

Cauchemars et terreur nocturnes

Comme l'évoque Gaston Bachelard (philosophe français des sciences de la poésie et du temps) « La rêverie est un univers en expansion, un souffle de parfums qui émane des choses grâce à un rêveur ».

Dans le ventre de sa mère, vers le 6ème mois, le cerveau du fœtus permet déjà l'apparition du sommeil à haute teneur en rêves!

A vrai dire, le fœtus passe 90% de son temps à rêver lorsqu'il est en sommeil. Puis à la naissance, le temps du sommeil dit « de rêves » est d'environ de 60% et de 27% dès deux ans. Certains rêves tournent en scénarios cauchemardesques. Ne vous inquiétez pas, cela arrive fréquemment chez les jeunes enfants.

Le cauchemar

Le cauchemar est un rêve dont le contenu est troublant ou angoissant. Ces mauvais rêves apparaissent **vers 18 mois et en deuxième partie de nuit** lors de la phase des rêves, que l'on appelle phase du sommeil paradoxal. Lors d'un cauchemar votre enfant est réveillé et s'en souvient très bien. Il crie et vit une grande frayeur même après être réveillé. Il paraît anxieux et peut être en pleurs.

La principale chose à effectuer pour vous parent est de **rassurer votre enfant. Le réconforter et le prendre dans vos bras avec un ton de voix calme** est la meilleure attitude. Tout en mettant des mots sur ce qu'il vient de vivre : *» je vois que tu as eu peur, je suis là... tu peux me parler si tu le souhaites «* . Si votre enfant est en âge de verbaliser ce qu'il a vécu, laissez-le s'exprimer. Pour lui, ces monstres existent vraiment car tout semblait réel dans ses mauvais rêves. A ce moment-là, aidez-le à transformer la partie effrayante en une fin heureuse par exemple.

Vous pouvez lui montrer qu'il n'y a personne dans sa chambre et que ce n'était qu' un cauchemar.

Une fois votre enfant calmé, vous pouvez quitter sa chambre et lui dire que vous êtes tout à côté de lui. Le laisser finir la nuit dans votre chambre, signifierait pour votre enfant qu'il n'est pas en sécurité dans son lit!



Les terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes sont fréquentes généralement entre 18 mois et 4 ans. Elles apparaissent surtout en **début de nuit**, lors de la phase que l'on appelle phase de sommeil lent profond. A la différence des cauchemars, votre enfant est encore endormi, il n'a pas conscience de votre présence : il hurle, il est fortement agité, se dresse brusquement sur son lit. **Cela peut parfois vous impressionner, mais ne vous inquiétez pas, les terreurs nocturnes sont sans danger pour lui.** Votre enfant peut aussi être en sueur, ou agressif alors mieux vaut ne pas le réveiller, il serait désorienté.

Après quelques minutes, il retrouve son calme et continue paisiblement sa nuit. A son réveil, il n'a aucun souvenir.

Vous pouvez donc vous poser la question, en tant que parents : par quoi sont provoqués ces terreurs? Elles surviennent généralement, si votre enfant a arrêté les siestes la journée. Le stress, la fièvre peuvent aussi être des éléments déclencheurs. Les terreurs nocturnes restent un trouble du sommeil classique et disparaissent vers 6-7 ans. Si cela vous inquiète et semble s'installer dans les nuits de votre enfant (depuis plusieurs mois) vous pouvez en parler à votre pédiatre.

Le sommeil reste indispensable à l'harmonie du développement de votre enfant. Pour optimiser au maximum le temps du coucher, les rituels d'endormissement sont importants. Chez Les petits pirates, le temps calme avant la sieste est nécessaire. Une histoire, une comptine, tout en serrant fort son doudou contre soi... permettent à votre enfant de se poser et d'être plus détendu juste avant de s'endormir. L'endormissement sera alors plus serein.

Dans nos crèches Les petits pirates, les professionnels sont présents physiquement lors de la sieste de vos enfants. **Notre rôle est de veiller à l'accompagnement de l'endormissement de chacun.** Cela peut arriver qu'un enfant fasse un cauchemar durant son temps de sieste, nous sommes alors là pour le rassurer et lui permettre de se sentir en sécurité.