

LES PERTURBATIONS DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT

Vos questions :

- « Mon enfant se réveille toutes les nuits, que puis-je faire ? »
- « Je crois que mon fils de 3 ans fait des terreurs nocturnes, est-ce bien cela ? »
- « Ma fille de 7 ans n'arrive plus à s'endormir le soir, comment l'aider ? »

Nos suggestions:

- Avez-vous repéré ce qui aide votre enfant lors du coucher : rituels, doudou, veilleuse, histoire...?
- Lorsque survient une perturbation du sommeil, arrivez-vous à le/la rassurer ?
- Parvient-il/elle à se rendormir rapidement?
- Evoque-t-il/elle ultérieurement ses cauchemars : paroles, dessins...?

En quelques mots :

L'entrée dans le sommeil est une des premières expériences de solitude nécessaire à la construction de l'enfant.

Ce passage peut s'avérer compliqué pour certains enfants.

Ainsi, les perturbations du sommeil existent chez les enfants de façon occasionnelle et sont particulièrement fréquentes entre 1 et 6 ans.

Elles peuvent se traduire de différentes manières telles que : les difficultés d'endormissement, insomnies, réveils fréquents, cauchemars, terreurs nocturnes. Ces perturbations sont parfois difficiles à vivre pour certains enfants et leur entourage.

Les cauchemars comme les rêves sont indispensables au développement de l'enfant. C'est un moyen de prendre du recul sur les acquis, les événements voire les difficultés qu'il rencontre au quotidien.

Les « terreurs nocturnes » surviennent en début de nuit. Elles peuvent être impressionnantes et durer de 1 à plusieurs dizaines de minutes. Cependant l'enfant dort et il n'en aura pas souvenir le lendemain. A la différence, les cauchemars se produisent presque toujours en fin de nuit.

Les perturbations du sommeil chez l'enfant constituent un passage dans sa vie qu'il est parfois nécessaire d'accompagner, sans les banaliser ni les dramatiser.

Quand solliciter une aide complémentaire?

- Les perturbations du sommeil se répètent et empêchent régulièrement l'enfant de dormir
- Quand vous n'arrivez plus à faire face

Et pour une réponse plus personnalisée ou si vous êtes inquiet-e, appelez nous.

au 02 99 55 22 22



Ar Roc'h
Ensemble, accompagner chacun-e