

## ENFANT - QUAND LES NUITS VIRENT AU CAUCHEMAR

Un rituel du coucher qui s'éternise, une peur du noir qui les empêche de s'endormir, des cauchemars qui les réveillent en pleine nuit... Tous les enfants, ou presque, sont concernés par des troubles mineurs du sommeil. Mineurs, à condition qu'ils restent occasionnels. Car trop fréquents, ils peuvent être le signe d'un mal-être non exprimé. Et bouleverser les nuits de toute la famille.

*« Voilà trois nuits que Arthur, 4 ans, se réveille à cinq heures du matin en pleurs. Il fait des cauchemars. Cerné et irrité par la fatigue, sa maman se demande quand cela va cesser, mais tente de relativiser. Ces derniers temps, son fils s'interroge beaucoup sur la mort, et cela semble le perturber. Jusqu'à dans son sommeil ? »*

Les enfants, en dépit de la vie très préservée que nous tentons de leur garantir ont besoin de digérer, et parfois de surmonter, ce qu'ils vivent ou ressentent dans la journée. Et ce, particulièrement la nuit, lorsqu'ils se retrouvent seuls face à leur intériorité. Pour Arthur les réveils nocturnes devraient logiquement bientôt cesser. Comme pour tous les enfants qui, ponctuellement, passent des nuits compliquées après une journée particulièrement intense, ou dans des périodes de vie difficiles (déménagement, entrée à l'école, deuil dans la famille...). Mais si cela devient trop fréquent, c'est le signe que quelque chose ne va pas. Un manque d'attention dans la journée ? Une difficulté à supporter la séparation du coucher ? À surmonter ses peurs ?

Voici des pistes pour comprendre ce qui peut agiter les nuits des enfants et tenter d'y remédier.

### Mon enfant refuse d'aller au lit

Souvent, les enfants qui refusent d'aller se coucher manifestent un problème de séparation. Parce qu'ils n'ont pas assez vu leurs parents dans la journée, et qu'ils ont envie de rester avec eux. Pour savoir si c'est ce qu'exprime son enfant en tentant inlassablement de repousser l'heure du coucher, il suffit de **s'interroger sur son quotidien**. A-t-on, objectivement, réussi à passer du temps avec son enfant dans la journée ? Avons-nous vraiment été présent à lui ? Les enfants ont besoin qu'on leur consacre un temps qui leur soit entièrement dédié. Ce qui nécessite de tout couper (téléphone, écrans...), pour n'être axé que sur la relation et l'échange parent-enfant.

À l'âge de l'Œdipe, entre trois et cinq ans, il arrive aussi qu'un enfant refuse d'aller se coucher par jalousie envers le parent du même sexe. Parce qu'il s'interroge sur la sexualité, sur ce qu'il se passe entre ses parents en son absence, et ne souhaite donc pas les laisser seuls. Refuser d'aller dormir, c'est tenter d'asseoir sa toute puissance. Essayer de savoir ce que l'on peut obtenir, à ce moment crucial de la journée, en s'opposant. Voir jusqu'où l'on peut tirer sur la corde ("Encore un bisou. Encore une histoire. Encore un verre d'eau. Je veux aller faire pipi...").» Dans ces situations je recommande de **mettre en place un rituel du coucher qui soit strict**. Avec un début et une fin, et de s'y tenir. « Si l'enfant comprend que l'heure d'aller au lit n'est pas cadrée, il sera tenté d'en jouer ».

Mais les problèmes de séparation peuvent aussi venir des adultes, et rejaillir sur leurs enfants. Il y a des parents pour qui cette séparation du soir est douloureuse, notamment chez ceux qui culpabilisent de ne pas être assez présents, et selon la façon dont ils ont eux-mêmes vécu ces séparations lorsqu'ils étaient enfants. Car ils projettent, eux aussi, sur l'écran noir de la nuit, leurs peurs, leurs fantasmes, leur histoire. Dans ce cas, c'est à celui qui n'a pas le sentiment d'abandonner son enfant quand il l'emmène au lit, de le coucher.

### Mon enfant a peur du noir

La peur du noir apparaît autour de deux ans, avec le développement de la vie psychique et de l'imaginaire de l'enfant. C'est aussi l'âge où il intègre qu'il peut ressentir des sentiments positifs et négatifs pour une même personne ("J'aime ma maman, mais je la déteste quand elle me gronde"). « Lorsqu'il se retrouve seul dans le noir, face à lui-même, face à ses pensées il entre en résonance avec sa propre vie intérieure. Et cela peut lui faire peur, parce que les émotions telles que l'amour ou la haine sont très intenses. L'enjeu de l'éducation n'est alors pas d'interdire cette vie pulsionnelle, ce qui serait impossible, mais de l'aider à la canaliser, afin qu'elle ne le dévore pas. Avec le temps, au fur et à mesure que l'enfant apprend à maîtriser ses émotions et ses pulsions, la peur du noir peut changer de visage, et se transformer en une peur du châtiment. Lorsqu'il ressent une très grande colère par exemple, il peut culpabiliser, et imaginer que des monstres vont venir le dévorer. Le noir devient alors d'autant plus persécuteur qu'il ressent des émotions hostiles, envers les autres ou envers lui-même.

Faut-il forcer un enfant qui a peur du noir à dormir dans l'obscurité complète ?

Le rôle des parents est plutôt **d'aider les enfants à s'armer pour affronter leur peur tout seuls**. En attendant, on opte pour une petite veilleuse. On retire le manteau du porte-manteau si la forme l'effraie. Car dans l'obscurité, le familier devient non-familier. La plupart des enfants finissent par très bien affronter seuls leur peur de la nuit et de l'obscurité. Même s'il arrive parfois que celle-ci demeure, y compris à l'âge adulte. Il est alors recommandé de consulter un spécialiste : pédopsychiatre ou psychanalyste prenant en charge les enfants.

### Mon enfant fait des cauchemars

Il se réveille en pleine nuit, en pleurs ou très agité, et, dans un demi-sommeil, commence à raconter le loup qui lui courait après, ou la sorcière qui voulait l'attraper... Pas de doute, il vient de faire un cauchemar. Comme il nous arrive à tous d'en faire. « Face à un cauchemar il est important de **ne pas essayer de minimiser ou de dédramatiser à chaud**. Il faut d'abord consoler, rassurer, prendre le temps d'écouter son enfant. Plus il est petit, plus il confond fiction et réalité, et peut avoir du mal à sortir de cet imaginaire dont il est imprégné. Ce n'est qu'une fois qu'il sera réellement sorti de ce mauvais rêve que l'on pourra lui dire de se rendormir.

Par contre, si l'enfant a pris l'habitude d'appeler en disant "J'ai fait un cauchemar", incapable de raconter quoi que ce soit, méfiance. Les enfants comprennent vite que le mot "cauchemar" est aussi une formule magique pour faire venir leurs parents auprès d'eux, comme s'ils disaient juste "j'ai besoin de vous". »

Et si les cauchemars sont fréquents ? « Il convient, d'après la psychologue, de toujours creuser un peu. De commencer par parler avec son enfant. De s'assurer par exemple qu'il n'est pas angoissé par une situation qu'il n'aurait pas bien comprise. Et, si nécessaire, d'aller consulter. »

### **Mon enfant rejoint chaque nuit notre lit**

Lorsqu'un enfant vient chaque nuit ou presque se glisser dans le lit de ses parents, plusieurs pistes sont à explorer.

Est-ce lié à l'enfant : a-t-il peur tout seul dans sa chambre ? Peur du noir ? Est-il triste et cherche-t-il du réconfort ? Ou, est-ce lié aux questions qu'il se pose sur ses parents ? Que font-ils dans leur lit quand il n'est pas là ? Vont-ils bien ? Sont-ils bien ensemble, dans le même lit ? Dans les deux cas, il s'agit vraisemblablement d'un problème d'insécurité, que ce soit vis-à-vis de ses parents, ou vis-à-vis de lui-même. Il importe alors de parler avec l'enfant pour tenter de comprendre ce qui l'inquiète et le pousse à venir finir sa nuit dans le lit parental. Mais quelle que soit la raison il est conseillé de **rester ferme**, dès le début, afin que l'habitude ne s'installe pas. Il faut expliquer aux enfants qu'on ne mélange pas tout. Les enfants dorment dans le lit des enfants, dans leur chambre d'enfant. Les parents dans le lit des parents, dans la chambre des parents.