

# LE SOMMEIL ET LES TROUBLES DU SOMMEIL

Conférence de 2005

## LE SOMMEIL DE 3 A 6 MOIS

Bébé va apprendre à dormir des nuits complètes de 8-9 heures. Il s'endort en sommeil lent et diminue le pourcentage de sommeil paradoxal pour plus de sommeil lent profond. Le réveil se fait à heure fixe ( après 9 à 10 cycles de sommeil d'environ 1 heure chacun ).

Les bonnes habitudes pour une nuit complète :

- ✓ lui enseigner l'AUTONOMIE :
  1. **LE COUCHER DANS SON LIT dès que la vigilance baisse** et lui dire toujours la même petite phrase calme ( ex : « bonne nuit, à demain » ),
  2. attendre UN PEU avant de se précipiter s'il pleure la nuit ( lui donner la possibilité de se rendormir seul ),
  3. mettre ses doudous, supprimer progressivement la sucette,
  4. ne pas rester à côté de lui dans sa chambre ( la maman n'est ni une sucette (sein), ni un objet-compagnon ),
  5. ne pas l'endormir dans les bras (les rythmes profonds s'organisent ) : mieux vaut un berceau où l'enfant est posé et bordé tendrement que les bras de parents qui en ont assez et voudraient être ailleurs !!!!!!!!!!!
- ✓ attention au biberon de facilité : bébé prend l'HABITUDE d'appeler.
- ✓ mettre le berceau à l'écart du lit des parents ( chacun son intimité ).

Remarque : Si bébé pleure dès qu'il est posé dans son berceau c'est qu'il est totalement dépendant des bras pour son endormissement !

## LE SOMMEIL DE 6 MOIS A L'ADOLESCENCE

Deux maximes fondamentales à retenir :

1. **IL N'Y A PAS D'EQUILIBRE DES NUITS S'IL N'Y A PAS D'EQUILIBRE DES JOURNEES .**
2. Rythme calme et **REGULIER** de journée + Coucher paisible à **HEURE FIXE** = pas ou peu de difficultés de sommeil.

**LE MOMENT D'ENDORMISSEMENT** est différent pour chaque enfant. Il convient de bien repérer les premiers signes :

- ✓ **l'activité motrice se ralentit** : bailler, sucer son pouce, son doudou.
- ✓ **ou signes inverses : hyperexcitation** ( lutte contre les signes de somnolence par une agitation exagérée ). Dans ce cas, proposer des activités sportives en début d'après-midi et des activités calmes en fin d'après-midi pour laisser monter les signes d'endormissement .

**LE SOMMEIL NE SE DECALE PAS. IL NE SE RATTRAPE PAS , IL SE DEREGLÉ.**

Retarder le sommeil d'un enfant ou lui supprimer la sieste trop tôt, c'est prendre le **TRIPLE RISQUE** :

- ✓ d'un endormissement difficile,
- ✓ de terreurs en début de nuit,
- ✓ d'une journée gâchée le lendemain.

**QU'EST-CE QU'UN LIT ?**

**LIT = REFUGE = REPAIRE = REPERE = SECURITE**

- ✓ Le lit ne doit pas être une menace. L'enfant peut être puni dans SA CHAMBRE mais PAS dans son lit.
- ✓ Dormir dans le lit des parents entraîne le plus souvent :
  - **une escalade des chantages** soir après soir pour y rester plus longtemps ;
  - **les changements** de lit au cours du sommeil sont **perturbant** (enfant ne sait plus où il est ).

Le lit des parents est et doit rester un lieu de câlins, de tendresse du matin, du petit déjeuner le dimanche. Ce n'est pas un lieu pour dormir pour l'enfant (sauf cas exceptionnels) mais un lieu POUR S'Y RETROUVER.

## **LES TROUBLES DE L'ENDORMISSEMENT**

Le but est que l'enfant atteigne son endormissement par lui même ( au plus tard à 6 mois ).

Il s'agit de lui donner le plus tôt possible, une SECURITE de base du sommeil c'est à dire :

**« L'aptitude à s'endormir seul dans son berceau, dans le calme et l'obscurité, et dans des conditions telles qu'il peut les RETROUVER SEUL AU COURS DE LA NUIT, lors de ses réveils spontanés. »**

### **1. LES RITUELS :**

**A 6 mois,**

- ✓ bébé aime entendre toujours les mêmes paroles de bonsoir, musique ( très courte, qui doit s'arrêter avant qu'il ne soit endormi ) ;
- ✓ bébé aime avoir son objet à lui ( objet transitionnel, qui fait la transition entre ses parents et lui ).

**A 9 / 10 mois**, c'est l'âge des terreurs nocturnes.

Le rituel doit être encore plus rassurant et apaisant.

L'enfant sait que ses parents sont indépendants de lui et peuvent le quitter.

Cette crainte d'abandon entraîne :

- ✓ des difficultés TRANSITOIRES d'endormissement,
- ✓ des pleurs la nuit.

Il convient d'être très rassurant, d'indiquer à l'enfant où sont ses parents, utiliser des jeux symboliques ( « coucou », se cacher, cacher un objet ), lire des histoires ( qui se terminent bien !!!! ) se référant à la problématique.

**A 2 ans**

La nuit est plus longue mais le sommeil est gêné par les grandes acquisitions :  
MARCHE, LANGAGE, PROPRETE.

L'enfant peut sortir seul de son lit et venir vérifier si les parents ont dit la vérité sur l'emploi du temps de leur soirée.

S'il est gardé par un baby-sitter ou la grand-mère, il convient de le lui dire. Il veut connaître la vérité.

S'il a envie d'écouter sa musique plusieurs fois, lui donner les moyens de la remettre en route.

N'oubliez pas la petite histoire et / ou la petite chanson et / ou la petite comptine....

**MAIS ATTENTION DE NE PAS ETRE ENVAHI PAR LA ROUTINE DU SOIR.**

**Entre 3 et 4 ans**

L'enfant perçoit la différence entre rêve et réalité, entre sa vie et son imaginaire. Il se rend compte que les cauchemars ne sont que des rêves. Il aime les contes fantastiques, merveilleux.

**Les plus grands**

Le rituel consiste plutôt en un dialogue avec les parents. Il relate les événements de la journée, ses difficultés, ses questionnements. C'est UN TEMPS D'ECOUTE DES PARENTS QUI EST CAPITAL MÊME S'IL N'EST PAS INDISPENSABLE POUR LE SOMMEIL.

## 2. LES PLEURS

Le rituel est indispensable pour un endormissement en toute sécurité pour l'enfant.

Mais faut-il laisser pleurer un enfant ? Combien de temps peut-on le laisser pleurer ? Les parents sont-ils l'objet d'une manipulation affective ou l'enfant est-il vraiment en souffrance ?

Il s'agit encore une fois d'arriver à trouver un juste équilibre entre une intervention trop rapide ( l'enfant ne comprend pas alors ce que doit devenir son autonomie d'endormissement ) et la décision autoritaire de le laisser hurler.

L'enfant n'apprend rien à hurler.

### 3. PROGRAMME DE REEDUCATION

Explications + Maximum de Réassurance =

Programme de rééducation

Au coucher proposer un moment de tendresse tranquille , placer les doudous qui lui permettent de se sentir moins seul.

Si l'enfant pleure,

Attendre 5 minutes puis, sans le toucher, **SANS ALLUMER LA LUMIERE**, lui dire « on est là, tu ne risques rien et tu dois te rendormir ». Ne pas rester plus de 2 ou 3 minutes et ressortir.

Si les pleurs persistent,

Attendre à nouveau 5 minutes puis faites une réassurance **TRES BREVE.....**

Le lendemain

Allonger les moments d'attente tout en disant : « Endors toi, tout va bien, nous sommes là ».

L'attitude doit être tendre MAIS FERME.

Si l'on va voir l'enfant, c'est pour le rassurer PAS NECESSAIREMENT POUR QU'IL S'ARRETE DE PLEURER NI POUR L'AIDER A S'ENDORMIR.

La multiplication des étapes, diminue l'angoisse et l'inconfort des parents.  
Pas ceux des enfants.

### 4. QUESTIONS :

Si l'enfant peut sortir seul de son lit :

La fermeté initiale **DOIT ETRE PLUS GRANDE ENCORE.**

« Si tu te lèves de ton lit je ferme la porte, si tu restes dans ton lit, je veux bien laisser la porte ouverte ».

Le remettre dans son lit fermement.

C'est une sorte de conditionnement : lui donner le contrôle de l'ouverture de la porte. Ne pas fermer la porte à clé. Il a besoin de savoir que c'est un lien entre les parents et lui.

Il faut une FERMETE sans faille et un mélange de grande tendresse et de CALME.  
S'il sent la MOINDRE FAILLE, l'enfant pourra tenir des nuits entières .

S'il crie très fort à s'en faire vomir :

Rester CALME, le nettoyer et reprendre le programme ou vous en étiez.  
Il ne reproduira pas un geste désagréable pour lui ET QUI VOUS LAISSE INDIFFERENT.

Si l'enfant partage sa chambre :

Faire dormir l'autre enfant ailleurs pendant plusieurs nuits. « Si tu ne te lèves pas, ton frère pourra revenir ». C'est un argument qui porte car l'enfant qui se réveille souvent n'aime pas être seul.

Pour les plus de 3 ans :

Système de récompense et de valorisation ( les grands vont au cirque ). Le rituel du soir doit être très tendre.

## LES PEURS DU SOIR

La tombée de la nuit, le froid qui monte, les bruits de l'environnement qui se modifient font que qu'il est plus difficile de contrôler nos inquiétudes. L'immobilité, la nuit qui tombe, la solitude nous rendent tous vulnérables et occasionnent un besoin d'être rassuré.

### Pourquoi ?

- ✓ toutes les perturbations quotidiennes ;
- ✓ toutes les perturbations de l'environnement affectif ( divorce, deuil ) ;
- ✓ les passages difficiles où l'enfant est directement lié à sa propre découverte de lui même ( peur du noir, le moment où il « va » dans le sommeil, la jalousie...) ;
- ✓ les rythmes scolaires ( copains, intégration dans un groupe, compétitions, premières amours ) ;
- ✓ relation avec ses parents ( peur de ne pas être aimé, peur de déplaire, de ne plus être le seul enfant...).

Attention : vérifier que l'enfant n'a pas trouvé un « truc » pour faire marcher ses parents ( transpiration, pâleur, incapacité à se contrôler). L' enfant a t-il changé son comportement dans la journée ( peurs, pleurs, repli, agressivité depuis plus de 4 à 6 semaines ) ?

### Que faire ?

- ✓ ouvrir le dialogue au cours de la journée ( ce qui l'inquiète, l'angoisse ) ;
- ✓ maintenir la régularité des horaires de repas et de coucher ;

- ✓ **maintenir le rituel du soir ;**
- ✓ **ses parents sont là et il ne risque rien ; les parents surveillent et sont dans la pièce à côté.**