

Marie-Laure GUYOT

AU LIT LES ENFANTS





Vous rêvez de passer une soirée tranquille, avoir enfin un moment pour vous mais votre enfant en a décidé autrement, il refuse d'aller se coucher ou éprouve de la difficulté à s'endormir. Tous les parents se retrouvent, un jour ou l'autre, confrontés à ce type de situation. Pour certains, c'est même leur quotidien. À cela s'ajoutent ponctuellement des nuits hachées par des réveils nocturnes, des cauchemars, fièvre, lits mouillés et à la clé des matins difficiles pour tous.

Rapidement, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité chez l'enfant va se traduire par de l'irritabilité, des troubles de l'attention, de la colère, des caprices.

L'adulte en manque de sommeil va cumuler de son côté une grande fatigue et à un moment donné, sa patience mise à l'épreuve va avoir des limites.

Bref, un enchaînement sans fin peu propice à un climat familial apaisé et peu favorable au sommeil de l'enfant, véritable éponge émotionnelle.

Je suis sophrologue spécialisée enfants et hypnopratricienne.

Pour répondre à une demande importante de parents en quête de

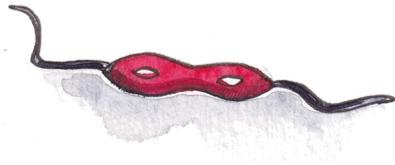
solutions pour endormir leurs enfants de 3 à 10 ans, j'ai écrit « PETITS MIRACLES DU SOIR » un livre qui s'apparente à un livre de contes joliment illustré, tout en offrant l'apport du langage hypnotique sous forme de 9 métaphores associées à des techniques de respirations sophrologiques pour installer du bien-être, facteur clé du sommeil.

Testé avec efficacité sur mes petits enfants, il répond aux besoins de l'enfant : évacuer les peurs et inconforts, installer le calme, favoriser la détente et la relaxation, développer un sentiment de sécurité intérieure et stimuler sa capacité à bien dormir. Il est complété par un « kit SUPERPOUVOIRS » pour palier aux situation de crises : endormissements difficiles, réveils nocturnes, peurs, cauchemars...

Et comme je sais que vous souhaitez le meilleur pour votre enfant, je vous partage mes connaissances et informations dans ce livret intitulé « AU LIT LES ENFANTS ».

Vous y trouverez des informations sur les besoins en temps de sommeil recommandés selon l'âge de l'enfant, les troubles éventuellement rencontrés et les questions qu'il est bon de se poser lorsque le lit devient un sujet de conflit.

En sus, je vous laisse découvrir un des outils extrait de mon « Kit SUPERPOUVOIRS » pour palier à une situation d'urgence des plus courantes : le cauchemar.



COMPRENDRE LE SOMMEIL DE L'ENFANT

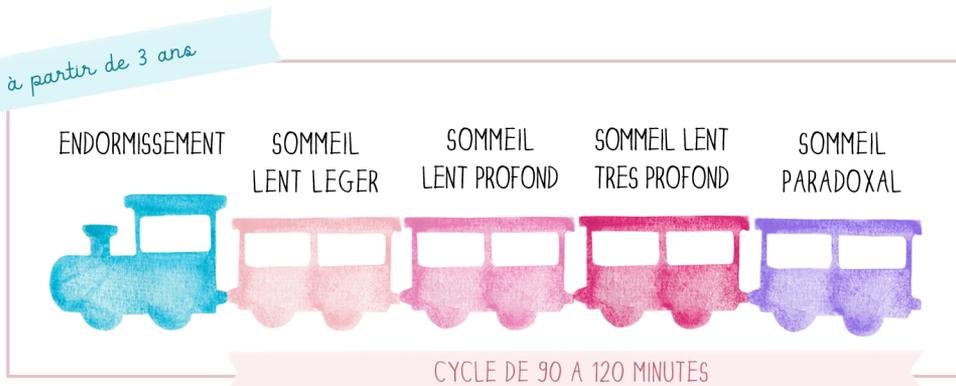
- TEMPS RECOMMANDÉS •
- TROUBLES ET BESOINS EXPRIMÉS •
- CONSEILS •

Le sommeil est une succession de trains, plus exactement de cycles. Chaque cycle dure entre 90 et 120 mn.

Il comprend plusieurs stades : sommeil léger, sommeil lent profond, sommeil lent très profond et sommeil paradoxal.

Entre chaque cycle, l'enfant comme l'adulte a des micros-réveils généralement non conscients qui l'entraînent vers un autre cycle de sommeil.

Nous enchaînons ainsi 4 à 6 trains de sommeil par nuit.



Lors du stade du sommeil léger, un bruit extérieur peut réveiller votre enfant.

Le sommeil profond est la phase de sommeil la plus réparatrice.

Le sommeil paradoxal en fin de cycle est la phase des rêves.

REPÉRER LES SIGNES D'ENDORMISSEMENTS

Repérez le moment où l'enfant ressent le besoin de sommeil. Il se frotte les yeux, baille, devient grognon, c'est son heure. Couchez-le, car le premier train du sommeil passé, il vous faudra attendre le second avant d'espérer le voir s'endormir, avec le risque cumulé d'un manque de sommeil.

1 • LES BESOINS DE L'ENFANT

SOMMEIL RECOMMANDÉ

Le sommeil est vital à une bonne santé mentale et physique de l'enfant. Il participe à son équilibre émotionnel. Pendant que l'enfant dort, le cerveau traite l'information et la mémorise. L'hormone de croissance est sécrétée, le système immunitaire, la construction osseuse et la cicatrisation sont activés.

Heure du coucher généralement 20H30, endormissement de l'enfant entre 20H45 et 21H

Besoins en temps de sommeil :

- Entre 2 et 5 ans – 10H/13H de sommeil sont recommandées
- Entre 6 et 12 ans – 09H/11H de sommeil sont recommandées

2 • LES TROUBLES DU SOMMEIL

CAUSES & BESOINS EXPRIMÉS

Comme les adultes, les enfants ont parfois du mal à s'endormir et peuvent se réveiller la nuit avec des difficultés à se rendormir. Certains, refusent même, d'aller se coucher.

Un jeune enfant est une éponge émotionnelle, des émotions qu'il est incapable de contrôler, d'où cette tempête émotionnelle qui le submerge parfois.

Le gronder ou le punir serait contre productif et ne ferait que renforcer son mal-être, alors que son besoin profond est au contraire, **d'être rassuré, en confiance, sécurisé.**

Aussi majoritairement les troubles du sommeil ainsi rencontrés sont liés au stress et/ou aux angoisses, mais pas que...

STRESS

Pleurs

Les publications du Docteur Catherine Gueguen pédiatre et spécialiste des neurosciences affectives sont formelles sur le sujet.

Un enfant qui pleure a besoin d'être sécurisé, rassuré, il est en demande d'affection, de relation, de réconfort.

Le cerveau d'un enfant n'est pas mature, il ne pleure pas pour rien.

Ses pleurs indiquent un besoin insatisfait. En dehors de tout problème physiologique, soif, faim, rots, couche sale ou fesses irritées, dès le plus jeune âge, à travers ces pleurs s'exprime une charge émotionnelle intense que seule la présence et le

contact physique de l'adulte pourra apaisé.

Ne pas y répondre, c'est ancrer dans sa mémoire profonde l'idée « d'abandon » le lit devient par situation répétée un lieu de mal-être.

Punitions

- La menace du lit punition, oubliez !

La chambre et le lit ne doivent pas être un lieu de punition. Ce serait faire de cet endroit un lieu associé au négatif.

La chambre d'un enfant est son endroit, son univers, il doit s'y sentir bien, pouvoir y jouer, y lire et aimer s'y reposer.

Climat familial et pression scolaire

- Divorce, déménagement, changement d'école.
- Évaluations, mauvaises notes.
- Harcèlements, moqueries, querelles, rivalités, harcèlement des camarades de classe ou des frères et sœurs.

Ne minimisez pas l'impact de tels changements ou celui d'un climat familial ou scolaire éventuellement perturbateur.

Votre enfant a un **besoin fondamental** pour bien grandir et bien dormir **celui de se sentir sécurisé et aimé.**

Encouragez-le à pouvoir se dire. Le fait de se sentir écouté et soutenu, rassure et peut désamorcer un mal-être durable avant qu'il ne s'installe.

Coucher tardif / enfant trop stimulé

Il existe de nombreuses sources d'excitations :

- La pratique d'une activité sportive ou des jeux vidéos après le dîner.
- L'abus d'écrans, la lumière bleue bloque la mélatonine (*hormone du sommeil*),
- L'abus de sucre : sodas, friandises.

Retrouver une hygiène de vie et des horaires en adéquation avec les besoins de l'enfant est primordial.

Manque de sommeil

À l'école, l'absence de concentration, l'agitation excessive sont souvent révélateurs d'un manque de sommeil.

La sieste ne compense pas le manque de sommeil, mais procure une nuit plus tranquille et une fin de journée plus calme.

Jusqu'à 2 ans, l'enfant a besoin de faire des siestes. À partir de 3 ans, certains enfants n'en veulent plus, mais peuvent certains jours encore en avoir besoin. **Ne forcer jamais un enfant qui n'en a plus besoin.**

À défaut proposer un petit temps calme, après le déjeuner d'une durée de 30 à 45 mn. Ce repos est bénéfique car l'enfant pourra ainsi reprendre ses activités reposé et de bonne humeur.

ANGOISSES

Anxiété/Peurs

L'enfant qui a peur du noir (*peur primitive*), des monstres, de faire des cauchemars, peut ressentir une peur d'abandon (*séparation avec le parent*). Il peut aussi vivre un deuil (*un proche ou un animal*).

Quand l'enfant exprime une émotion forte, mettre des mots dessus, c'est être entendu et lui permettre de s'en libérer, d'évacuer le tsunami émotionnel qui le submerge.

Un enfant pas entendu, voir moqué, se sent nié. Il va taire ses émotions avec le risque de développer un repli sur soi (*enfant introverti*) qui ne fera qu'augmenter la pression de colère retenue, prête à exploser à la moindre occasion, voir engendrer de la violence retournée sur lui-même (*doigts abimés*) ou sur les autres (*agressivité*).

Le stress et l'anxiété se communiquent facilement. Un parent anxieux va transmettre, sans le vouloir, son anxiété à son enfant.

Cauchemars : sommeil paradoxal/fin de cycle

Tous les enfants font des cauchemars à un moment ou à un autre, ils font partie du développement psychique de l'enfant. Ils peuvent aussi être causés par de la fièvre, des perturbations après un événement émotif, un film ou des images dérangeantes.

Dans un premier temps, votre enfant a besoin d'être réconforté, sa peur est bien réelle. Parlez-lui calmement, tout va bien vous êtes là, prenez lui la main et/ou enveloppez-le dans vos bras, puis invitez-le à souffler sur ces peurs pour les éloigner (*voir technique KIT SUPERPOUVOIRS en sus*).

Lorsque ces battements de cœur auront retrouvé un rythme normal, rassurez-le sur le fait qu'il va pouvoir se rendormir à présent et faire des beaux rêves, ses mauvais rêves sont bien loin maintenant, complètement disparus.

Cependant des cauchemars répétitifs, fréquents et perturbants qui s'apparentent à des rêves traumatiques, demandent une prise en charge médicale : médecin, pédiatre, psychologue éventuellement. Selon les cas, l'hypnose peut également être envisagée.

Terreurs nocturnes : début sommeil profond

Les terreurs nocturnes sont des manifestations brutales et spectaculaires, rarement répétitives, dont la durée varie entre 1 à 20 mn.

L'enfant assis dans leur lit, semble réveillé en proie à une terreur intense.

Il crie, pleure sans pouvoir se contrôler. En sueur, sa respiration est courte et son cœur bat vite. Ces manifestations se produisent majoritairement entre l'âge de 3 à 6 ans, elles sont dues le plus souvent à un manque de sommeil ou de la fièvre. Il existe cependant un facteur de prédisposition génétique.

Certains facteurs extérieurs : conflits familiaux ou des événements marquants comme le stress, une naissance, un accident, la maladie, l'hospitalisation, la peur de la mort, ou un deuil, peuvent accentuer ou provoquer chez les enfants prédisposés ce type de manifestations.

Sans gravité, ses phénomènes nocturnes finissent par disparaître tout seuls.

Évitez de réveiller l'enfant qui pourrait être confus et avoir besoin d'une plus longue période pour se calmer et se rendormir. Parlez-lui doucement en essayant de le calmer et laissez-le se rendormir en restant à ses côtés pour assurer sa sécurité. Sans évoquer l'incident, tentez le lendemain de savoir si quelque chose le préoccupe.

Un protocole d'éveils programmés, peut venir à bout de ces épisodes de terreurs nocturnes, parlez-en à votre médecin ou pédiatre.

Somnambulisme

Ce phénomène généralement héréditaire peut survenir entre 6-12 ans par périodes de 2 à 3 semaines espacées de périodes sans manifestation.

L'enfant se lève de son lit, lentement marche les yeux grands ouverts, le visage inexpressif. Il est capable d'éviter les meubles et même de descendre un escalier, voir ouvrir une fenêtre...

Ces symptômes peuvent être dû à un traumatisme émotionnel, un manque de sommeil, de l'anxiété, mais dans la majorité des cas, comme énoncé ci-dessus à une prédisposition génétique.

Cependant malgré les nombreuses recherches, les études publiées n'apportent pas de certitude sur le sujet.

Si votre enfant est somnambule, il est important que son environnement soit sécuritaire. Ne le réveillez pas, guidez-le doucement vers son lit.

Parlez-en à votre médecin.

Il existe également des protocoles en hypnose, renseignez-vous.

MANIFESTATIONS AUTRES

L'Énurésie nocturne

Dans la mesure où aucun problème physiologique n'a été décelé, il s'agit le plus souvent d'un trouble sans gravité, immaturité de la vessie, stress émotionnel, refus de grandir. Généralement un des parents a été énurétique.

Cependant en grandissant, même si l'enfant ne le montre pas, il est souvent gêné, il peut ressentir de la honte, de la culpabilité et son sommeil peut à la longue être perturbé.

Dédrématisez le problème. Veillez à ce que l'enfant vide sa vessie complètement avant d'aller au lit, prévoir une veilleuse pour qu'il puisse se lever la nuit, s'il doit aller aux toilettes.

À partir de 5 ans, l'hypnose fonctionne très bien et peut aider votre enfant à retrouver rapidement des lits secs.

LA MALADIE

Infections ORL, troubles digestifs, fièvre...

Généralement temporaires, les troubles liés à la maladie vont disparaître avec la guérison.

RONFLEMENTS & APNÉES DU SOMMEIL

Le ronflement est sans conséquence si le sommeil reste calme sans perturbation et efforts respiratoires.

Si le sommeil est agité, le ronflement irrégulier interrompu par des arrêts de la respiration, l'enfant à la bouche ouverte, le cou en extension, il s'agit d'apnées du sommeil.

Les apnées obstructives sont les plus fréquentes chez l'enfant. Elles sont généralement dues à des infections respiratoires chroniques, parfois à certaines maladies génétiques, mais aussi en cas d'obésité ou lorsque les parents fument.

QUAND CONSULTER ?

L'apnée du sommeil est un syndrome à prendre au sérieux. Il peut provoquer un retard de croissance, des troubles du comportement, de la concentration et des apprentissages scolaires.

Parlez-en à votre médecin ou votre pédiatre qui évaluera s'il est nécessaire de faire une investigation plus poussée.

Un bilan ORL et allergologique seront demandés, une rééducation chez un kinésithérapeute pourra être envisagée et un suivi alimentaire prescrit en cas de surpoids.

3 • CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Le sommeil est relié à de saines habitudes de vie : un horaire régulier de lever et de coucher, une alimentation saine et des repas à heures régulières, ainsi que la pratique d'activités physiques en extérieur.

Car pour bien dormir un enfant a besoin de dépenser son trop plein d'énergie dans la journée.

Instaurez des moments de défoulement et privilégiez des sorties et des jeux en extérieur pour bien profiter de la lumière du jour même sans soleil.

La variation d'intensité entre la lumière du jour et celle du soir favorise la sécrétion de la mélatonine «l'hormone du sommeil».

ENVIRONNEMENT POUR UN BON SOMMEIL

L'enfant doit se sentir en sécurité. Le lit doit être confortable et sans risque de chute. Privilégier une veilleuse et balisez le chemin vers les toilettes en cas de réveil nocturne.

Maintenez la chambre à coucher calme, propice au sommeil, la température idéale se situe autour de 18-20°C, pensez à renouveler l'air.

Occulter la lumière durant la nuit par des rideaux ou des volets que vous ouvrirez dès le réveil pour faire entrer la lumière du jour.

La compagnie d'un doudou rassure et facilite l'endormissement de l'enfant.

Selon l'âge et la personnalité de l'enfant, palier l'anxiété de séparation en laissant à l'enfant un objet de transition vous appartenant ou imprégné de votre odeur: foulard, tee-shirt...

REPÉREZ LES SIGNES D'UN BESOIN DE SOMMEIL

Coucher votre enfant dès qu'il présente des signes de fatigue. Il se frotte les yeux, frissonne, il est grognon, il baille, il dort debout.

POSEZ LE CADRE

L'enfant doit pouvoir s'endormir seul.

- Si vous vous couchez et vous endormez à ses côtés, votre présence pour s'endormir va finir par devenir un besoin, il voudra reproduire ce comportement chaque soir et sera incapable de se rendormir seul lors de ses réveils nocturnes.
- Si l'enfant ne veut pas dormir seul dans sa chambre, et vous rejoint dans votre lit pour dormir avec vous. Soyez conscient que si la peur d'être seul en est la raison, en l'acceptant dans votre lit, vous lui confirmez sa raison d'avoir peur. Sachant que l'évitement renforce la peur, le problème risque de s'amplifier.

INSTAURER UN RITUEL

Instaurer un rituel, une routine du dodo va contribuer à sécuriser l'enfant et baliser le chemin vers le sommeil. Maintenir une heure de coucher régulière.

À conserver durant les week-ends et vacances, car les décalages mettent parfois jusqu'à 1 à 2 semaines avant d'être récupérés. (*à faire évoluer en fonction des besoins et l'âge de l'enfant*).

Dans l'heure qui précède le coucher, créez une atmosphère propice au calme et au bien-être.

- Le bain favorise la détente
- Mettre son pyjama
- Proscrire toute source d'excitation: écrans, activités physiques, sucreries.
- Atténuer les lumières et les bruits (*favorise la production de mélatonine, l'hormone du sommeil*).
- Le brossage des dents et faire pipi avant de se mettre au lit font partis du rituel.
- Instaurer un petit moment de partage, prendre du temps pour écouter et aider votre enfant à évacuer ses préoccupations du moment.

PRENDRE LE TEMPS D'UN MOMENT DE PARTAGE

Ce moment de partage et d'échange fait parti du rituel du soir, il est la transition, le passage entre l'activité du jour et l'entrée dans l'univers calme et reposant de la nuit. Pour l'enfant comme pour l'adulte, c'est un moment doux, l'occasion de se poser et de donner du temps à son enfant.

Un enfant à qui l'on accorde du temps, se sent aimé, rassuré,

heureux. Les répercussions immédiates et sur le long terme ne vous décevront pas.

Dans un endroit calme, sans éléments perturbateurs extérieurs (*portable et téléviseur allumé*), pratiquer soit un petit moment de relaxation, éventuellement l'écoute d'une musique douce, prenez votre enfant dans vos bras le temps d'un petit câlin ou le temps de lire une histoire qui favorise le sommeil.

Chacune des 6 histoires de « **PETITS MIRACLES DU SOIR** » est un voyage qui répond à un besoin spécifique : se détendre et retrouver le calme, agripper les inconforts, évacuer ses peurs, rêver et prendre de la hauteur, changer la perception du lit, vivre une véritable aventure apaisante, et pour certains retrouver des lits secs.

C'est aussi un **Kit SUPERPOUVOIRS** de 3 outils, pour évacuer les cauchemars, gommer toute trace de tracas et gérer la peur des monstres et fantômes.

Ajouter à cela un doudou, une couverture douce, tamiser la lumière, brancher une petite veilleuse, laisser la porte entrouverte le temps de l'endormissement et dernier point important, **communiquiez positivement** :

- « Tu n'as **pas** besoin d'avoir peur, il n'y a **pas** de monstre ».

Peur, Monstre, voilà ce qu'entend et retient le cerveau de votre

enfant, car le cerveau occulte la négation.

Si je vous dis : - « Ne pensez **pas** à un éléphant rose », vous n'allez penser qu'à ça, n'est-ce pas ?

Préférez : - « Sois rassuré(e), nous sommes là, tout va bien, tu es en sécurité, confortablement installé(e) sous ta couette, il est l'heure pour toi de bien dormir et faire des jolis rêves jusqu'à demain matin. Bonne nuit !».

BONNE SOIRÉE ET BONNE NUIT
À VOUS AUSSI

ÉVACUER UN CAUCHEMAR



Le souffle magique

Accompagnez de votre souffle amplifié ces 3 respirations

- Ton cauchemar ressemble à un gros nuage sombre et comme un gros nuage, il va disparaître à mesure qu'on souffle dessus, exactement comme le vent souffle sur les nuages dans le ciel pour les éloigner.

- Ferme les yeux et recentre toi sur ta respiration.

- Inspire profondément par le nez pour bien gonfler ta poitrine et ton ventre, prend le plus d'air possible, puis souffle fortement par la bouche. Imagine-toi, un vent très fort qui éloigne et emporte au loin les nuages sombres qui t'embêtent, et reprends 2 ou 3 respirations normales.

- Bien...une deuxième fois, inspire profondément en gonflant bien ta poitrine et ton ventre au maximum, et souffle très fort pour éloigner tes peurs et tout ce qui te perturbe, puis reprends 2 ou 3 respirations normales.

Parfait !

- Une dernière fois, à ton rythme...

J'inspire profondément en gonflant bien ma poitrine et mon ventre et je souffle fortement, pour voir toutes ces peurs, ces vilains cauchemars, emportées par le vent de mon souffle, très loin, de plus en plus loin, jusqu'à disparaître complètement, petit point à l'horizon, disparu.

À renouveler 1 ou 2 fois.

- Bravo, super ! Mission accomplie.

Tout va bien, à présent, regarde tu es dans ta chambre en toute sécurité, confortablement installé dans ton petit lit bien chaud, tes doudous sont là près de toi pour te protéger.

Tu vas pouvoir maintenant te rendormir paisiblement, et faire à présent des jolis rêves, tout doux.

Dors bien, à demain matin !

SOURCES

reseau-morphee.fr

<https://papapositive.fr/>

parents.fr

Catherine GUEGUEN

pédiatre spécialisée en neurosciences affectives

« PETITS MIRACLES DU SOIR »
9 MÉTAPHORES MAGIQUES
pour endormir les enfants
Auteure Marie-Laure GUYOT
SOPHROLOGUE SPÉCIALISÉE ENFANTS
& HYPNOPRATICIENNE
Illustrations ParPetitsBonds

Sur AMAZON
en version numérique ou papier
pour que votre enfant puisse se l'approprier,
le lire et le relire.

