FONDATION SOMMEIL

CAUCHEMARS CHEZ L'ENFANT

Un cauchemar est un rêve perturbant. Il survient généralement en fin de nuit, lors de la phase de sommeil paradoxal. Comme le sommeil est léger lors de cette phase, l'enfant peut se réveiller facilement et il se souvient en tout ou en partie de son cauchemar. Il exprime de la peur ou de la tristesse et vous pouvez le réconforter.

Les cauchemars peuvent apparaître dès l'âge de 2 ans. Ils seraient plus fréquents vers 10 à 12 ans et disparaitraient à l'adolescence. Ils font partie du développement psychologique normal de l'enfant.

Bien qu'ils puissent parfois se produire sans raison, ils peuvent aussi avoir de nombreuses causes :

- Des événements survenus durant la journée qui ont causé des peurs ou de l'insécurité et qui lui sont difficiles à assimiler ;
- Du stress lié à un changement dans sa vie (ex. : changements de garderie, de professeur, séparation des parents, déménagement, arrivée d'un nouveau membre dans la famille, etc.) ou à un environnement trop exigeant ;
- Un événement marquant qu'il a vu ou entendu (ex. : incident durant la journée, vidéo qui lui a fait peur, lecture effrayante, etc.) ;
- Une maladie, particulièrement si elle crée de la fièvre ;
- Être très fatigué.

Les cauchemars deviennent problématiques lorsque l'enfant ou l'adolescent développe de l'anxiété et de la fatigue durant la journée ou qu'il appréhende de dormir par crainte de faire des cauchemars. Il est alors nécessaire de consulter un médecin ou une infirmière praticienne spécialisée (IPS).

Que pouvez -vous faire ?

Lors du cauchemar :

- Allez voir l'enfant quelques minutes et **rassurez-le** en le prenant dans vos bras ;
- Si son âge le permet, faites-lui raconter son cauchemar. Dites-lui que vous comprenez qu'il ait peur, car son rêve était effrayant. Rassurez-le en lui disant qu'il n'était pas réel, **sans le ridiculiser** ;
- Favorisez son retour au calme en lui donnant un objet significatif (toutou, doudou, poupée, etc.), en lui faisant prendre de grandes respirations ou en lui mettant une musique douce ;
- Lorsqu'il est rassuré, quittez la chambre en laissant la porte ouverte et en lui rappelant que vous êtes tout près ;
- Écoutez ses inquiétudes et soyez accueillant si votre enfant désire reparler de son cauchemar le lendemain. Essayez d'identifier la cause du cauchemar, si possible, et discuter des émotions qu'il suscite (ex. : la peur, la solitude, la tristesse, etc.). Dédramatisez avec humour son rêve ;
- Créez, avec votre enfant, une nouvelle fin heureuse ou drôle ou qui ne fait pas peur à son cauchemar.

Pour prévenir les cauchemars ou en diminuer l'intensité :

- Assurez-vous que votre enfant fasse **suffisamment d'activité physique** (au moins une heure par jour, mais pas plus de 2 heures avant l'heure du coucher) ;
- Discutez avec lui des événements qui sont survenus durant la journée ;
- Au moins 2 heures avant l'heure du coucher, ne pas utiliser de tablette, ordinateur ou téléphone cellulaire ;
- Préparez avec lui une **routine du coucher** qui l'apaise et profitez-en pour faire avec lui une activité **calme** (lire une histoire, chanter des chansons, faire un casse-tête, etc.) et discutez avec lui de choses positives ;
- Évitez qu'il voie, entende ou lise des histoires/films/nouvelles qui lui font peur ou qui sont violents ;
- Faites-le coucher à des **heures régulières** et assurez-vous qu'il ait un nombre d'heures de **sommeil suffisant** ;
- Donnez-lui un environnement **qui le sécurise** en permettant qu'il ait un objet rassurant (toutou, doudou, etc.) et une veilleuse au besoin ;
- S'il le désire, laissez-le s'endormir avec un bruit de fond ou une musique apaisante de faible intensité ;
- Si votre enfant le désire, permettez à votre chat ou votre chien de dormir dans la chambre. Ne pas faire dormir l'animal dans le lit, car cela peut perturber le sommeil.

FONDATION SOMMEIL
2030, boul. Pie-IX, bureau 403
Montréal (Québec) H1V 2C8

514 522-3901
info@fondationsommeil.com
fondationsommeil.com
facebook.com/FondationSommeilQuebec

© Fondation sommeil