

Terreurs nocturnes ou cauchemars ?

Les terreurs nocturnes touchent entre 5 et 15 % des enfants entre 3 et 6 ans, parfois les bébés dès l'âge de 9 mois.

Beaucoup plus spectaculaires que les cauchemars, elles surviennent durant les premières heures de la nuit et exigent des parents une réaction adaptée différente de celle recommandée dans la prise en charge des cauchemars classiques.



Comment distinguer les terreurs nocturnes des simples cauchemars ?

❖ Le cauchemar : une mise en scène de ses peurs

Le cauchemar survient durant la phase du sommeil paradoxal, au terme d'un cycle de sommeil, le plus souvent vers la fin de la nuit.

Les cauchemars les plus classiques chez l'enfant sont peuplés de fantômes, de dragons et d'autres monstres aperçus la journée à la télévision ou dans les livres. Un enfant qui fait un cauchemar peut se souvenir de ce qui l'a effrayé, même si avant 2 ans, il lui sera difficile d'exprimer sa peur.

Ils peuvent exprimer ses conflits intérieurs comme la jalousie d'un autre enfant, la sévérité d'un parent, ...

Fréquents dans la petite enfance, les cauchemars s'estompent vers 5 ans pour revenir autour de la 10^{ème} année, pour disparaître par la suite.

❖ Les terreurs nocturnes : l'expression d'un conflit

C'est un éveil partiel de 1 à 20 minutes survenant en dehors des phases de sommeil paradoxal, pendant le sommeil profond.

Le tout-petit peut crier, sangloter, s'agiter, se débattre, s'asseoir ou se dresser sur son lit, être en sueur, garder les yeux ouverts (tout en dormant !), avoir un discours incohérent, être agressif parfois, ne pas supporter qu'on le tienne, voire faire pipi au lit.

Après une terreur nocturne, l'enfant ne se souvient pas avoir eu une nuit perturbée.

A la différence du cauchemar, il est encore endormi, n'a pas conscience de ce qui lui arrive.

En vieillissant, l'enfant sera plus enclin à être somnambule (à marcher en dormant) mais cela se résorbe généralement à l'adolescence.

Quelles sont les causes des terreurs nocturnes ?

Les terreurs nocturnes peuvent survenir quand l'enfant :

- est excessivement fatigué ;
- ne dort pas assez, quand par exemple il ne fait plus la sieste ou que ses habitudes de sommeil changent ;
- vit des changements dans son quotidien qui le rendent anxieux (séparation, déménagement, changement de mode de garde, ...) ;
- ou encore lorsqu'il est malade, fiévreux.

Comment réagir ?

- **Après avoir fait un cauchemar**, l'enfant aura peut-être peur de se rendormir, apaisez-le, consolez-le et écoutez-le s'il souhaite décrire ce qu'il vient de vivre. Il devrait ensuite se sentir rassuré et se rendormir sans problème.
Rappelez-lui alors dans la journée que les monstres n'existent pas, accompagnez-le lorsqu'il lit ou regarde des films qui les abritent. Aidez-le aussi à extérioriser les conflits intérieurs qui l'agitent, les changements qui le perturbent (l'arrivée d'un petit frère, l'entrée à l'école,...).
- **Après une terreur nocturne**, l'enfant ne se souvient pas avoir eu une nuit perturbée. Cela peut être très angoissant à vivre en tant que parent car les différentes tentatives d'apaisement n'ont aucun effet sur l'enfant. **Ne le réveillez pas !**
Le mieux à faire est de s'asseoir auprès de votre enfant et d'attendre quelques minutes que la terreur passe en lui **parlant lentement et calmement**, en posant légèrement sa main sur l'épaule, assurez lui que tout va bien, que vous êtes là et qu'il peut se rendormir (« chut, etc. »). Vous pouvez essayer de l'emmener dans une autre pièce pour faire varier la température afin de le ramener dans une phase de sommeil plus léger.
Si les terreurs persistent, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Petits conseils afin d'éviter les troubles du sommeil :

- Respecter les rythmes du sommeil et ménager-lui éventuellement des plages de sommeil plus longues :

| | |
|--------------------------|---|
| à la naissance | le bébé n'a pas la notion du cycle jour/nuit et dort en moyenne des périodes de 3 à 4 heures |
| nourrisson de 1 à 6 mois | dort 15 heures par jour. Il peut dormir jusqu'à 6 heures d'affilée. A partir de 3 mois, le cycle jour/nuit se met en place. A 6 mois, il fait 3 à 4 siestes |
| enfant de 1 an | dort 14 heures dont 3 heures de sieste : une sieste le matin et une l'après-midi (une sieste de 2h30 vers 18 mois) |
| enfant de 3 à 5 ans | dort 12 heures dont 1 heure de sieste |
| enfant de 10-12 ans | dort 10 heures par nuit |
| adulte | dort en moyenne 8 heures par nuit |

- Maintenir un rituel du coucher, avec un bain, des chansons, des histoires et des câlins
- L'aider à mettre des mots sur certaines situations qu'il vit mal
- Eviter de regarder des émissions télévisées effrayantes, de le laisser jouer à l'ordinateur ou à des jeux vidéo trop longtemps, les histoires trop effrayantes, les sports intenses ou encore les repas lourds.

