



SOMMEIL

Dormir, c'est me séparer de vous

C'était bon, le temps des vacances où l'on pouvait traîner le soir, avec les adultes... Mais la rentrée est passée par là et avec elle, la reprise en main des règles de coucher... et de lever ! Mais c'est surtout l'heure du coucher qui est un moment difficile pour la plupart des enfants. Car, s'endormir, c'est quitter. Quitter la vie active, maman, papa, tout ce qui a été passionnant pendant la journée. Avec toujours cette inquiétude : et au réveil, maman sera-t-elle toujours là ?

Inès a 4 ans et une marraine qu'elle adore ! Chaque fois qu'elle la voit, elle lui demande si elle peut aller dormir chez elle. On décide du jour et Inès décompte les « Combien de fois dormir ». Le jour J, maman prépare son sac avec elle : une petite trousse de toilette, son pyjama préféré, son livre adoré et surtout son doudou. Maman pense même à remplir une petite boîte de bisous. Et voilà Inès partie, et papa et maman heureux de se retrouver à deux.

Inès, de son côté, est ravie. Elle se fait chouchouter comme une vraie petite princesse. Mais au moment d'aller au lit, les choses se gâtent. Inès a la larme à l'œil, sa maman lui manque. Une fois couchée, elle devient inconsolable. Et il faut rappeler les parents. Pourtant, sa maman et sa marraine ont fait tout ce qu'il fallait pour que cela se passe bien. C'est que se séparer de papa et maman, c'est difficile. Il faut que l'enfant ait déjà une sacrée confiance en lui et que ses parents y soient prêts.

3- 4 ans : la séparation, sans cesse recommencée

La séparation quotidienne au moment d'aller se coucher réactive chez certains enfants les fameuses angoisses de séparation que tous les bébés connaissent entre 7-8 mois et un an. Habituellement, ces manifestations d'angoisse disparaissent après quelques mois. Cependant, elles peuvent apparaître à nouveau, à l'occasion d'autres séparations. Par exemple, un déménagement, un changement d'école, une maladie ou un décès, une simple mise au lit. Ces enfants inquiets n'arrivent pas à imaginer que même si leurs parents sont loin, ils ne les oublient pas. Côté parents, cela peut être tout aussi vrai. Qu'ils le veuillent ou non, certains papas, certaines mamans ne sont pas tout à fait rassurés au moment de mettre leur petit au lit... ce qui n'est guère rassurant pour le petit !

4-5 ans : c'est au tour des cauchemars

Et puis, il y a le noir, les peurs de la nuit, les monstres et autres cambrioleurs. À 4-5 ans, l'enfant comprend qu'on peut faire plaisir ou faire de la peine aux autres, qu'il n'y a pas que les coups et les morsures qui font mal. On peut dire des choses gentilles, mais aussi des mots qui font pleurer. Voilà la culpabilité qui pointe son nez !

« Si j'ai fait ou dit des choses méchantes, peut-être qu'on ne va plus m'aimer... Peut-être maman ne voudra-t-elle plus de moi... C'est insupportable que les parents restent fâchés contre moi ! ». Alors, notre cher petit va projeter sur les loups, les monstres et autres sorcières ce qui le préoccupe. Ce sont les monstres qui vont venir le punir la nuit, pas les parents ! Ce sont les loups qui sont méchants, pas lui, ni les parents ! C'est pour tout cela qu'il appelle encore et encore, pour vérifier qu'on l'aime toujours !

Pareille pour la petite Inès qui a besoin de vérifier qu'elle est toujours la fille chérie de ses parents et



que demain, ils seront contents de la retrouver. Certains enfants vont mettre très longtemps avant de déloger sans problème. Pourquoi, dans une même famille, celui-là a-t-il du mal à s'endormir et refuse-t-il de déloger alors que son frère et sa sœur sont des adeptes du sac de week-end ? C'est en réfléchissant à l'histoire familiale qu'on pourra trouver la réponse.

8-9 ans : la séparation encore

Il arrive, et ce n'est pas rare, que vers 8 ou 9 ans, les enfants aient à nouveau quelques difficultés le soir au moment du coucher. Ils se relèvent, appellent pour une bêtise, redescendent pour vérifier s'ils ont bien préparé leur cartable ou leur sac de piscine, se demandent si les parents n'ont pas oublié de fermer la porte. Et si papa ou maman est parti à une réunion ou sorti pour son activité hebdomadaire, voilà notre loupot qui n'arrive pas à s'endormir et attend le retour de l'absent...

Ces enfants sont généralement intelligents et sensibles. Mais on a beau essayer de les raisonner, cela ne marche pas ! Ils n'ont plus peur des loups et des monstres qui se cacheraient sous les lits, mais craignent maintenant les cambrioleurs ou les voleurs d'enfants. Ils ont aussi peur que les parents aient un accident, paniquent en cas de retard, posent mille questions à propos de l'actualité et ses nouvelles peu réjouissantes.

Nos petits deviennent grands. Ils écoutent les nouvelles, se posent mille questions sur la guerre, la vie, la mort, l'amour, la politique. Ils ont besoin de débattre à propos de toutes ces questions. Mais qui dit débat, dit risque de conflit et s'il y a un conflit, n'y a-t-il pas un risque de dispute ou de rupture ? Les parents pourraient moins les aimer et même, ne plus les aimer du tout s'ils ne sont pas d'accord avec eux... Et voilà l'angoisse de séparation qui refait surface !

Cette vieille angoisse se tapit au fond de nous tous comme un fantôme caché dans le placard ! Elle réapparaît d'autant plus si elle a été vécue sous une forme ou une autre dans la famille. Pour protéger les enfants, on hésite souvent à leur parler de ce qui a été difficile : c'est du passé, on préfère oublier. Or, une simple mise au lit, un départ au camp peuvent faire ressurgir à bas bruit l'émotion, la tristesse et l'angoisse liée à un événement parfois très ancien. Cette angoisse de séparation s'apaise généralement très vite chez l'enfant quand on parvient à faire des liens avec ces événements anciens. Parfois, avec l'aide d'un psy, car ces vieilles émotions restent souvent refoulées tout au fond du cœur des parents, d'autant plus qu'elles sont douloureuses.

Le sommeil, ça se prépare !

Tout le monde sait que le rituel du coucher est important pour aider l'enfant à aller au lit. L'histoire du soir, la petite chanson, le gros câlin, à chacun son style. Mais il faut déjà préparer la mise au lit une heure avant. Ne pas oublier de prévenir l'enfant qu'il sera bientôt l'heure du coucher, proposer des activités plus calmes, arrêter les écrans, respecter son rythme...

Et quand l'enfant va dormir ailleurs, en parler et réfléchir avec lui à ce qui l'aidera à s'endormir, comme l'a fait la maman d'Inès. Quel que soit son âge, il faut lui dire qu'on a confiance en lui, qu'on sait qu'il est capable de dormir loin de nous. Nous pouvons aussi lui raconter nos propres expériences d'enfant, nos difficultés et nos victoires. C'est très rassurant pour les enfants de savoir que les parents ont eux aussi eu des soucis quand ils étaient petits et qu'ils sont tout de même devenus grands. Raconter les histoires de famille, feuilleter les albums photos, faire parler les grands-parents... autant de manières douces pour aider l'enfant à donner du sens à ses peurs et faire la différence entre les angoisses des parents et les siennes.

Mireille Pauluis



Mieux vaut qu'on soit loin !

« Tous les soirs, Ludo se relève pour discuter d'un détail ou l'autre, appelle juste pour vérifier si nous sommes toujours là, attend le retour de sa maman partie faire son jogging du mardi... En plus, il stresse des semaines à l'avance à l'idée du prochain week-end louveteaux, même s'il adore ça ! D'ailleurs, depuis cette année, il est second de sizaine. Et, comme quand il était petit, dès que nous avons tourné le dos, tout se passe super bien. »

Yvan, papa de Ludo, 8 ans

Elle refuse de rester seule !

« Depuis quelques temps, Élise a beaucoup de mal à déloger et nous avons dû aller la rechercher quelques fois à 23 heures chez sa meilleure amie. Le soir, il faut bien sortir tous les trucs et astuces pour qu'elle se laisse couler dans le sommeil. La journée, elle refuse de rester seule, même cinq minutes, que ce soit dans la voiture ou à la maison. Elle a aussi pleuré toutes les larmes de son corps à l'idée d'aller au camp des lutins qui s'est, par ailleurs, admirablement bien passé et d'où elle est revenue enthousiaste. Comme chaque année ! »

Isabelle, maman d'Élise, 9 ans

Publié le 9 septembre 2015 et mis à jour le 7 septembre 2015

Paru dans le Ligueur des parents du 9 septembre 2015