



Le sommeil du petit enfant

Comment lui apprendre à bien dormir

Le sommeil, une fonction physiologique essentielle et prioritaire

Sa structure et sa durée se modifient considérablement au cours des premiers mois de la vie, ce qui explique, à cet âge, la fréquence des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes en pleurs.

Les besoins de sommeil varient en fonction de l'âge et de l'hérédité (« petit ou gros dormeur »). Les durées de sommeil suivant les âges sont des moyennes qui peuvent en fait varier d'un enfant à l'autre.

À la naissance, bébé dort de 16 à 20 heures par jour, par cycles de 3-4 heures, sans distinguer le jour et la nuit. Puis, le sommeil se structure, les cycles s'allongent et il commence à faire ses nuits après 3 mois. Mais **il faut être patient, et laisser à son horloge biologique le s'adapter**. Certains bébés sont moins précoces que d'autres. Avant l'âge de un an, un enfant sur quatre se réveille encore la nuit.

En grandissant les nuits s'allongent. Les siestes, dont le nombre et la durée varient d'un enfant à l'autre, ont tendance à raccourcir.

Entre 2 et 3 ans, l'enfant apprend l'autonomie et affirme son autorité. **Il** faut lui apprendre à respecter des limites et veiller à ne pas se laisser déborder. Le refus d'aller se coucher ou les éveils nocturnes sont souvent dus à des absences de limites des parents.

Le train du sommeil

Au cours d'une nuit, plusieurs cycles de sommeil s'enchaînent. Chaque cycle débute par du sommeil lent léger, puis profond (le sommeil récupérateur) et se termine par du sommeil paradoxal (le sommeil des rêves).

La première partie de la nuit est stable, surtout riche en sommeil profond. Durant la seconde partie, le sommeil comporte surtout du sommeil léger et du sommeil.

Apprendre à s'endormir seul dans son lit

Pour un petit enfant, s'endormir c'est se séparer de ses parents et traverser seul les ténèbres et le silence du monde enchanteur de la nuit peuplé de rêves et de cauchemars.

Cette aventure suppose confiance et sécurité

Quelques conseils

Il n'existe pas de recette magique pour aider un enfant à bien dormir, mais on peut en prévenir les difficultés :

- Lui consacrer des moments de tête-à-tête pour qu'il ait une dose suffisante d'affection dans la journée
- Lui apprendre à rester seul dans la journée pour préparer la séparation de la nuit
- Pour faciliter son endormissement, **coucher bébé quand il a sommeil** et repérer les signes qui prouvent que « le marchand de sable est passé » : il baille, se frotte les yeux, devient grognon. Il est temps de retrouver les bras de Morphée !
- Pour rassurer bébé et le préparer au sommeil en l'apaisant, répéter chaque soir à la même heure un rituel du coucher : câlin, histoire, berceuse, l'essentiel est de lui donner des reères pour se séparer en douceur et en confiance.
- Trouver **la bonne durée** : pas trop long, un rituel qui s'éternise perd sa fonction rassurante et devient angoissant : la parent a du mal à se séparer de son enfant, preuve que la nuit est terrifiante !
- L'enfant **doit s'endormir seul et dans son lit** car s'il se réveille, il cherchera à retrouver les conditions initiales de l'endormissement. Il faudra à chaque réveil nocturne reproduire ces conditions (le bercer dans les bras, le ré endormir dans le canapé du salon, etc)
- **S'il pleure, ne pas se précipiter**, lui laisser le temps de trouver tout seul des stratégies d'attente, il va peut-être se rendormir. Si les pleurs persistent, ne pas le laisser pleurer seul dans la nuit... Aller lui parler à voix basse, le rassurer, sans allumer la lumière ni le prendre dans les bras - le sortir de son lit signifierait en effet qu'il n'est pas dans un lieu rassurant et que vous êtes inquiet. Sortir ensuite de la chambre sans précipitation mais avec fermeté en lui expliquant que la nuit n'est pas finie et qu'il faut dormir
- Dès les premiers mois, **respecter des horaires réguliers** en suivant les « donneurs de temps » que sont l'alternance jour/nuit, les horaires des repas, des siestes, des promenades, du bain pour aider l'horloge biologique à se régler
- Après 6 mois, bébé n'a plus besoin de tétées de nuit. Les enfants au sein continuent souvent à se réveiller pour téter, mais il faut essayer de diminuer jusqu'à supprimer cette tétée. Ne pas lui donner l'habitude de s'endormir le soir avec un biberon ou une tétée.

Attention à l'organisation des siestes :

Des siestes trop fréquentes, supprimées trop tôt, trop tardives ou une sieste matinale trop précoce peuvent entraîner un retard du coucher et des éveils nocturnes. Il suffit parfois de modifier les horaires et la durée des siestes pour supprimer les éveils nocturnes.

Le manque de sommeil

Même s'il refuse de s'endormir ou se réveille plusieurs fois par nuit, un enfant en bonne santé est rarement **fatigué** parce qu'il aurait **mal dormi**. Il va toujours **rattraper** le manque de sommeil de la nuit par petites tranches réparties dans la journée (sieste prolongée, petits sommes lors des promenades en poussette, en voiture, etc).

En revanche, pour ses parents qui doivent se lever tôt et partir travailler, les réveils nocturnes répétés entraînent un manque de sommeil qui se fait durement sentir et risque de retentir sur l'équilibre familial et l'harmonie des relations parents-enfants.

Il est donc préférable **d'intervenir tôt** et de consulter un **spécialiste du sommeil de l'enfant** pour rétablir les bonnes relations et éviter un stress inutile.

Bébé ne veut pas s'endormir et se réveille la nuit en pleurant

En dehors des causes proprement médicales, les troubles du sommeil sont très fréquents dans la petite enfance.

Au début, ils sont souvent dus à une erreur d'interprétation : les **parents trop anxieux** ne savent pas toujours décoder les comportements de leur bébé et à la moindre agitation, sursaut, grognement ou grimace, ils se précipitent pour le consoler alors qu'il dort tranquillement. Ces réveils intempestifs et précipités renforcent l'angoisse de la nuit et donnent l'habitude à l'enfant de se réveiller la nuit comme si cela était normal.

En refusant de s'endormir ou en pleurant la nuit, le petit enfant essaye d'exprimer une difficulté, un malaise. Il s'agit d'une sorte de **langage avant les mots** qu'il va falloir apprendre à décoder. Cela n'est pas toujours facile pour les parents inquiets et épuisés par des nuits d'insomnie...

Si les **troubles persistent**, ils peuvent détériorer la relation entre parents et enfants, perturber l'équilibre familial : retentir sur les autres enfants, entraîner des conflits conjugaux, parfois même de la maltraitance et évoluer vers une insomnie à l'âge adulte. Il est donc préférable de consulter un spécialiste sans attendre que la situation se détériore.

La consultation pour troubles du sommeil est une consultation longue au cours de laquelle le médecin doit prendre le temps d'écouter l'histoire des parents et de l'enfant (conditions de la grossesse, de la naissance, maladies éventuelles, etc), chercher à comprendre l'origine des troubles, les principales manifestations pour proposer des solutions adaptées.

Cauchemars ou terreurs nocturnes ?

Ils sont fréquents dans la petite enfance, mais comment savoir s'il s'agit d'un simple cauchemar ou d'une terreur nocturne ?

Les cauchemars sont des mauvais rêves qui surviennent dans la seconde partie de la nuit, durant une phase de sommeil paradoxal. L'enfant peut être très effrayé mais tout à fait réveillé, conscient et peut raconter son rêve. Il faut simplement **le rassurer** pour l'aider à se rendormir. Le lendemain, il est fréquent qu'il ait peur d'aller se coucher... Tous les enfants font des cauchemars. Ils font partie du développement psychique normal.

Les terreurs nocturnes apparaissent dans la 1^{ère} partie de la nuit, 1 à 3 heures après l'endormissement. Les parents sont alertés par des pleurs ou des hurlements, ils retrouvent l'enfant assis dans son lit, les yeux ouverts, l'air effrayé voire terrorisé, en sueurs, tout rouge ou au contraire pâle, le cœur battant... Il est difficile de le réveiller, il se débat quand on le touche et dit des mots incompréhensibles ou incohérents, il faut attendre qu'il **se calme** en éloignant les objets dangereux s'il est très agité. En général cela dure de 1 à 30 minutes. Comme il ne s'en souviendra pas, inutile de lui en parler le lendemain.

La terreur nocturne n'est pas le signe d'un trouble cérébral ou psychologique, mais correspond à un éveil dissocié durant la phase de sommeil lent profond. Cette parasomnie est presque toujours héréditaire (un des deux parents en a eu dans son enfance), se voit surtout chez les enfants de moins de deux ans et plus souvent chez les garçons.

Il faut veiller à ce que l'enfant ait des **heures de sommeil régulières** et fasse de **bonnes siestes** pour éviter les terreurs nocturnes.