

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/enfant-cauchemar-solution.html>

L'enfant et les cauchemars

- Psychologie bébé -

Date de mise en ligne : vendredi 25 mars 2011

Description :

Il arrive que votre p'tit bout pleure ou crie soudainement en plein milieu de la nuit. Comment faire face aux cauchemars auxquels les petits sont confrontés durant leur sommeil ?

titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

Les cauchemars, d'où viennent-ils ?

Rassurez-vous, les cauchemars sont des faits naturels. Selon les spécialistes, cette situation mène l'enfant vers une autonomie. Elle est indispensable pour son équilibre psychologique. Les enfants font davantage de cauchemars que les adultes, car ils ne cessent de voir de nouvelles images, d'être confrontés à de nouvelles sensations tels l'odorat, le toucher et le son. Ce n'est que pendant le sommeil que le [bébé](#) extériorise ses émotions. Le cauchemar peut de même être lié à des faits interprétés comme étant un signe d'abandon. C'est, par exemple, le cas d'une mère qui dépose son enfant à la crèche et s'en va par la suite.

Le cauchemar survient généralement vers la fin du cycle du sommeil appelé la phase paradoxale. La plupart du temps, ces troubles sont peuplés de sorcières, de dragons ou de fantômes, personnages que les tout-petits voient régulièrement à la télévision ou dans des livres fantastiques. Le cauchemar peut aussi impliquer un conflit intérieur, un sentiment que l'enfant n'extériorise pas pendant la journée. La jalousie d'un petit frère ou d'une petite soeur, la peur des réactions sévères des parents en est un exemple concret. Il est essentiel d'être attentif aux réactions des enfants durant ou après un cauchemar et d'avoir des gestes ponctuels et rassurants.

Çauchemar ou terreur nocturne, comment y faire face ?

Le cauchemar est différent de la terreur nocturne qui survient en général au cours de la première phase du sommeil, appelée sommeil profond. Elle se manifeste par des réactions inattendues pendant lesquelles l'enfant peut ne pas reconnaître ses parents et n'a pas conscience de ce qui lui arrive. Il sursaute sur son lit, hurle et a réellement peur. Les caractéristiques de cette peur se manifestent par des sueurs, de la nausée jusqu'à un saignement du nez dans les cas les plus extrêmes. À la différence du cauchemar, l'enfant n'est pas réveillé mais s'agite de tous les côtés. Il n'est pas nécessaire de le réveiller, l'enfant se rendort après quelques minutes.

Un enfant réveillé par un cauchemar doit être consolé et apaisé. Faites en sorte qu'il soit rassuré et sachez dire les bons mots et faire les bons gestes. Si l'enfant souhaite décrire ce qu'il a vu durant son cauchemar, écoutez-le et expliquez-lui patiemment que les monstres n'existent pas et que les créatures sont le fruit d'une pure fiction. Vous verrez, il se rendormira profondément. Si votre enfant est souvent en proie à la terreur nocturne c'est qu'il ne dort pas assez et a tendance à « trop » dormir pendant la nuit ou qu'il vit mal une situation. N'hésitez pas à avoir de longues conversations avec le petit et essayez de comprendre ce qui le préoccupe afin d'en trouver la solution.