

Sommeil

Les peurs et les anxiétés

Parfois, nos enfants ont de la peine à s'endormir ou se réveillent la nuit, car ils ont peur. Ils ont peur du loup, des cambrioleurs, de la mort ou peur de se séparer de nous, par exemple. **Si votre enfant a des peurs, vous pouvez regarder le chapitre consacré à ce sujet** (le lien est sur le site internet juste en dessous de ce document) afin d'obtenir plus d'informations et d'outils pour aider vos enfants à traverser leurs peurs.

N'oubliez pas non plus que ces peurs peuvent être créées ou amplifiées par ce que nos enfants regardent à la télé ou sur les écrans

Je rencontre très souvent des enfants qui n'arrivent pas à s'endormir ou se réveillent la nuit et dès qu'on régule la consommation d'écrans et qu'on fait attention à ce qu'ils regardent (des contenus adaptés à leur âge!), alors la situation du sommeil s'améliore drastiquement!

De plus, pour les enfants qui peinent à s'endormir, évitez les écrans en fin de journée.

Difficulté de séparation

Votre enfant semble inquiet ou anxieux au moment du coucher? Et si c'était une anxiété de séparation? Peut-être se fait-il du souci pour vous, pour ses parents, pour la famille? Y a-t-il des conflits de couple, des idées de séparation parentale? Vous sentez-vous déprimé, anxieux(se)? Rencontrez-vous d'importantes difficultés professionnelles? Bref, votre enfant sent peut-être que vous n'allez pas très bien et il s'en inquiète. Dans son esprit, rester réveillé c'est garder un oeil sur vous. C'est s'assurer que maman et/ou papa vont bien.

Demandez-vous donc si votre enfant pourrait se faire du souci pour vous actuellement. Si c'est le cas, essayez de valider ce que ressent votre enfant et de l'accompagner face à ses craintes.

- "Peut-être que tu te fais un peu de soucis pour maman et papa, car on se dispute souvent c'est temps?"

- "oui, j'ai peur que vous divorciez."

Rien que le fait de le verbaliser va déjà aider votre enfant à relâcher une certaine tension.

Commencez par essayer de comprendre ce qu'il ressent et l'écouter:

- "Et ça te fait peur ou ça te rend triste?"

- "Je suis triste."

Une fois que votre enfant a pu relâcher un peu de tension grâce à l'échange, ses pleurs et/ou des câlins vous pouvez l'aider à traverser ses peurs et le rassurer.

"Je comprends que cela t'inquiète. C'est vrai que ce n'est pas facile en ce moment entre papa et moi. Nous faisons tout notre possible pour essayer de trouver des solutions et moins nous disputer. Mais sache surtout qu'on sera toujours là pour toi, pour te faire plein de câlins, te rassurer et t'écouter.

Souvent lorsque nos enfants sont inquiets on cherche immédiatement à les rassurer. Commencer plutôt par écouter et valider afin que votre enfant puisse relâcher sa tension interne. Ensuite, vous pouvez bien sûr le rassurer.

Nos propres anxiétés de séparation

Peur que votre enfant ne respire plus, peur que votre enfant meurt? Bien évidemment, il est difficile pour un enfant de s'endormir s'il nous sent tendus et inquiets. Essayez de prendre conscience de vos pensées ou de vos tensions corporelles lorsque vous couchez votre enfant.

Votre enfant a peut-être été hospitalisé ou a été malade et cela vous inquiète particulièrement. Ou bien vous avez vous-même eu très peur en tant qu'enfant lors des endormissements et vous ne voulez pas que votre enfant ressente les mêmes peurs. Ou bien vous ne savez pas d'où viennent ces peurs, mais vous les ressentez fortement en vous.

Pour que votre enfant puisse bien se détendre, il est important de travailler sur vos tensions internes et prendre conscience de ce qui se passe en vous. Plus vous arriverez à diminuer ces peurs en vous, plus votre enfant parviendra à s'endormir sereinement.

Pour ce faire, n'hésitez pas à parler de vos inquiétudes à des proches ou à des professionnelles afin de pouvoir diminuer la tension en vous et traverser vos peurs.

Anxiétés

Votre enfant a peut-être de la peine à s'endormir, car il se fait du souci pour l'école ou à peur de la mort, des maladies. Il est souvent inquiet, anxieux, tendu. À nouveau, essayez de l'écouter au maximum et validez ce qu'il ressent. Vous trouverez des pistes et des informations sur comment aider votre enfant face à ses peurs, dans le chapitre consacré aux peurs. Bien évidemment, n'hésitez pas à en parler à un psychologue pour vous faire accompagner si vous trouvez que votre enfant est en souffrance ou en difficulté.

Anxiété réactionnelle et/ou changement

Vous venez de déménager, de divorcer, votre enfant a été très malade ou a eu un accident, etc. Bref, votre enfant vient de vivre un changement important ou un événement difficile. Bien évidemment, cela peut avoir un impact sur son sommeil.

Veillez tout d'abord à bien garder la communication ouverte. Commencez par l'écouter et valider ce qu'il ressent. Si c'est un enfant assez jeune et qui peine à verbaliser ce qui se passe en lui, vous pouvez lui donner un petit coup de main: "J'ai vu que c'était un peu plus difficile de s'endormir depuis qu'on a déménagé. Ça fait bizarre de changer d'endroit pour vivre parfois, hein? On se demande comment ça va être, si on va avoir de nouveaux amis? Je comprends. Du coup, on a un peu de mal à s'endormir parfois. Tu te sens comment toi, mon coeur? Tu es excité ou tu es triste ou un peu des deux?"

Voyez ce que votre enfant vous en dit. Ne jugez pas ses propos et montrez-lui que toutes ses pensées ou ses émotions sont les bienvenus. "Je comprends que tu aurais voulu rester dans notre ancien appartement." Faites-lui un gros câlin. Aidez-le ensuite à vous raconter un peu plus s'il y parvient. "Qu'est-ce qui te manque dans notre ancien appartement?" Une fois qu'il a "vidé un peu son sac" et qu'il a bien relâché ses tensions, vous pouvez le rassurer. "Mais ne t'en fais pas. On continuera à voir tes amis et tu t'en feras des nouveaux." Vous pouvez aussi le rassurer en lui racontant, par exemple, vos expériences personnelles face à un déménagement ou une séparation et lui raconter comment vous vous êtes senti et comment vous avez traversé ces moments.

Si votre enfant a vécu un évènement difficile (examen médical, attaqué par un chien, pris dans un orage, maladie, accident, etc.), essayez de l'aider à vous raconter ce qui s'est passé. Il est important qu'il puisse reconstruire un peu la chronologie de cet évènement. Souvent, dans ces moments effrayants et difficiles, on se rappelle uniquement du moment le plus terrifiant. Il est important que nos enfants puissent reconstruire toute l'histoire avec l'avant, le pendant et le après et qu'il ne reste pas figé sur le pendant. Commencez par écouter et valider à quel point votre enfant a eu peur, ou a été triste ou en colère. Montrez à votre enfant que vous comprenez ce qu'il a ressenti. S'il bloque sur le moment difficile, soyez très empathique et aidez-le à relâcher cette tension en vous racontant ce qui s'est passé. Si vous étiez avec lui à ce moment-là, vous pouvez raconter ce qui s'est passé si lui peine à le faire:

“Tu as eu très très peur quand le chien t’a sauté dessus. Je comprends! Il a tiré sur ton pantalon, tu es tombé. Ensuite que s’est-il passé? Il a aboyé fort, oui tu as raison. Et ensuite, il est retourné vers son maître, c’est ça? J’ai oublié quelque chose?”

Parlez tant des faits que des émotions de votre enfant en racontant l’histoire de cet événement. Prenez le temps qu’il faut et observez votre enfant. Une fois qu’il a peut-être pu pleurer ou relâcher la tension en parlant de ce qui s’est passé, aidez-le à voir ce qui s’est passé après ce moment difficile. Aidez-le à voir qu’il va bien et qu’il est en sécurité. C’était certes un moment très difficile et effrayant, mais là il va bien! Afin que votre enfant voit que tout ne s’est pas arrêté sur ce moment effrayant, il est important de lui montrer qu’il y a un après.

Un après dans lequel votre enfant va bien, il est sain et sauf et auprès de vous. “L’erreur” que nous faisons souvent est soit de tout de suite essayer de les rassurer avant même d’avoir parlé de leurs peurs et relâcher leur tension: “Mais non ne t’inquiètes pas, regarde tout va bien maintenant!”. Ou bien c’est qu’on se concentre uniquement sur ce que l’enfant a ressenti: “Oh tu as du avoir tellement peur mon pauvre amour!” Sans lui montrer que maintenant tout va bien et qu’il y a un après.

Ce que l’on souhaite c’est donc de combiner empathie, compréhension, validation avec le fait de montrer à notre enfant qu’il a survécu à ce moment, il l’a traversé et il est sain et sauf

Ce qui précède concerne bien sûr des événements qui ont un après positif ou relativement positif. Si votre enfant a vécu un événement très difficile et qu'il y a eu des conséquences graves, je vous recommande vivement d'en discuter avec votre pédiatre et/ou un psychologue afin d'avoir de plus amples informations sur comment vous pouvez accompagner votre enfant face à ce moment difficile.

Est-ce que je devrais rester dans la chambre si mon enfant a peur du loup, des cambrioleurs, etc.?

Que faire si votre enfant se montre extrêmement effrayé à l'idée de rester seul dans sa chambre? Commencez par écouter les podcasts consacrés à ces sujets dans le chapitre portant sur les peurs de nos enfants.

Une fois que vous avez écouté, compris et accompagné votre enfant, vous pouvez rester dans sa chambre s'il se montre encore très effrayé. Cependant, veillez à bien lui rappeler que vous restez pour l'aider à apprendre à traverser sa peur et à s'endormir seul peu à peu et non pas parce qu'il est en danger. En effet, si notre enfant nous dit qu'il a peur des monstres et qu'on reste sans lui préciser quoi que ce soit, il pourrait penser qu'on reste parce qu'il y a vraiment des monstres et que par conséquent il y a vraiment de quoi avoir peur. On veut donc bien préciser qu'on reste parce qu'on voit que c'est difficile pour lui et qu'on va l'aider à traverser cette peur, mais on sait qu'il est en sécurité dans sa chambre.

Commencez donc par rester quelques jours assis à côté de son lit (pour plus de précisions, vous pouvez lire le document "Faut-il rester dans la chambre pendant l'endormissement"). Ensuite, quelques jours plus tard, vous pouvez vous asseoir un peu plus loin, puis vers la porte, etc. Prenez le temps qu'il faut, allez-y tranquillement et ne rentrez pas dans un rapport de force.

Rappelez-vous que c'est un apprentissage et non une bataille.