

# Que faire si votre enfant ne peut s'endormir seul ?

Chacun invente ses propres rites d'endormissement qui contribuent à faire de nous une personne autonome. Après l'âge d'un an l'enfant doit apprendre à s'endormir par lui-même sans l'intervention de ses parents. Il est prudent en tout cas d'adopter très tôt comme principe de quitter la pièce avant qu'il commence à s'assoupir. S'il est habitué à s'endormir en présence de ses parents, ceux-ci font partie des rites d'endormissement, au point qu'il devient impossible de s'endormir sans eux. L'enfant doit alors apprendre à s'endormir autrement (le soir ou pour sa sieste) et à se rendormir de même au milieu de la nuit lors des brefs réveils nocturnes (parfaitement normaux et au nombre d'environ 8 par nuit de sommeil normale).

Cet apprentissage n'a rien d'agréable. Même s'il améliore rapidement le bien-être de tous les membres de la famille, il demande souvent quelques nuits pénibles pendant lesquelles l'enfant pleure de manière prolongée. Aucun dommage physique ou psychologique n'est à craindre. On préfère néanmoins une approche graduelle et structurée destinée à minimiser l'anxiété et la durée des pleurs. Les schémas ci-dessous ont été utilisés avec succès dans les cas les plus difficiles. En fait n'importe quel schéma peut marcher, à condition que les parents s'y tiennent fermement en attendant de plus en plus longtemps avant de répondre aux appels de l'enfant (quitte à lui parler à travers la porte s'il semble inquiet).

<b>NOMBRE DE MINUTES D'ATTENTE AVANT D'ALLER VOIR BRIEVEMENT (DE 1 A 3 MINUTES) UN ENFANT QUI CRIE</b>			
<b>jour</b>	<b>la 1ère fois</b>	<b>2ème fois</b>	<b>3ème fois et suivantes</b>
1	5 minutes	10	15
2	10	15	20
3	15	20	25
4	20	25	20
5	25	30	35
6	30	35	40
7	35	40	45

En adoptant un comportement cohérent, les parents donnent un signal de grande valeur éducative et foncièrement calmant : *ils n'abandonnent pas la maison, ils viennent finalement, on peut prévoir quand*. Il est difficile pour un jeune enfant d'insister avec autant de force s'il est sûr qu'il devra encore attendre de nombreuses minutes. L'enfant qui appelle au milieu de la nuit ressent souvent au fond de lui sa demande comme peu raisonnable, mais s'en sert néanmoins pour *tester* ses parents. En se montrant capables de tracer des limites, de s'y tenir et de résister sereinement, ils projettent l'image parentale rassurante et forte *qu'il attend* et dont il a besoin.

Si l'enfant commence à se calmer au bout d'une période égale au nombre de minutes indiquées, on la prolongera un peu pour le laisser s'endormir. S'il crie toujours aussi vigoureusement on rentrera brièvement dans la pièce pour le rassurer qu'on est là et qu'on l'aime, *sans le prendre ou le sortir de son lit* .

Il est bon que les parents se partagent le travail, par exemple en prenant, l'un la première moitié de la nuit l'autre la deuxième. Mais il ne faut pas laisser l'enfant *choisir* le parent qui se rend auprès de lui. En l'occurrence ne pas céder son tour est une manière de dire à l'enfant qu'on l'aime.

Si un autre enfant occupe la même chambre, il est parfois nécessaire de le faire dormir ailleurs pendant quelques jours. Comme les enfants désirent généralement être réunis, celui que vous *éduquez* aura une raison supplémentaire de collaborer. On conseille de commencer l'entraînement un week-end ou en tout cas à un moment où il est possible de se reposer pendant la journée. Si on occupe un logement mal insonorisé, il est parfois utile d'avertir les voisins et de leur expliquer ce qui se passe.

Si l'enfant est assez grand et part à la recherche de ses parents en quittant son lit, voire sa chambre, il doit d'abord apprendre à rester au lit.

Une bonne méthode est de bloquer sa porte - de préférence sans la fermer à clé - tant qu'il sort de son lit. Il ne s'agit pas de l'enfermer pour le reste de la nuit (ou de sa sieste) mais pendant des périodes limitées, successives et de longueur croissante durant lesquelles le dialogue reste possible. On veut lui apprendre à s'endormir seul, pas l'effrayer ou le punir. C'est lui au fond qui décidera si la porte est ouverte ou fermée. On peut préférer une barrière infranchissable. Dans ce cas il faut rester hors de vue tant qu'elle est fermée.

Les mêmes principes sont d'application :

## **NOMBRE DE MINUTES PENDANT LESQUELLES LA PORTE (BARRIERE) DOIT ETRE FERMEE SI L'ENFANT NE RESTE PAS DANS SON LIT**

<b>jour</b>	<b>1ère fermeture</b>	<b>2ème</b>	<b>3ème</b>	<b>4ème et suivantes</b>
1	1 minute	2	3	5
2	2	4	6	8
3	3	5	7	10
4	5	7	10	15
5	7	10	15	20
6	10	15	20	25
7	15	20	25	30

S'il est au lit quand on ouvre finalement la porte on lui parle brièvement, on l'encourage et on s'en va sans bloquer la porte. S'il est toujours hors de son lit on lui rappelle la règle qui impose la fermeture de la porte, on le remet au lit - si on peut y arriver facilement - et on referme pendant la durée prévue. On ne rouvre la porte qu'au bout de cette période, même s'il est rentré dans son lit avant (mais on peut lui parler à travers la porte pour l'informer du temps qui reste).

---

Adapté par Baudouin F. Petit du livre "Solve your child's sleep problems" (1985) de Richard Ferber, pédiatre à l'Université Harvard. Edit. Dorling Kindersley (GB) ou Simon & Schuster (USA).