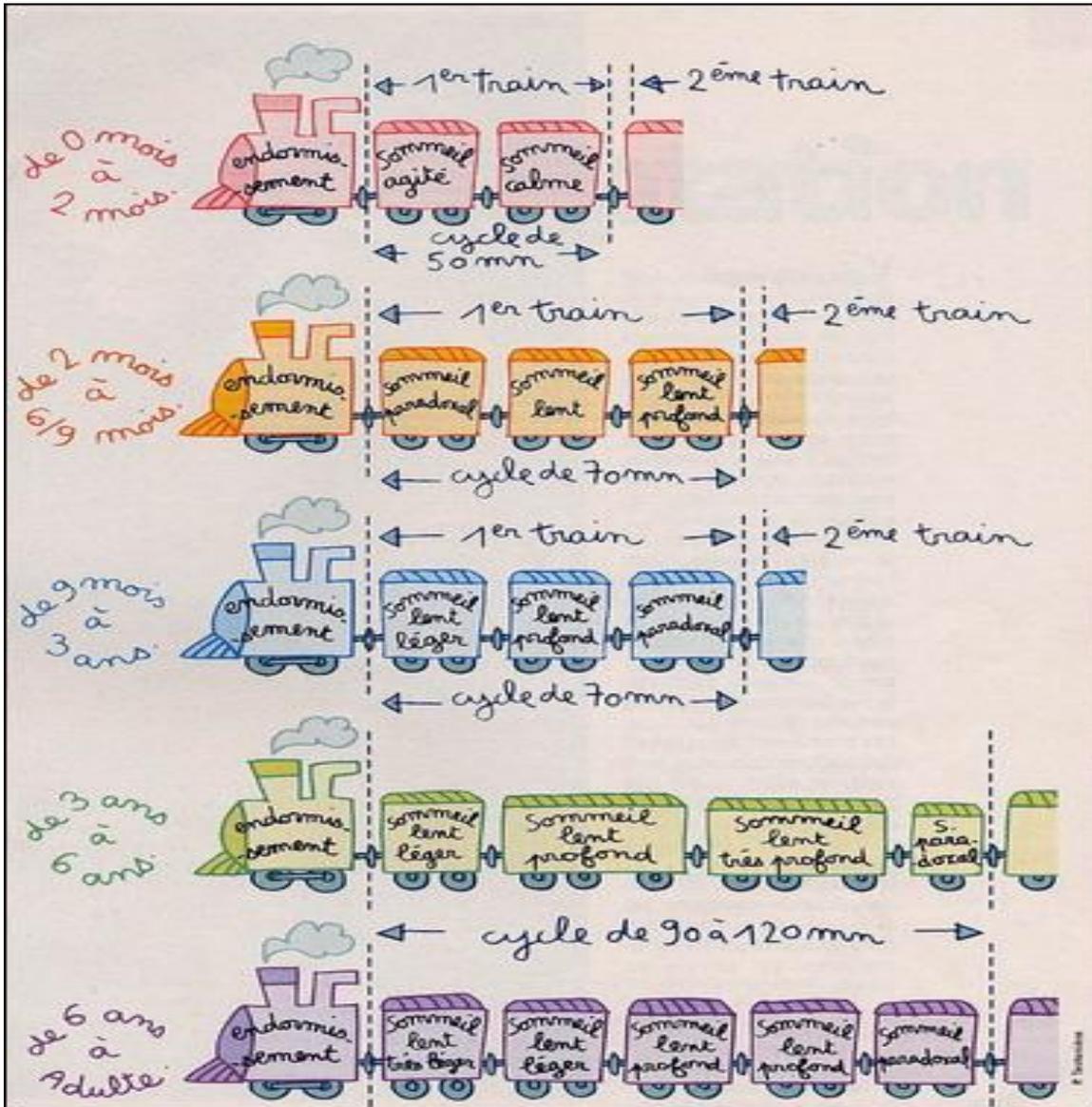




LE SOMMEIL DE L'ENFANT

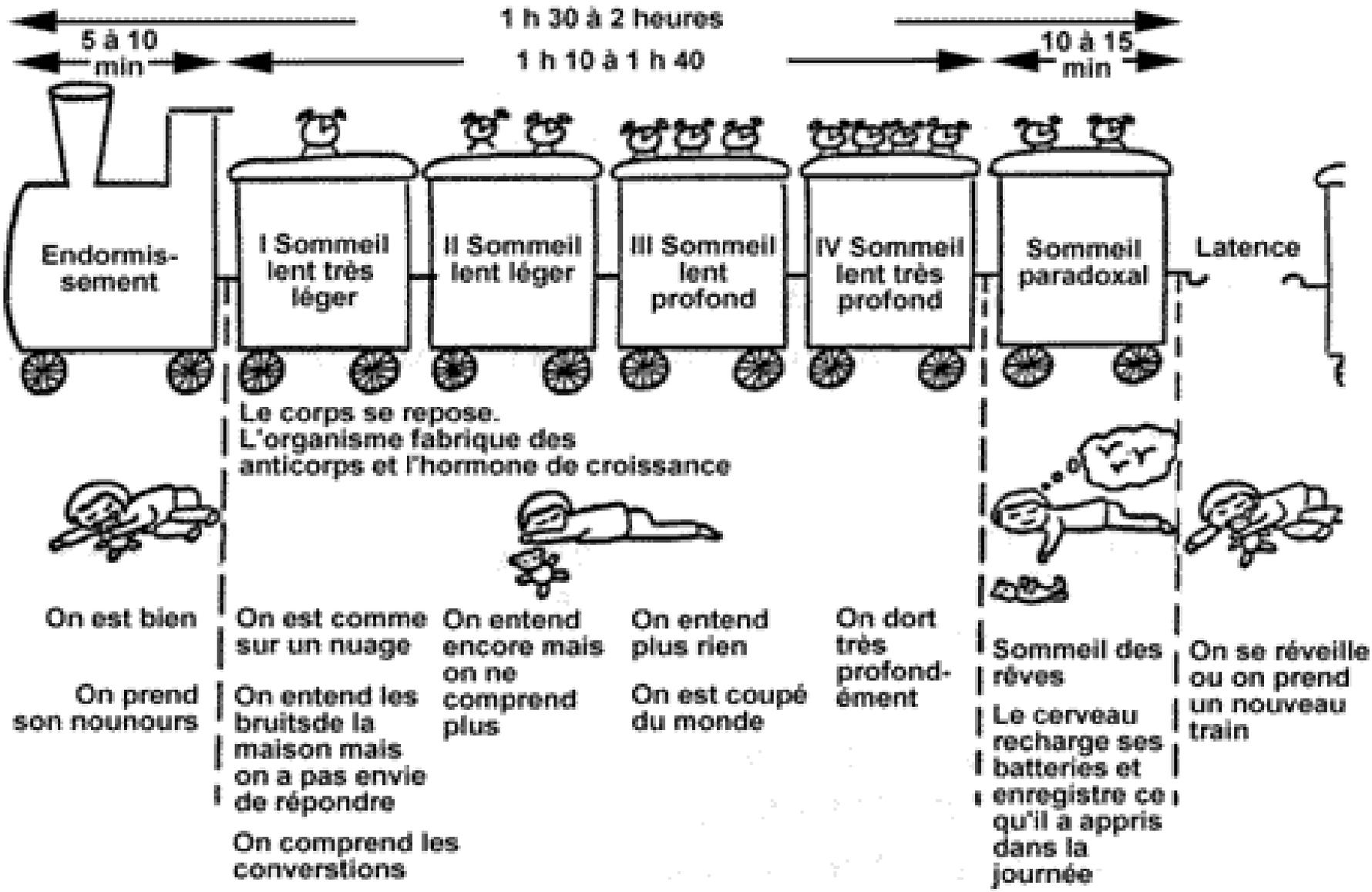


07 AVRIL 2017
VILLE DE SEPTEMES LES VALLONS
Café Poussettes



ÂGE	Durée moyenne du sommeil
Nouveau-né	De 16 à 20 heures par jour
1 mois	De 16 à 18 heures par jour
3 mois	De 9 à 12 heures, plus deux siestes (de 1 à 3 heures chacune)
6 mois	De 9 à 12 heures, plus deux siestes (de 1 à 3 heures chacune)
1 an	De 9 à 12 heures, plus deux siestes (1 à 2 heures chacune)
2 ans	10 à 12 heures, plus une sieste (de 1 à 2 heures)
3 ans	De 10 à 11 heures, plus une sieste (de 1 à 2 heures)
10 ans	Environ 10h00
16 ans	Environ 9h00

1 train = 1 cycle de sommeil
1 nuit = 4 à 6 train



Les cycles du sommeil enfant

Le sommeil enfant est constitué de 2 phases :

- une phase de sommeil lent pendant les 4 premières heures de la nuit

Les 4 stades du sommeil lent

Le sommeil lent est divisé en quatre stades présentant chacun des caractéristiques différentes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le sommeil très profond.

- **Stade 1** : la phase d'endormissement est la transition entre l'éveil et le sommeil.
 - Le corps est en position allongée, les muscles sont détendus et les yeux sont fermés.
 - Le rythme cérébral ralentit par rapport au rythme cérébral de l'éveil.
 - Les stimulations extérieures sont diminuées mais encore perçues par le corps.
 - Le sommeil peut alors s'interrompre facilement durant cette phase qui dure de 3 à 12 minutes.
- **Stade 2** : la phase du sommeil léger est caractérisée par une réponse cérébrale ralentie par rapport au stade de l'endormissement.
 - L'amplitude de la réponse est augmentée et décrit une éventuelle réponse à des stimulations extérieures sans pour autant réveiller le dormeur.
 - Cette phase dure en général de 10 à 20 minutes.
- **Stade 3** : le sommeil profond est la phase de transition entre le sommeil léger où on entend encore des bruits de l'extérieur, et le sommeil profond où l'activité cérébrale est la plus minime. Durant cette phase qui dure environ 10 minutes, le dormeur ne se réveillera plus à cause des stimulations extérieures.
- **Stade 4** : le sommeil très profond est la phase durant laquelle la réponse cérébrale est la plus lente avec une forte amplitude.
 - Le corps et le cerveau sont au repos.
 - C'est le moment pour le corps de faire une réserve d'énergie pour la journée suivante.
 - Le sommeil très profond permet de récupérer physiquement

- une phase de sommeil paradoxal en fin de nuit.

Le sommeil paradoxal est la phase la plus courte du cycle du sommeil :

- Elle dure entre 15 à 20 minutes. Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense.
- En effet, contrairement au sommeil lent, les ondes du cerveau présentent un rythme accéléré et une amplitude très faible durant le sommeil paradoxal. Les muscles inertes, comme paralysés, et le mouvement oculaire rapide sont aussi caractéristiques de cette phase.

Le rythme des ondes électriques du cerveau durant le sommeil paradoxal est similaire au rythme durant la phase d'éveil. Bien que le corps soit inerte et que l'individu soit endormi, le cerveau est paradoxalement très actif. C'est pourquoi cette phase est appelée sommeil paradoxal.

Un rythme respiratoire et cardiaque accéléré pendant le sommeil paradoxal

- Le rythme cardiaque et la respiration deviennent plus rapides et irréguliers que durant le sommeil lent.
- La température du corps devient aussi irrégulière et s'ajuste à la température ambiante.

Pour être capable de maintenir ce rythme accéléré, le cerveau a besoin d'énergie sous forme d'oxygène. C'est pourquoi, durant le sommeil paradoxal, le cerveau utilise davantage d'énergie que durant la phase d'éveil.

Le sommeil paradoxal : pour se reposer mentalement

Le sommeil paradoxal permet l'apparition de rêves très visuels. Ils apparaissent durant le mouvement rapide des yeux. Les rêves du sommeil paradoxal diffèrent de ceux obtenus durant le sommeil lent. En effet, un individu se réveillant du sommeil paradoxal se rappellera souvent de ce qu'il venait de rêver.

C'est d'ailleurs grâce aux rêves que les informations collectées durant la journée sont traitées et assimilées par le cerveau. **Un équilibre se crée au niveau psychique en travaillant sur les émotions, l'apprentissage et la mémorisation.**

Le rêve

Bien qu'il y ait une forte activité cérébrale durant le sommeil paradoxal avec une forte consommation en énergie, ce sommeil est essentiel pour le mental. En effet, contrairement au sommeil lent qui est récupérateur pour le physique, le sommeil paradoxal est récupérateur pour le mental.

Le sommeil paradoxal occupe la moitié du temps du sommeil d'un enfant. Durant cette phase, on observe une activité cérébrale intense associée à des mouvements oculaires rapides. Un enfant qui dort aura donc les paupières qui bougent rapidement.

0 à 3 mois

À la naissance, il ne fait **aucune différence entre le jour et la nuit**. Son horloge biologique, qui règle les périodes de son éveil et de son sommeil, n'est pas encore ajustée.

Son sommeil se fractionne en périodes de 2 à 4 heures (de 2 heures environ s'il est allaité).

Il ne se réveille que pour satisfaire ses besoins primaires.

La 1^{re} semaine, le bébé peut dormir près de 20 heures sur 24.

À l'âge de 1 mois, il dort de 16 heures à 20 heures environ sur 24. sa période d'éveil est plus longue en fin de journée, entre 17 h et 22 h.

Votre bébé dort autant, sinon plus, le jour que la nuit? C'est normal! il va progressivement apprendre à faire graduellement **la différence entre le jour et la nuit**.

Vers 2 à 2.5 mois, il commencera à les distinguer. Il espacera alors ses repas de nuit et boira davantage le jour.

Jour et nuit : comment aider bébé à les différencier

- **Privilégiez le calme lorsque vous le nourrissez la nuit** afin de l'aider à distinguer le rythme du jour de celui de la nuit. Tamisez la lumière, essayez de ne pas lui parler, changez-le très délicatement.... Ainsi, il retrouvera rapidement son sommeil.
- **Les siestes** peuvent être faites en dehors du lit et à la lumière les premières semaines. Dès que l'enfant commence à mieux différencier le jour et la nuit, les siestes gagnent à être faites dans son lit et à la pénombre, pour favoriser un sommeil long et récupérateur.
- Le jour, stimulez-le, Laissez les volets semi ouverts pendant ses siestes.

Couchez-le toujours sur le dos



Vérifiez son confort :

- veillez à ce que sa couche soit sèche
- que la température de la pièce soit confortable (20 °C ou 21°C),
- que le bruit de fond soit acceptable
- qu'il porte des vêtements appropriés pour la saison
- qu'il n'y ait pas de fumée (de cigarette ou autre).
- **Commencez à établir une petite routine avant le coucher.** :
- Faites les mêmes gestes à la même heure afin qu'il puisse reconnaître le moment de dormir et s'y préparer.
- Mettez-le au lit avant qu'il soit totalement endormi, après lui avoir fait écouter une petite berceuse.
- Le nourrisson serait plus prêt à cela autour de 3 à 4 mois.
- **Habituez-le progressivement à s'endormir seul**, sans le sein ni le biberon ni vos bras.

Afin de prévenir les risques d'étouffement, ne laissez rien d'autre dans son lit

Vous vous demandez où le coucher ? La seule chose qui importe, c'est qu'il soit en sécurité

Dormir avec son bébé : est-ce sûr ou non?

La question fait l'objet d'un débat entre spécialistes. Certains déconseillent le « co-dodo »; d'autres insistent plutôt sur les règles à suivre pour dormir avec un bébé en toute sécurité. Les voici :

- ne laissez jamais votre bébé seul dans un lit d'adulte;
- choisissez un matelas ferme et plat; évitez les matelas pneumatiques et les autres « couchages » trop moelleux ou déformés;
- **ne mettez ni oreillers, ni douillettes, ni couvertures là où votre bébé est couché;**
- ne consommez pas d'alcool ni de drogues ni de médicaments qui pourraient altérer votre vigilance et votre capacité à vous réveiller;
- ne dormez pas avec votre bébé si vous êtes extrêmement fatigué, car cela pourrait nuire à votre vigilance.

Toutefois, le lieu de sommeil le plus sécuritaire pour le nourrisson est son propre lit».

Pour l'aider à dormir

En matière de sommeil, chaque enfant est unique.

Pour « faire ses nuits » et « tenir » 5 ou 6 heures d'affilée sans se nourrir, votre bébé doit pouvoir faire des réserves d'énergie.

Il doit aussi régler son horloge biologique, c'est-à-dire les variations de température de son corps, son système cardiovasculaire et ses cycles hormonaux.

Les réveils nocturnes : ce qu'il faut savoir

Si son sommeil est agité, le poupon grimace, sourit et pleure parfois. C'est normal, inutile de le réveiller! Par contre, s'il est vraiment réveillé et s'il a faim, il s'agitiera de tout son corps et il aura les yeux grands ouverts.

3 à 6 mois

Il fait ses nuits... ou presque!

Autour de 3 mois, la plupart des petits commencent à « faire leur nuit », c'est-à-dire dormir de 5 à 6 heures d'affilée.

Vers 4 mois, l'enfant dort de 14 à 15 heures sur 24, et ses nuits s'allongent : il commence à dormir de 8 à 9 heures de suite.

Il se sent aussi plus en confiance. Il peut se calmer lui-même, par exemple en suçant son [pouce](#) entre deux tétés.

Son horloge biologique est ajustée.

Jusqu'à 6 à 9 mois, la plupart des bébés font trois siestes : une le matin, une l'après-midi et une en fin de journée.

Ses **signes de fatigue** (pleurs, bâillements, frottement des paupières, perte d'intérêt pour les jouets et les personnes...) deviennent plus faciles à décoder.



C'est donc la période idéale pour intégrer une **routine du coucher** : le petit est plus réceptif sur les plans biologique et psychologique.

Si vous faites les mêmes gestes tous les jours, avant le coucher, il se préparera mieux au sommeil.

Attention, il se peut que ses nuits redeviennent courtes! Les causes : une poussée de croissance (vers 3 mois, notamment), un changement dans sa vie ([voyage](#), [déménagement](#), etc.), **il a besoin d'être rassuré par votre présence...**

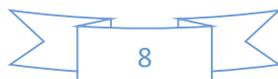
- Suivez autant que possible la même [routine](#) avant le coucher :
 - ✚ faites les mêmes gestes à la même heure. Votre bébé reconnaîtra les signes du dodo et s'y préparera.
 - ✚ Choisissez, de préférence, des activités calmes avant de le mettre au lit.
 - ✚ Évitez de l'endormir systématiquement dans vos bras, au sein ou au biberon. Sinon, son endormissement risque de devenir dépendant de votre présence, particulièrement quand il se réveillera la nuit.
 - ✚ Mettez-le au lit avant qu'il soit totalement endormi.
- S'il se réveille la nuit et s'il vous réclame, ce n'est pas forcément parce qu'il a faim. :
 - ✚ C'est peut-être à cause de « l'angoisse de la séparation », une peur qui commence parfois à se manifester dès l'âge de 6 mois
 - ✚ ou parce qu'il est dans un changement de cycle de sommeil.
 - ✚ Le bébé a juste besoin d'être rassuré par votre présence.
 - ✚ Si vous vous mettez à le nourrir en pleine nuit, vous risquez de l'y habituer. Même si cela permet généralement de le rendormir plus rapidement, mieux vaut éviter de le faire, car vous aurez du mal à modifier cette habitude par la suite. Allez plutôt le voir sans le prendre dans vos bras et parlez-lui doucement pour le rassurer. Vous pouvez lui donner un petit doudou (de la taille de votre main) ou un petit tissu qui sent votre odeur.
 - ✚ Pour s'endormir, le bébé a besoin de se sentir en sécurité. Ça lui fait du bien de se retrouver dans un décor familier et rassurant (la porte de la chambre est entrouverte, une veilleuse est allumée...), avec des objets qu'il reconnaît ([doudou](#), peluche, etc.)

6 à 12 mois

Gros dodo, petites angoisses

Après 6 mois, la plupart des bébés dorment de 8 à 12 heures par nuit.

Jusqu'à 18 mois, ils font en général 1 ou 2 siestes pendant la journée : une le matin, l'autre l'après-midi.



Ils dorment au total environ 15 heures sur 24.

Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura pas quelques retours en arrière.

- De 7 mois à 9 mois, l'enfant vit l'anxiété de la séparation, une étape normale de son développement.
 - ✚ Il n'aime pas beaucoup être loin de l'adulte : avant son coucher ou pendant la nuit, il a parfois besoin d'être rassuré, ne serait-ce qu'en entendant votre voix ou en recevant des caresses. Il apprendra graduellement à se rendormir seul.
 - ✚ **Certains bébés de plus de 6 mois continuent à réclamer à boire la nuit, par exemple à 3 h ou à 4 h du matin, ils n'en ont plus besoin pour leur développement physique. Pour leur faire perdre l'habitude : réduire progressivement la dose de lait que vous leur donnez ou la durée de la tétée.**
 - ✚ **Évitez de le nourrir systématiquement avant le coucher pour éviter l'association dormir et boire.**

Pour l'aider à dormir

Votre enfant se met à pleurer quand vous le couchez :

- Expliquez-lui que c'est l'heure de dormir.
- Répétez brièvement votre [routine](#), puis sortez.
- Il recommence? Attendez quelques minutes à l'extérieur de la chambre, puis retournez le rassurer, avant de sortir de nouveau.
- Répétez le scénario tant qu'il le faudra, en allongeant le délai chaque fois un peu plus.
- **Cependant, ne le laissez pas pleurer plus de 15 à 30 minutes à la fois.**
- La persistance est la clé de la réussite de cette méthode qui peut être appliquée également la nuit quand votre enfant se réveille.

Toutefois, malgré une routine bien établie, de nombreux facteurs liés au développement et à la santé de votre bébé risquent de perturber son sommeil: poussée de croissance, angoisse de séparation, poussée dentaire, maladie, etc. Ne vous découragez pas. Une fois que la période de perturbation sera passée, recommencez patiemment votre routine. Tout reviendra dans l'ordre après quelques jours.

- S'il se réveille pendant la nuit, rappelez-vous qu'il est entre deux phases de sommeil et qu'il cherche à se rendormir.
- Laissez-le pleurer quelques minutes pour voir s'il se rendort seul. Sinon, rassurez-le en lui parlant ou en le caressant.
- **Le mieux est de ne pas le nourrir ni de le sortir du lit.**

Le Cododo

Le partage de chambre et le partage de lit sont 2 pratiques distinctes, mais on les regroupe souvent sous l'appellation Cododo.

Dans le cas du partage de chambre : le bébé et les parents dorment dans la même pièce, mais dans des lits différents.

Dans le cas du partage de lit, ou sommeil partagé, un parent, ou les deux, dort avec le nourrisson dans le même lit.

Les facteurs de risque de mort subite du nourrisson parmi les facteurs de risque suivants (les 2 premiers sont les plus fréquents) :

- Bébé couché sur le ventre.
- Mère fumeuse (surtout durant la [grossesse](#)).
- Consommation, avant le coucher, d'alcool, de drogues ou de médicaments altérant l'état de veille du parent (limitant la possibilité de s'éveiller rapidement en cas de besoin).
- Jeune âge du bébé (moins de 4 mois).
- Présence d'oreillers, de douillettes ou d'édredons.

Pas sur le divan!

Tous les experts sont d'accord : dormir avec son bébé sur un divan, un fauteuil inclinable ou une chaise coussinée est dangereux. Le bébé risque en effet de se retrouver pris entre les coussins et le parent. Dans les dernières années, le nombre de décès survenu dans ces circonstances a augmenté.

Les blessures associées au partage de lit

Un lit d'adulte ne serait pas sécuritaire pour un bébé, particulièrement lorsque l'enfant peut se déplacer facilement. Il pourrait alors se retrouver coincé dans les diverses structures du lit ou entre le matelas et un mur;

- lors du partage du lit, le parent pourrait aussi rouler sur son bébé très jeune surtout si son état de vigilance est altéré par la prise d'alcool ou de drogue ou s'il est très fatigué;
- le bébé pourrait tomber et se blesser gravement s'il dort sur une surface élevée.

Les avantages associés au partage du lit

Les risques liés au partage du lit avec bébé ne font toutefois pas l'unanimité au sein de la communauté scientifique. Certains sont favorables à cette pratique. Voici les bienfaits qui y sont associés.

- **Faciliter l'allaitement** : c'est la raison évoquée par la majorité des parents qui dorment avec leur bébé. Des études démontrent en effet que les mères qui partagent le lit de leur bébé allaitent plus souvent et environ 3 fois plus longtemps.
- **Sommeil des parents** : le partage de lit permet aux parents de nourrir ou de réconforter leur bébé les premiers mois sans avoir à se lever.
- **Meilleure réactivité chez la mère** : les mères qui partagent le lit de leur enfant vérifient plus souvent son état et répondent donc plus rapidement à ses signaux.

Les règles de sécurité de base

Que l'on dorme ou non avec bébé, voici les règles à suivre pour un sommeil sécuritaire.

- **Ne jamais** faire dormir un bébé sur une surface molle comme un lit mou, un divan, dans un siège d'auto, dans une balançoire ou dans un porte-bébé. Ne pas laisser un enfant seul dans un lit d'adulte.
- **Ne jamais** dormir avec son bébé si un des parents est exténué ou a consommé de l'alcool, des drogues ou des médicaments. Les parents très obèses ne devraient pas partager le lit de leur bébé.
- **Ne jamais** laisser le bébé dormir avec un autre enfant, un animal.
- **Toujours faire dormir bébé sur le dos**, que ce soit pour la nuit ou pour la sieste. Lorsque l'enfant est capable de se retourner par lui-même (habituellement vers 5 à 6 mois), il n'est plus nécessaire de le forcer à dormir sur le dos.
- **Enlever** tout oreiller, couettes, édredons, contour de lit, de peluche, et les grands doudous. Il est plutôt suggéré de vêtir le nouveau-né d'une turbulette pour la nuit si on craint qu'il ait froid.
- **S'assurer** que l'espace où le bébé dort est sécuritaire afin qu'il ne tombe pas ou qu'il ne se retrouve pas coincé.

Le sommeil de 1 à 3 ans

Le sommeil d'un tout-petit peut être perturbé par :

- ✚ les grands apprentissages : marche, propreté, langage, etc.
- ✚ la volonté d'autonomie
- ✚ des soucis quotidiens

Qui peuvent se traduire par :

- ✚ des cauchemars
- ✚ ou par des terreurs nocturnes.

Dans tous les cas, un rituel rassurant, se répétant soir après soir, favorisera le maintien ou le retour des bonnes habitudes.

Marcher, parler... et dormir

Leur sommeil peut quand même être perturbé par leurs « grands apprentissages »

En très peu de temps, l'enfant accomplit de véritables exploits, et l'effort que cela représente a des conséquences sur son sommeil. Certains enfants pourraient alors vivre des difficultés temporaires pour dormir.

L'enfant est **aussi en pleine période de découverte et d'affirmation de sa personnalité. Il a des choses beaucoup plus intéressantes à faire que dormir, comme jouer, sauter ou regarder ses livres. Il n'accepte donc pas toujours d'aller se coucher.** S'il est déjà dans un « lit de grand », il lui est encore plus facile de se relever. Il est alors important de poser des limites claires.

Enfin, plusieurs événements importants de sa vie peuvent avoir des répercussions sur son sommeil. Ce peut être le cas au moment de son entrée à la garderie ou de l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur.

Lui donner de l'attention

Après une journée en milieu de garde, les enfants ont envie de passer un peu de temps avec leurs parents.

Certains utilisent toutes sortes de stratégies pour repousser l'heure du dodo et obtenir ainsi de l'[attention](#).

Si vous profitez de la routine du coucher pour donner à votre enfant l'attention dont il a besoin, il se couchera content d'avoir passé du bon temps avec vous.

Ainsi, il aura moins tendance à se relever pour vous voir

Routine, routine!

Après avoir passé une journée pleine de découvertes, votre enfant a besoin de retrouver ses repères. Une bonne routine adaptée à son âge ainsi qu'une atmosphère calme favoriseront l'endormissement et une bonne nuit de sommeil.

Mettez en place un rituel du coucher composé de 3 ou 4 étapes que vous répétez chaque soir. Par exemple, donnez le bain à votre enfant, brossez-lui les dents, lisez-lui une histoire, faites-lui un câlin, puis dodo. Bien sûr, il peut aller au lit avec son objet favori (doudou, peluche, etc.).

À cet âge, les petits se mettent souvent à avoir **peur de l'obscurité**, et **leur imagination se développe** rapidement. Une fois les lumières éteintes, ils voient des monstres et des sorcières. Pour les **rassurer**, vous pouvez **allumer une veilleuse** ou mettre de la **musique douce**. **Évitez toutefois les lumières trop fortes, les lumières bleues ou celles dirigées vers le visage de l'enfant.** Cela pourrait interférer avec son sommeil. Vous pouvez également laisser **la porte de sa chambre entrouverte** s'il ne risque pas d'être dérangé par les bruits de la maison.

Évitez les jeux et les émissions de télévision qui risquent de le stimuler avant le coucher. La lumière bleue des écrans nuit à l'endormissement en modifiant la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Le lit ou la chambre de votre enfant ne devrait pas servir d'endroit de punition, surtout durant cette période d'affirmation de soi. Le lit doit rester un endroit agréable.

Le défi du coucher

Comment favoriser l'autonomie de votre enfant durant la routine pour aller dormir?

s'il y a une fête et que votre enfant se couche plus tard qu'à l'habitude, ce n'est pas grave. Il suffit de lui expliquer qu'il s'agit d'une occasion spéciale.

Il peut arriver qu'au moment de se coucher, votre enfant insiste pour poursuivre une activité ou pour que vous continuiez à lui lire un livre. Il cherche peut-être à vous retenir en vous disant, par exemple « Encore un bisou, puis je dors! » ou « Encore une histoire! » ou « Un petit câlin, le dernier! »...

Dites alors à votre enfant : « Maintenant, tu dois dormir. Bonne nuit! » *Vous pouvez faire **une exception à l'occasion** en lisant une histoire de plus par exemple. Il faut alors expliquer clairement à votre enfant qu'il s'agit d'une récompense pour bien dormir ensuite ou ne pas se relever.*

S'il refuse de se coucher et sort continuellement de son lit, voici 2 méthodes qui peuvent être efficaces selon les spécialistes du sommeil :

La méthode de la porte ouverte

- Dites-lui : « Si tu te lèves, je ferme la porte. Si tu restes dans ton lit, je veux bien la laisser ouverte. »
 - ✚ S'il se relève, fermez la porte et redemandez-lui d'aller se coucher.
 - ✚ Après 1 minute, s'il ne l'a pas fait, entrez et encouragez-le à retourner dans son lit par lui-même sans lui donner trop d'attention.
 - ✚ Sortez ensuite en laissant la porte ouverte.
 - ✚ Maintenir la porte ouverte devient alors la récompense sur laquelle il a le contrôle.
 - ✚ Répétez le scénario si c'est nécessaire.
- **L'objectif est de « donner le contrôle » de l'ouverture de la porte à votre enfant pour le récompenser lorsqu'il demeure dans son lit.**
 - ✚ Il faut qu'il sente qu'il a le pouvoir de changer les choses et que la porte demeurera ouverte s'il reste dans son lit. Pour que cette tactique fonctionne, il est indispensable que vous fassiez preuve de constance, de fermeté et de patience.

La récompense

Vers l'âge de 3 ans, vous pouvez également récompenser votre enfant lorsqu'il reste couché dans son lit sans se relever.

Cependant, si vous offrez la récompense seulement le matin, votre enfant ne se rappellera peut-être pas l'objectif initial.

En effet, lorsqu'il se réveille le matin, un enfant oublie souvent qu'il s'est relevé à quelques reprises la veille.

Vous pouvez donc lui offrir un petit objet ou un collant **avant d'aller au lit** en lui disant **qu'il pourra le garder seulement s'il ne se relève pas**.

Si votre tout-petit va vous voir en pleine nuit, accompagnez-le gentiment vers son lit.

Une sieste trop longue, un coucher difficile?

Selon les pédiatres, une sieste en début d'après-midi est nécessaire jusqu'à l'âge de 4 ou 5 ans. **Elle peut être conservée tant que votre enfant en a besoin.**

La sieste a plusieurs avantages. Elle permet à l'enfant de se libérer des tensions accumulées dans la matinée et de transférer les nouvelles connaissances dans la région de son cerveau responsable de la mémoire à long terme.

Autour de 4 ans, certains enfants s'endorment seulement à l'occasion, **et la sieste peut alors bouleverser la routine du coucher**. Il faut alors s'assurer que la **sieste ne dure pas plus de 2 heures et qu'elle est terminée avant 15 h**. Si votre enfant ne semble pas vouloir s'endormir à l'heure de la sieste, vous pouvez **lui offrir un livre et lui demander de rester calme sans toutefois le forcer à dormir**.

Par ailleurs, assurez-vous que votre enfant n'a vraiment plus besoin d'une sieste. En effet, un enfant qui est très énergique peut laisser croire qu'il n'a plus besoin de dormir l'après-midi. **Toutefois, s'il a de la difficulté à revenir au calme, la sieste est probablement toujours nécessaire.**

Des terreurs nocturnes ou des cauchemars?

Votre enfant crie ou pleure pendant son sommeil?

Si c'est le cas, ce sont peut-être des [terreurs nocturnes](#) ou des [cauchemars](#) qui le mettent dans cet état.

Les terreurs nocturnes durent de 1 à 20 minutes et se manifestent dans la première partie de la nuit, durant la phase du sommeil profond.

- ✚ Elles surviennent généralement de 60 à 90 minutes après que l'enfant s'est endormi.
- ✚ L'enfant est alors agité, confus et en sueur. Il pleure, hurle et peut se débattre.
- ✚ S'il est en âge de parler, ses propos sont incohérents.
- ✚ Ses yeux sont ouverts.
- ✚ Tout porte à croire qu'il est réveillé, mais il ne l'est pas vraiment.
- ✚ **Il est comme un somnambule qui marche pendant son sommeil.**

Les terreurs nocturnes sont souvent impressionnantes, mais elles sont sans danger.

- ✚ Le plus souvent, l'enfant retrouve vite son calme.
- ✚ Il replonge dans un sommeil paisible sans même s'apercevoir de votre présence.

Quant au cauchemar, c'est un mauvais rêve qui survient dans la deuxième partie de la nuit.

- ✚ L'enfant crie et vit une grande frayeur, même après son réveil.
- ✚ Il a besoin d'être rassuré par ses parents.
- ✚ Son retour au sommeil est souvent difficile, car sa peur persiste.

Les terreurs nocturnes et les cauchemars sont fréquents et normaux quand l'enfant est en bas âge.

- ✚ Ils expriment certaines des angoisses de l'enfant et certaines de ses craintes.
- ✚ Ils peuvent correspondre à des phases importantes de sa vie, comme son entrée à la garderie, la naissance d'un frère ou d'une sœur, un changement d'éducatrice, l'éloignement d'un parent, etc.
- ✚ L'enfant extériorise ses angoisses la nuit.
- ✚ **De plus, les tout-petits confondent souvent le réel et l'imaginaire à cet âge.** C'est d'ailleurs pourquoi ils font plus de cauchemars

Maman, papa, j'ai peur...

les tout-petits sont très sensibles à ce qu'ils voient et entendent.

- ✚ Évitez les histoires effrayantes et ne lui montrez pas de livres ni de films qui font peur, qui comportent des images choquantes
- ✚ Comme certains enfants sont plus craintifs que d'autres, il est préférable d'ajuster le choix des histoires à la sensibilité de votre enfant.
- ✚ Faites-le dormir dans son propre lit, comme d'habitude. **Si vous l'amenez dans votre lit, vous lui envoyez le message qu'il a raison d'avoir peur.**
- ✚ Votre tout-petit a seulement besoin d'être entendu et compris. **Il faut prendre sa peur au sérieux et éviter de se moquer de ses craintes.**
 - ✚ Essayez aussi de comprendre ce qui se passe, Répétez-lui qu'il ne risque rien et que vous serez toujours là, près de lui.
 - ✚ Ne discutez pas de ses angoisses ou de ses soucis juste avant le coucher.
 - ✚ Donnez-lui plutôt tout le temps nécessaire pour qu'il vous parle de ce qui le tracasse pendant la journée.

Quand votre enfant se sentira en sécurité, rassuré et capable de faire face à ces changements, il réapprendra peu à peu à s'endormir par ses propres moyens et à rester endormi.

Les troubles du sommeil

À partir de 1 an, l'enfant peut émettre des cris et des pleurs pendant qu'il dort profondément. Il s'agit soit de [peurs](#), de [terreurs nocturnes](#) ou de [cauchemars](#),

Ce n'est que vers 3 ans que l'enfant commence à percevoir la différence entre le rêve et la réalité, entre sa vie et son imaginaire. Il découvre progressivement que les cauchemars ne sont que des rêves et qu'il ne risque rien.

Les enfants ont aussi parfois des [illusions hypnagogiques](#) : au moment de s'endormir, ils ont la sensation de tomber dans le vide ou des hallucinations visuelles. Expliquez à votre petit que ce sont des « farces de son corps qui s'endort ». Ces sensations sont bien réelles et mais elles ne correspondent à rien.

Les terreurs nocturnes et les cauchemars sont des épisodes normaux de son sommeil qui ne doivent pas vous inquiéter.

- ✚ Ils correspondent à une étape normale de la « maturation cérébrale »
- ✚ aident à exprimer certaines angoisses que l'enfant ressent comme inquiétantes ou dangereuses, mais qu'il n'arrive pas à traduire autrement.
- ✚ Ils correspondent souvent, aussi, à des phases importantes de sa vie et l'enfant les extériorise la nuit.

D'autres enfants, pendant leur sommeil, se déplacent (somnambulisme, grincent des dents (bruxisme) ou parlent (somniloquie). Généralement, cela arrive à plusieurs membres d'une même famille et finit par se régler à l'adolescence. Là encore, ce n'est pas grave. Mais si ces périodes se prolongent, il est préférable de consulter.

Les peurs

- ✚ le nouveau-né est effrayé par le bruit et les mouvements soudains
- ✚ le nourrisson a peur d'être séparé de sa mère et craint les étrangers
- ✚ l'enfant de 2 ans, lui, a des peurs liées à son imagination galopante. Elles sont fréquentes et parfaitement normales.
- ✚ De 2 ans à 4 ans, il commence à craindre les gros animaux (loups, chiens, serpents) et l'obscurité.
- ✚ De 4 ans à 6 ans, il a encore [peur](#) du noir, et aussi parfois des fantômes ou des monstres, des ogres ou des sorcières, de petits animaux comme les souris, les araignées, les insectes... Vers 5 ans apparaît aussi la peur de la mort et des blessures. Cependant, elle n'a pas encore la même signification que pour les adultes.

Certains parents croient que la télévision ou les livres sont les seuls responsables de ces peurs. En réalité, les peurs sont présentes chez tous les enfants, quelles que soient l'époque et la civilisation. Les psychanalystes les appellent même « peurs archaïques ».

- ✚ Parfois, les **peurs** sont spontanées.
- ✚ D'autres fois, elles sont « suggérées »; elles traduisent alors des peurs que les parents ont transmises à leurs petits.
- ✚ Dans tous les cas, elles sont une étape normale du développement de l'enfant et une forme de défense contre l'inconnu.
- ✚ Elles ne deviennent problématiques que lorsqu'elles s'accompagnent d'angoisse. Elles se manifestent comme de la difficulté à s'endormir, des crises de larmes, l'impossibilité de raisonner l'enfant, etc. À mesure que celui-ci progressera vers la « pensée concrète » (aussi appelée âge de raison), il obtiendra tous les outils nécessaires pour distinguer l'imaginaire de la réalité.

Les stratégies gagnantes

- ✚ adopter une attitude calme et affectueuse.
- ✚ Nommez ses peurs et parlez-en. Plus il se sentira compris, plus il réussira à les dominer.
- ✚ Incitez-le à les exprimer dans un dessin, ou un jeu grâce à ses petits personnages. Dans son jeu, il deviendra un chevalier imaginaire qui n'a plus aucune peur!
- ✚ L'enfant aura ainsi le sentiment de reprendre le contrôle de la situation
- ✚ Préparez de petits outils qu'il peut utiliser quand il a peur : une petite veilleuse, ou une petite torche électrique qu'il peut garder dans son lit, ou encore un toutou rassurant qui fait de la musique.
- ✚ Apprenez-lui aussi à respirer profondément quand il commence à avoir peur.
- ✚ si cela peut le rassurer, chantez-lui une petite comptine de protection ou encore inspectez sa chambre pour lui prouver qu'il n'y a aucune créature imaginaire : vérifiez sous le lit, fermez les fenêtres, ouvrez les placards. Mais n'ayez pas trop l'air d'y croire vous-même, sinon vous le conforteriez dans l'idée qu'il a raison d'avoir peur!