . Paris : Masson.
- Daligand, L. (2009). La parole de l'enfant, la vérité et la loi. *Le Journal des psychologues*, 268,(5), 32-36.
- Challamel, M.J, Thirion, M., (1988). Le sommeil, le rêve et l'enfant. De la vie foetale à l'adolescence, le sommeil se construit et s'organise. Albin Michel.
- Filliozat, I., (2013). Au cœur des émotions de l'enfant. Marabout.
- Copper-Royer, B., (2013). Peur du loup, peur de tout. Parents et enfants. Livre de Poche.
- Devillers, F., Nemet-Pier, L., (2009). Peur du noir, monstres et cauchemars. Comment rassurer votre enfant ?. Albin Michel.
- Challamel, M-J., (2009). Le sommeil de l'enfant. Masson.