



Pourquoi les enfants ont de la difficulté à dire bonne nuit ?

Par Dre Deborah MacNamara (12 septembre 2019)

Traduit par Nathalie Malo

Maman ! J'ai fait un cauchemar ! s'est écriée ma fille un soir après avoir « dormi » cinq minutes. Je suis retournée dans sa chambre et je me suis assise auprès d'elle. Elle m'a raconté que dans son rêve, le toit de la maison avait été arraché et emporté par le vent, qu'elle avait été aspirée vers Jupiter et que j'étais incapable de la ramener à mes côtés.

Je lui ai dit : « Jupiter ? Ça devait être terrifiant, et c'est très loin de la maison. » Elle a fait un signe de la tête, les yeux écarquillés en examinant partout dans la pièce. J'ai ajouté : « Tu crois réellement que je ne pourrais pas te faire revenir ici ? » Elle semblait quelque peu incertaine. Je lui ai affirmé : « Rien n'est assez fort pour m'empêcher de prendre soin de toi : ni le vent, ni un voyage vers Jupiter. » Elle avait l'air satisfaite. Cependant, l'ironie de mon affirmation m'a frappée : ni Jupiter, ni le vent n'étaient suffisamment forts pour m'éloigner d'elle, mais mon besoin de sommeil et le fait que je doive travailler le soir l'étaient certainement.

Pour de nombreux parents qui doivent poursuivre leur travail au cours de la soirée, ou pour ceux qui requièrent un peu de tranquillité et de temps pour soi, cette dépendance nocturne de leurs jeunes enfants peut s'avérer pénible.

Comment pouvons-nous nous montrer généreux et attentionnés la nuit, alors que tant de besoins concurrents se font sentir ?

Certaines familles peuvent résoudre le problème en dormant avec leurs enfants, et bien que cette pratique soit courante dans le monde entier, chaque famille diffère dans ses choix et capacités propres à l'heure du coucher.

Le monstre de la séparation

Afin de comprendre les problèmes de sommeil des enfants, il faut en partie saisir la raison pour laquelle les monstres et les pensées troublantes peuvent survenir la nuit. Dans le cas de plusieurs enfants, les monstres n'apparaissent pas parce qu'ils connaissent préalablement leur existence, mais plutôt parce qu'ils sont confrontés à une séparation. Les monstres ou autres phénomènes terrifiants ne sont pas des occurrences rares pour les enfants de deux à trois ans. À vrai dire, il s'agit d'une période où leur cerveau se développe et révèle une conscience et une imagination grandissantes et accentuées; lesquelles favorisent la création d'histoires et d'images élaborées. Or, les monstres, tout comme la séparation, constituent des menaces qui nous éloignent des personnes avec lesquelles nous souhaitons être. Il convient de spécifier que la nuit correspond à la séparation la plus importante à laquelle les jeunes enfants doivent faire face, et ce, parce que leur inconscient, et leur chambre à part, suscitent une distance avec leurs parents. Somme toute, la nuit équivaut à la séparation, et la séparation équivaut aux monstres.

En présence de séparation, un enfant peut manifester une réaction émotionnelle intense, dont une poursuite accaparante, de la frustration et de l'alarme. Ces émotions peuvent engendrer des comportements tels qu'une énergie démesurée

au coucher, des pleurs, des crises de colère et un refus d'écouter les consignes. Lorsque l'enfant est provoqué par ses émotions en soirée ou la nuit, ses parents ne sont souvent pas loin derrière. Toutefois, la danse de la frustration sur la musique des émotions exacerbées ne doit pas nécessairement être le résultat de luttes au moment du coucher. Il existe certainement une meilleure solution, et elle consiste par commencer à atténuer la séparation.

De la maturité à l'indépendance

La séparation est provocante pour les jeunes enfants car, selon les règles de la nature, ils ne sont pas encore disposés à prendre soin d'eux-mêmes et ils sont dépendants des adultes. Il importe de souligner qu'un enfant nécessite cinq à six ans de prise en charge solide, fiable et généreuse procurée par un adulte, afin qu'il soit en mesure de devenir un individu distinct. À l'âge de trois ans, il arrive fréquemment qu'on entende un enfant dire : « Je vais le faire moi-même » ou « Non, c'est moi qui le fais ». Ces déclarations sont un signe évident qu'il en train d'évoluer vers l'indépendance. À l'âge de six ans (dans le cas d'un développement qui est stable et sain), son cerveau est plus apte à accepter la séparation avec ses donneurs de soins et subséquemment, il se sentira prêt pour se rendre à l'école.

Il existe un mythe courant selon lequel les jeunes enfants doivent se pratiquer à se séparer de nous pour grandir. Ce mythe est faux, et en vérité, tout le contraire est exact. Dès qu'un enfant devient plus mature et indépendant, il se détachera naturellement de nous. C'est la nature qui fait grandir un enfant et qui lui donne envie d'accomplir des choses par lui-même. Il nous appartient donc de trouver la façon de le retenir près de nous jusqu'à ce que sa maturité prenne les devants et le pousse vers un fonctionnement qui est davantage autonome.

De la peur à la sécurité

Si la séparation s'avère être le problème, l'attachement en est la solution. Ce propos peut sembler contre-intuitif, mais pour aider un enfant à surmonter la séparation au coucher, nous devons faire en sorte qu'il se sente plus proche de nous, et non de le convaincre de prendre ses distances. Au moment où un enfant considère la présence de ses parents comme étant acquise, il n'éprouvera aucunement le besoin de s'accrocher à eux ou de les poursuivre désespérément, et il ne sera pas émotionnellement perturbé. Il importe de préciser qu'une stratégie qui ne fonctionne pas est celle de mettre l'accent sur la séparation par le biais de propos tels que : « Je pars dans 5 minutes, tu dois rester dans ta chambre » ou bien « Je ne veux pas te voir avant demain matin ». Cependant, il existe plusieurs façons qui nous permettent de renforcer la connexion avec les jeunes enfants, et ce processus débute par le fait de prendre les devants en ce qui concerne l'attachement et la relation.

Prendre l'initiative de les retenir près de nous

Il est important de comprendre qu'un enfant ne cherche pas délibérément à nous rendre la vie difficile à l'heure du coucher, mais qu'il traverse une période difficile en raison de son immaturité et de sa peur d'être séparé de nous. En outre, tout comme lorsqu'il est confronté à d'autres défis dans sa vie, son comportement à l'heure du

coucher devrait nous inciter à lui montrer le même degré de générosité à son égard. Il est également essentiel de comprendre que, bien que nous ne puissions pas forcer un enfant à dormir, nous pouvons en revanche élaborer un chemin relationnel chaleureux pour l'aider à s'endormir.

Nous devons accepter la responsabilité de guider notre enfant face aux défis qui se présentent à lui au coucher et au cours de la nuit, plutôt que de le blâmer pour ses « échecs », ou de déverser notre frustration sur lui, au lieu de l'aider à gérer ses émotions.

Au moment où un enfant peut se reposer émotionnellement dans les soins procurés par ses parents, les monstres sont moins redoutables et la nuit peut devenir un moment qu'il associera au contact et à la proximité.

Nous devons évaluer ce que nous pouvons changer et ce que nous ne pouvons pas. Il est possible que devons demander de l'aide, diminuer nos responsabilités ou planifier différemment. La liste des facteurs qui compromettent la tranquillité à l'heure du coucher peut être infinie. Néanmoins, il est important que l'adulte prenne les choses en main pour amoindrir l'effet de la séparation au moment du coucher et soutenir émotionnellement l'enfant.

Faire le pont avec la distance qui suscite une séparation nocturne

Il est important de préparer l'enfant aux « au revoir » et de prévoir et planifier les prochains « bonjours ». Le fait de s'accrocher à un enfant ne signifie aucunement que l'on ne peut pas se séparer de lui, mais plutôt qu'on lui offre un pont vers le prochain point de contact. Lorsqu'un enfant prête attention à notre retour au lieu des « au revoir », la séparation ressentie est atténuée. Quand les parents prennent les devants et planifient les prochains « bonjours », alors, en dépit des monstres, l'enfant peut dormir sur ses deux oreilles, sachant que son parent est en train de prévoir le prochain « bonjour ». Cela peut également se traduire par le fait que les parents discuteront de ce qu'il feront avec l'enfant le lendemain ou durant la prochaine semaine. Cela peut aussi impliquer que le parent préparera ses vêtements pour le lendemain matin ou qu'il choisira un livre à lire avec l'enfant avant le déjeuner.

Il convient de rassurer l'enfant et de faire le pont avec la distance qui provoque une séparation nocturne au moyen de suivis ou de rappels, afin qu'il écoute les bruits que le parent effectue quand il lave la vaisselle ou qu'il travaille devant l'ordinateur. Les parents peuvent lui rendre visite et lui remettre un cœur en papier dans lequel ils auront insufflé des bisous, ou encore secouer et regonfler son oreiller en le remplissant d'une « infinité de câlins ». Peu importe le choix, le message devrait être qu'il existe toujours une connexion à laquelle l'enfant peut s'attendre, et c'est aux parents qu'il incombe de rappeler et d'instaurer cette connexion.

Écouter généreusement leurs histoires

Il est bénéfique de s'engager avec l'enfant à la tombée de la nuit. Les conversations nocturnes avec un jeune enfant revêtent un caractère spécial. Alors que tout s'apaise à la fin de la journée, son petit cerveau commence à se poser des questions et son imagination s'éveille.

Certaines des meilleures conversations que vous pouvez entretenir avec un jeune enfant ont lieu lorsqu'il bénéficie de toute votre attention et qu'il est incité à partager ses idées et ses sentiments avec vous, sans que vous ne soyez distrait.

En tant que parent, vous devenez son conseiller, son confident et son consultant au cours de ces inestimables conversations nocturnes. Avant tout, vous deviendrez irremplaçable, alors que vous consacrez votre temps à l'inviter avec enthousiasme à partager ses idées.

Vous pouvez ravir vos petits avec des histoires, à l'heure du coucher, qui portent sur quand ils étaient plus jeunes. À vrai dire, ils apprécient généralement d'entendre des récits amusants sur ce qu'ils ont fait ou sur ce que vous avez fait quand vous étiez enfant. Il importe de souligner que lorsque vous échangez des histoires, vous communiquez plus que de simples faits. En fait, vous révélez vos valeurs et vos pensées quant à qui vous êtes et à ce que les enfants sont pour vous.

Un jour prochain, les enfants grandiront et deviendront plus indépendants, et ils nécessiteront moins l'aide de leurs parents. Il importe de ne pas en vouloir à un enfant si la séparation nocturne est difficile pour lui, si des monstres surgissent ou si ses rêves sont terrifiants. Au contraire, il faut se réjouir du fait que l'on puisse leur apporter un tel réconfort. Le fait que les enfants aient envie de se tourner vers les parents pour établir un contact et se sentir proches témoigne de la valeur de la relation. Ainsi, le secret propre à l'heure du coucher est de leur permettre de comprendre que leur rôle ne consiste pas à s'accrocher au parent, mais de tenir pour acquis que celui-ci ne le laissera pas tomber. Au moment où ils ont intégré ce concept, ils parviendront à mieux se reposer et à se séparer dans le sommeil.

Tous droits réservés Deborah MacNamara, 2019 ©

Dre Deborah MacNamara, auteure du livre « **Grandir, jouer, s'épanouir** », est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations, veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.