

ANABELLE GALVAO

vous répond



Notre enfant fait des cauchemars, et depuis plusieurs semaines, il dort avec nous. Nous ne savons plus quoi faire pour qu'il dorme dans son lit.

Tout d'abord, il est important de savoir que les périodes de cauchemars chez les enfants sont tout à fait normales et correspondent à une phase nécessaire à leur construction psychique. Certes, ils ont besoin d'être rassurés, mais le plus important est de dédramatiser en expliquant à votre enfant, aussi petit soit-il, que ce qui se passe dans sa tête pendant la nuit, c'est comme un vilain dessin animé et comme tout dessin animé, il a une fin et que ce n'est pas la vraie vie. Parler ainsi à votre enfant lui permet de se rassurer car petit, l'enfant imagine qu'il peut, parce qu'il pense à certaines choses, les faire exister en vrai et cette pensée est très angoissante pour l'enfant et le culpabilise. N'hésitez pas à lui expliquer que ce n'est pas parce qu'il pense à un gros gâteau au chocolat qu'il va le voir apparaître, ou que s'il pense à Spiderman, il va le voir arriver au-dessus de sa maison. Usez de créativité ! Ce discours permet d'atténuer l'angoisse de votre enfant et réduit la culpabilité.

Si votre enfant est capable de parler de ses cauchemars, laissez-le vous en parler spontanément et ne l'interrogez pas tous les matins car votre questionnement peut laisser transparaître vos inquiétudes et cela ravivera ses propres angoisses. N'oubliez pas, il ne faut pas dramatiser.

Vous pouvez aussi lui donner des crayons de couleur, une feuille et lui faire dessiner ses cauchemars. Ainsi les cauchemars prennent une forme extérieure à lui. Puis ensuite, faites-lui déchirer son dessin en tous petits morceaux. Cet exercice tout simple aide l'enfant à prendre conscience de sa capacité à gérer les choses de lui-même et génère un apaisement évident.

Puis il est important au moment de coucher votre enfant de lui expliquer, vous et votre conjoint, que le lit conjugal n'est pas le sien, que votre chambre est la vôtre et pas la sienne, que chacun a droit à son espace et que de la même façon, il est important qu'il investisse son espace personnel, sa chambre, son lit, ses jeux. Ainsi, vous replacez la notion des générations parents-enfants, notion essentielle à la mise en place des repères pour l'enfant.

Ne culpabilisez pas si vous pensez ne pas réussir à rassurer votre enfant. Vous avez le droit vous aussi d'apprendre, et donc de ne pas parvenir à tout gérer tout de suite. Avec ces quelques conseils, vous avez déjà des outils en main pour vous permettre de résoudre les difficultés de votre enfant.

Pour terminer, si vous voyez que les troubles du sommeil persistent, n'hésitez pas à consulter un psychologue, car il est possible que des angoisses plus profondes s'expriment.

Si un jour, vous vous trouvez face à la maladie de votre enfant, il est toujours préférable d'aménager un matelas dans la chambre de votre enfant que de le laisser venir dans votre lit. Une personne avertie en vaut deux.

Sur ce, je vous souhaite d'agréables et douces nuits.