

LE SOMMEIL DES ENFANTS

En psychologie clinique le sommeil , sa qualité, sa quantité fait l'objet de nombreuses interrogations et plaintes au cours des consultations, et à tous les âges de la vie.

Qu'est ce que bien dormir ? Dormir assez ?

Alors on a certes les recommandations toujours utiles à rappeler et que l'on trouve sur le lien suivant :

[Troubles du sommeil chez l'enfant | ameli.fr | Assuré](http://ameli.fr/Assuré)

Évolution du temps moyen de sommeil par 24 heures et selon l'âge

0-6 mois	3 ans	6 ans	12 ans	À partir de 20 ans
16- 17 heures	13 heures	12 heures	9 heures	8 heures

Un adulte passerait un tiers de sa vie à dormir, la moitié pour les enfants et les deux tiers pour les nouveaux nés.

Mais pour autant, le sommeil n'est pas uniquement un phénomène neurophysiologique , une fonction biologique.

Il peut être considéré comme un « organisateur relationnel » qui se construit dans les interactions précoces parents enfant. Ces interactions précoces reposent sur les fonctions de contenance et d'apaisement des parents ainsi que comment ils font avec la question de la séparation.

En effet le sommeil est un temps de séparation psychique et corporel , de lâcher prise, entre l'enfant et son monde extérieur, ses figures d'attachement parentales ou assimilées. Le soir, le sommeil marque aussi la fin de la journée et peut être marqué par une montée de l'angoisse.

L'endormissement représente toujours un moment de perte, de détachement, parfois anxiogène. Il suppose donc que l'enfant soit en capacité de supporter l'absence temporairement, la séparation avec certitude

de retrouver ses figures d'attachement au réveil.

D'où l'importance du rituel du coucher. Le rituel du coucher est un cadre symbolique qui sécurise l'enfant et lui permet de tolérer la séparation, la perte de contrôle de la présence des figures parentales ou assimilées et leur absence.

Ce rituel fait appel aux capacités parentales de contenance et d'apaisement et aussi à leurs capacités créatrices... Donc si en tant que parent, on appréhende ce moment, il y a de forts risques d'en transmettre quelque chose à son enfant. (motifs parentaux d'appréhension : soucis, fatigue, travail non bouclé, autres enfants etc... peut faire l'objet d'un questionnement des parents présents).

Chez le nouveau né on considère que les parents sont les « gardiens du sommeil » et ils le restent assez longtemps pour l'enfant.

Les difficultés de sommeil que sont les réveils nocturnes, cauchemars, demandes de présence expriment souvent des conflits internes, des angoisses de séparation, une insécurité interne, des processus de

symbolisation en cours d'acquisition ou encore fragiles, ou des tensions familiales.

En résumé :

1. L'endormissement = temps de séparation=

L'enfant doit renoncer à la présence du parent pour entrer dans le sommeil. Cela peut réactiver :

Des angoisses archaïques,
La peur de l'abandon,
La peur de la perte d'objet.

2. Le rituel du coucher = un cadre symbolique=

Il rassure, structure, et permet la transition. Il est aussi important que le doudou.

3. Les réveils nocturnes = moments de vulnérabilité psychique=

Ils peuvent être liés à :

Des tensions familiales,
Des changements (déménagement, naissance, séparation),
Des conflits internes.

4. Le rôle du parent =

Importance de la présence du parent la plus « juste » possible, c'est-à-dire présent mais pas « trop », pas intrusif, rassurant mais pas fusionnel, le plus calme et apaisant possible, garant de la sécurité interne et de la stabilité.

Quelques Idées reçues....

« Un enfant doit dormir seul très tôt »

L'autonomie ne se décrète pas : elle se construit. Un enfant dort seul quand il a suffisamment intériorisé la présence sécurisante du parent. Forcer la séparation trop tôt peut augmenter l'angoisse.

« S'il/elle se réveille, ne veut pas s'endormir, il/elle manipule »

Un enfant ne manipule pas mais exprime un besoin (sécurité, régulation émotionnelle, angoisse). Les réveils nocturnes sont fréquents et normaux.

« Le co-sleeping, bon ou mauvais ? »

Le co-sleeping a un côté culturel. Son enjeu n'est pas la pratique en soi, mais l'intention et

la dynamique relationnelle. Autrement dit, un co sleeping qui est à la demande de l'adulte ne sera probablement pas bénéfique à l'enfant.

« Quand il/elle sera fatigué.e, il/elle dormira »

Le rythme imposé aux enfants dès leur plus jeune âge n'est pas toujours le plus adapté à leur développement. Parfois avancer l'heure du coucher de 15 – 20 minutes règle la question.

Les écrans auxquels les enfants sont exposés très tôt et en excès sont des facteurs qui perturbent le sommeil.

[Surexposition aux écrans - e-Enfance](#)

Les enfants peuvent ressentir des angoisses en lien avec leur vie sociale mais aussi familiale, angoisses des parents, des membres de la fratrie etc

Quel cadre est posé par les parents et comment ? Les enfants ont des besoins de sommeil très élevés.