



Les vilains cauchemars !

Chaque nuit, votre enfant se réveille en pleurant, il a vu des monstres cachés sous son lit! **La plupart du temps, les cauchemars font partie du développement psychique de votre enfant.** Mais pourquoi les sorcières et les dragons hantent-ils les rêves des petits?



Partagez avec votre enfant notre rendez-vous santé GLOBULX du mois: l'univers illustré d'Eliot pour les enfants et des informations et des conseils pour les parents.

Très fréquents entre 2 et 6 ans, les cauchemars entraînent les enfants dans un monde imaginaire, peuplé de monstres et de sorcières! Ces rêves effrayants se déroulent souvent vers le petit matin et font normalement partie de la vie nocturne de l'enfance. Ils se manifestent en général après que l'enfant a vécu une émotion forte, un événement angoissant comme rentrée scolaire, maladie, naissance d'un petit frère, etc., ou une situation familiale difficile telle que déménagement, séparation... Messages de l'inconscient, les cauchemars jouent un rôle de soupape et permettent à l'enfant de scénariser et d'appriivoiser une angoisse. Il est donc inutile de consulter un pédopsychiatre, sauf si le cauchemar est récurrent et comporte toujours les mêmes images ou les mêmes scènes.

Imagination débordante

Comment faire alors, pour aider votre enfant à chasser ces monstres sanguinaires et sans pitié? Le plus simple est de reconnaître ses peurs et de les partager avec lui, en évoquant, pourquoi pas, vos propres souvenirs. Nier l'existence des loups-garous maléfiques ne sert à rien, car les tout-petits ont une imagination débordante et voient réellement ces personnages cruels. Ne vous moquez surtout pas de votre enfant, vous le laisseriez avec ses craintes, sans avoir réussi à les apaiser. Montrez-lui plutôt qu'il n'y a aucun monstre dans sa chambre en regardant avec lui sous le lit, derrière les rideaux ou en ouvrant tout grands les placards... L'idée est de le rassurer par votre présence, sans pour autant le laisser sortir du lit. Une fois que la crise est passée, quittez votre enfant sur un câlin, la veilleuse allumée. Progressivement les cauche-

1 "À cause de quoi on fait des cauchemars?"

Les cauchemars apparaissent durant le sommeil. Ils se produisent souvent quand tu ne te sens pas en sécurité, après par exemple avoir vu des images qui font peur à la télé ou suite à des problèmes rencontrés avec des personnes de ton entourage.

4 "Qu'est-ce qu'il faut faire quand on fait un cauchemar?"

Va voir un plus grand que toi pour qu'il te rassure. Et le lendemain, n'hésite pas à en parler pour comprendre pourquoi tu as fait ce mauvais rêve.

mars disparaîtront, signe que votre enfant a trouvé la solution à ses petits conflits internes.

Petit rituel et bonne nuit

Vous pouvez aussi créer avec votre enfant un vrai petit rituel avant l'heure du dodo. Les cauchemars prennent souvent leur source dans le fait que le

2 "C'est quoi un rêve?"

Faire un rêve, c'est revoir des images ou des situations qui te sont arrivées dans la journée et qui sont ensuite reprises par ton cerveau pendant ton sommeil.

5 "Il y a des trucs pour ne pas faire de cauchemar?"

Oui, le soir il faut te coucher dans le calme. Évite de regarder la télé, enlève de ta chambre les objets ou images qui peuvent te faire peur et si tu as des idées noires, pense à une histoire avec des événements qui te sont agréables...

moment du coucher est généralement vécu par les enfants comme une séparation d'avec leurs parents et le reste de la famille. Ils se retrouvent seuls dans leur chambre, dans le noir, ils ont donc besoin d'être rassurés. Le rituel permet de mettre votre enfant en confiance, en passant un peu de temps avec lui pour le préparer à la séparation de la nuit. Vous pouvez lui raconter une histoire, lui

3 "Comment je sais que c'est un cauchemar?"

Tu te réveilles avec une impression d'angoisse, le cœur qui bat vite et fort, tu transpires... Si en revanche, tout en restant endormi, tu bouges beaucoup, tu parles ou cries, ça n'est pas un cauchemar mais ce que l'on appelle une terreur nocturne.

6 "Si je fais souvent des cauchemars, c'est grave?"

Non, mais du coup ton sommeil n'est pas de bonne qualité... Il faut aller voir ton médecin car bien dormir est indispensable pour rester en forme!

chanter une chanson douce, reparler des événements forts de la journée, canaliser ses peurs avec un *bisou magique*. Si votre enfant a peur du noir, laissez la porte de sa chambre entrouverte ou allumez une petite veilleuse. Enfin, vous pouvez désigner un doudou *chasseur de cauchemars* qui veillera sur votre enfant toute la nuit!

NATHALIE GIRAUDEAU

à savoir

Une bonne nuit de sommeil favorise la récupération de la fatigue et la mémorisation des informations acquises dans la journée. Le sommeil ne doit donc pas être vécu comme une punition, mais comme un moment de repos privilégié. N'oubliez pas le rituel du coucher, câlins, petite histoire, berceuse... mais restez ferme, une fois le rituel accompli, ne revenez pas dix fois! Évitez les jeux qui pourraient énerver votre enfant avant l'heure du dodo et soyez vigilant sur les programmes de télévision.