

# Le sommeil de l'enfant de 3 à 10 ans

## Lui apprendre à bien dormir : éduquer ou rééduquer son sommeil

- ❖ **1/3 de la vie de l'enfant nous échappe :** permet son éveil, son équilibre, sa santé et de ses apprentissages. **Dormir c'est vivre aussi.**
- ❖ **Des troubles fréquents :** Retarde le coucher, peur de la séparation, impossibilité de s'endormir seul, appels réguliers toutes les nuits, se lève et rejoint les parents... **Les parents font de leur mieux pour faire face. 80% des troubles du sommeil viennent d'un apprentissage mal installé, 20% d'une raison médicale (douleur, maladie).**
- ❖ **Conséquences :** Epuisement, tensions, culpabilité, sentiment d'impuissance, **cerce vicieux... Informer et soutenir les parents !**
- ❖ **Le sommeil est une fonction naturelle indispensable à la vie, aider l'enfant à trouver ce rythme est un enjeu essentiel ! Plus on intervient tôt plus c'est facile et rapide. On peut réguler le sommeil à tout âge. Pas de somnifère pour les enfants.**
- ❖ **Favoriser le réglage de l'horloge biologique** qui alterne veille / sommeil : lumière, activités, 4 repas, liens sociaux, régularité des rythmes.

## Que faire s'il appelle, se lève ou pleure ?

- **Décider de changer** puisque ça ne marche pas.
- **Etre déterminé** à aider son enfant à réguler sa fonction naturelle du sommeil.
- **En priorité apaiser ses propres émotions** avant même de vouloir changer les choses ou d'aller l'aider : le parent se sent tranquille et posé face à la peur ou la frustration de l'enfant. Sérénité et confiance pour adopter le comportement le plus juste, selon son âge et ses besoins.
- **Prévenir l'enfant qu'on va changer** ses habitudes pour mieux dormir : être chaleureux, patient, rassurant, l'encourager et poser des limites, le féliciter quand il dort.
- **Donner des repères réguliers, clairs : cadre sécurisant.**
- **Apaiser les émotions de l'enfant :** avant 6 ans la régulation émotionnelle des parents suffit. Après 6 ans on peut ajouter la régulation émotionnelle de l'enfant.
- **Ne pas se précipiter :** lui laisser le temps de trouver son sommeil. **Si ça dure 5mn aller le voir.**
- **Différer de +5mn/j. Le rassurer.** Au besoin **poser une main, puis juste par la voix. Ne pas le prendre. Quitter la chambre. Le raccompagner dans son lit dès qu'il se lève.**

La résolution des troubles du sommeil peut nécessiter un **accompagnement** : identifier les difficultés, apaiser les émotions des parents (et des enfants > 6ans) et proposer des **solutions adaptées.**

***Dormir est naturel, tous les enfants ont cette compétence, gardez confiance !***

## La contagion émotionnelle :

**L'enfant ressent** si le parent est tendu, anxieux : même s'il maîtrise ses émotions, l'alerte est perçue par l'enfant. De même quand le parent est **serein, confiant, clair dans ses repères, avec des limites, il devient sécurisant et l'enfant le ressent aussitôt.**

- Les troubles du sommeil de l'enfant peuvent devenir une épreuve familiale et générer des tensions. Un climat paisible est nécessaire pour les régler.
- **Apaiser les émotions perturbantes des parents pour adapter leur réponse aux besoins de l'enfant qui ne trouve pas le sommeil** au lieu de réagir instinctivement, guidés par leurs propres angoisses, leur impuissance ou leur épuisement. Le parent a ses propres émotions face au sommeil.
- **Etre disponible avec une qualité de présence pour l'enfant** (plus que la quantité) le jour et au coucher, et pour cela **réguler ses émotions au fur et à mesure** (soucis, contrariétés, travail...)
- **Le cerveau a une capacité naturelle de régulation émotionnelle au moment même où l'émotion survient**, ce processus permet de s'apaiser en moins de 1mn et à l'avenir une même situation ne sera plus perturbante.
- **Les parents peuvent être accompagnés sur leurs émotions liées au sommeil de l'enfant** et apprendre à réguler eux-mêmes leurs perturbations émotionnelles. Ils peuvent aussi apprendre à apaiser les émotions de l'enfant

### Le sommeil mature : «le train du sommeil»

➤ **Plusieurs cycles de sommeil** de 1h30 environ s'enchaînent. Chacun débute par du **sommeil lent** léger puis profond (récupération physique, croissance...) et se termine par du **sommeil paradoxal** (rêves). En début de nuit il y a plus de sommeil profond, en fin de nuit plus de sommeil léger et paradoxal. **Entre 2 cycles : petit éveil systématique** dont on ne se souvient pas.

**Les bons dormeurs se réveillent autant que les mauvais, ils savent simplement se rendormir seuls.**

### Evolution progressive du sommeil :

- **Garder la sieste jusqu'à 3 ans compris si possible** sinon il lutte contre la fatigue, s'excite et ne s'endort pas le soir. **L'excès ou le manque de sieste ou sieste trop tardive l'après midi perturbe le sommeil nocturne.**
- **A 3 ans 1 sieste l'après midi.** Dort 12h à 14h (nuit + sieste). Peur de la nuit, de la séparation, âge du non : dur la journée et s'en veut la nuit.
- **A 4 ans sieste plus rare** en moyenne section, possible le WE. Dort 12h.
- **A 6 ans :** plus de sieste. Dort 11h.
- **Entre 6 et 10 ans :** le sommeil diminue de 20mn/an : dort 10h à 9 ans. Période stable sauf si évènement qui peut perturber le sommeil.
- L'heure du lever ne varie pas.

### Les bizarreries du sommeil :

➤ **Sommeil lent très profond en début de nuit :** **Terreurs nocturnes** fréquentes, diminuent vers 7 ans : L'enfant hurle, hagard, l'air terrifié alors que l'activité cérébrale est très lente, La fièvre, le

manque de sieste, le dépaysement ou l'anxiété les favorisent. Il ne s'en souvient pas le matin. **Ne pas le prendre dans les bras ni le réveiller :** 1 à 30 mn et se rendort.

**Somnambulisme** fréquent vers 8 ans. Se lève, **ne pas le réveiller**, le **recoucher, sécuriser les lieux.**

➤ **Sommeil paradoxal long en fin de nuit :** **Cauchemars** (en fin de nuit) **rassurer l'enfant qui a peur de se rendormir.** Diminuent vers 7/8 ans, liés aux évènements.

### Un profil de dormeur spécifique à chacun :

- **Besoin de peu ou beaucoup de sommeil,** nature petit ou gros dormeur : **la respecter.**
- **Plutôt du soir ou du matin : le respecter.**

### Régler son horloge biologique :

- **Etre fatigué le soir : Pas de sieste trop tard, ou trop longue.**
- **Profiter de la lumière le jour, pas d'écran le soir** (lumière bleue empêche de s'endormir).
- **Activité physique extérieure avant 18h** (retour école à pied, parc...). Sport trop tard : trop d'énergie, T°C élevée, ne s'endort pas.
- **Prendre un temps de lien avec l'enfant le jour.**
- **Devoirs avant le dîner.**
- **Douche 37°C à heure régulière.**
- **4 repas à heures régulières** (sucres lents le soir)
- **Après 19h activités calmes et ambiance calme,** sans trop de stimulation (**pas de jeux vidéo, pas de disputes**)
- **Horaires de coucher et lever régulier (ne pas attendre le retour d'un parent qui rentre tard le soir),** attention au décalage du week-end.

### Conditions pour bien dormir :

- **Confort, calme, obscurité, température à 19°C**
- **Aimer sa chambre et son lit: savoir y jouer seul. Ne pas punir en envoyant au lit !**

### Repérer ses signes du sommeil :

- **Bâille, frotte ses yeux, froid, suce son pouce, se pelotonne, ralentit son activité, ou au contraire s'excite (lutte contre le ralentissement). Cerveau prêt à s'endormir : pendant 20mn, sinon rate le train !**

### Rééducation du sommeil

- **Savoir se séparer : Dire à l'enfant ce que ses parents font quand il dort ou va à l'école.** Se raconter ses journées. Savoir jouer seul le jour.
- **S'endormir seul dans son lit : Indispensable !** Sinon quand il se réveillera il voudra retrouver les conditions initiales de d'endormissement et il faudra les reproduire à chaque réveil nocturne. **Le lit est un lieu de sécurité,** avec ses repères.
- **Rituel du sommeil : sécurisant.** **Commencer juste avant l'heure des signes du sommeil. Chaque soir le même :** calme, histoire, pas de chasse aux monstres, câlin, **pas trop long 20 mn maxi, sinon il perd sa fonction rassurante :** la nuit est inquiétante si on retarde la séparation. **Se dire « bonne nuit» et partir tranquillement.**
- **Différencier besoin** (peur du cauchemar) et **désir** (peut être reporté ou refusé).

Sabine CAMUS – ETIENNE

Stress & Troubles du Sommeil

43 rue Charles de Gaule 78730 Saint – Arnoult

06 77 03 68 43 [www.sabinecamus.com](http://www.sabinecamus.com)