

AGNES LAUCHER

vous répond



Q : Notre fils dormait toutes les nuits depuis l'âge de six mois. Depuis qu'il a 28 mois, il nous réveille toutes les nuits, nous appelle. Quand il est grondé, il pleure encore plus. Que faire ?

Le sommeil nocturne conduit à la récupération cérébrale des différentes activités de la journée. Si ce sommeil est perturbé, l'équilibre somatique et psychique l'est aussi. Et cela pour tous les membres de la famille, y compris celui de votre enfant. La qualité du sommeil, mais aussi sa quantité est donc importante: je comprends que vous soyez désarmés et dépourvus dans votre volonté de bien faire.

Entre un an et trois ans, et même jusqu'à cinq ans, votre enfant vit avec de multiples fantasmes et angoisses qui peuvent le réveiller en pleine nuit. Il s'agit de les comprendre, d'y mettre des mots. S'il pleure quand il est grondé, c'est parce qu'il ne se sent pas compris ni entendu. Alors, quels sont les motifs qui conduisent votre garçon à vous réveiller ? Une réponse juste à cette question conditionne votre attitude. Elle vous permettra d'agir avec bon sens selon les besoins de sécurité de votre enfant, tout en fixant des limites.

C'est à vous, père, de vous lever pour manifester votre autorité. La nuit est faite pour dormir. Cherchez à comprendre ce qui motive les pleurs de votre fils. Il y a une raison. Il ne sert à rien de le gronder mais il s'agit de comprendre ses besoins et de tenir compte de ses émotions. A cet âge, le vocabulaire est encore faible mais il est capable de dire des mots que vous allez décrypter. Il montre aussi par des gestes ce qu'il veut.

Tout d'abord, il a besoin d'être rassuré de votre présence, père et mère, la nuit, quand il ne vous voit plus. Est-ce que vous êtes encore là, même s'il ne vous voit plus? Vous pourriez l'abandonner ! Au couché, dites-lui que vous ne partez pas, que vous restez-là, que la nuit est faite pour dormir, que vous, ses parents, vous n'oubliez pas votre enfant et que vous dormez aussi. "Demain matin, nous nous retrouverons".

Ensuite, il s'agit de savoir s'il veut sa mère à côté de lui. Si votre fils veut sa mère, vous lui dites "non". "Ta mère est au lit et ne se lèvera pas. Tu verras ta maman demain matin au réveil et pas avant et surtout pas durant la nuit. Moi je suis mariée avec ta mère et pas toi".

S'il veut venir dans votre chambre, opposez-lui un "non" catégorique aussi. "La chambre conjugale est seulement pour nous, tes parents". Tu n'as pas le droit d'y entrer. Si cet interdit le fait pleurer: ce n'est pas grave. Reconnaissez sa colère et sa frustration: "je sais que tu n'es pas content mais je ne change pas d'avis: tu n'as pas le droit de venir dans notre chambre" Vous fixez ainsi symboliquement un cadre éthique: celui de la prohibition de l'inceste. Votre fils se calmera rapidement, en comprenant que votre parole est fiable, sérieuse et rempli d'amour et de sécurité pour lui.

Tout changement dans votre situation familiale peut être la cause d'angoisses qui motivent les réveils nocturnes: une nouvelle grossesse et la naissance du petit dernier par exemple. Mettez des mots, expliquez. Dites-lui, que lui aussi était petit. Montrez-lui des photos durant la journée. Le bébé dort aussi parce que c'est la nuit.

A-t-il une angoisse, un cauchemar? De quoi parlent ses cauchemars? Quelles sont ses émotions? La peur, la colère, la tristesse? Que se passe-t-il à la crèche, chez la nourrice, dans sa famille? Mettez des mots sur ses émotions en les plaçant dans son contexte de vie pour pouvoir répondre à son besoin de sécurité.

Réfléchissez sur des événements familiaux et extérieurs de votre famille qui auraient changé et qui déstabiliseraient votre fils. Cela peut être un couple qui divorce, un changement dans la crèche, une personne qui est partie. Sa crainte est que vous aussi vous puissiez partir. En cas de dysfonctionnement familial, dans sa toute-puissance, l'enfant se sent toujours coupable de tout. Il croit être à l'origine des disputes de ses parents.

S'il a peur du loup en pleine nuit, cherchez le loup avec votre enfant et ne dites pas qu'il n'y a pas de loup. Si vous le trouvez, demandez-lui de le tuer afin qu'il ne puisse plus le réveiller. Le jour d'après, avant le couché, précisez bien que le loup est mort. Mais si pour votre enfant, un autre loup est revenu, chassez ensemble le loup avant l'endormissement afin qu'il laisse tranquille votre fils durant la nuit.

Ensuite, rendez-le le plus autonome possible le jour. Un enfant autonome le jour, est plus capable de gérer ses réveils nocturnes. Dites-lui: "Comme toi, ta maman et moi avons besoin de dormir. Moi, quand je me réveille la nuit, je n'appelle personne et me rendors seul. Ta maman aussi. Alors toi, veux-tu faire comme nous, tes parents ? Si tu te réveilles cette nuit, tu te débrouilles seul et tu nous raconteras demain matin, qu'est-ce qui t'a réveillé et comment tu t'es débrouillé seul. Es-tu d'accord? La prochaine fois que tu te réveilles, au lieu de nous appeler, si tu prenais ton doudou pour te rendormir: qu'en penses-tu? Es-tu d'accord? "

Enfin, pendant la journée, faites-le dessiner sur ce qui lui fait peur la nuit. Racontez les contes de fées: ils peuvent être utiles pour les fantasmes sur les loups, les ogres. Jouez à Colin-Mayard pour qu'il apprenne à ne plus avoir peur de la nuit. Passez de bons moments remplis d'affection avec votre enfant.

Comme nous l'avons vu, l'autorité est instaurée par le père qui fixe les limites et qui cherche à comprendre les émotions et les besoins de son enfant. Il s'agit toujours de répondre aux besoins de votre enfant par l'écoute de ses sentiments puis par la verbalisation en fixant le cadre protecteur: "La nuit tu dors; ta maman et moi voulons aussi dormir. Nous restons à la maison pour dormir et serons présents demain matin à ton réveil ".