

## LE SOMMEIL DE L'ENFANT

(CLAUDIA GOLD - « À L'ÉCOUTE DES EMOTIONS DE L'ENFANT »)

### N°1

#### La première séparation

Une mère qui a porté son bébé pendant 9 mois puis l'a allaité, éventuellement en le prenant avec elle dans son lit peut trouver inconcevable de le laisser s'endormir tout seul.

Et porter psychiquement un enfant, être présent avec lui de manière à lui procurer un sentiment de sécurité, exige de réguler ses propres émotions, et c'est très dur en cas de manque de sommeil chronique.

### N°2

#### Les cycles du sommeil

S'endormir consiste en une transition assez rapide du stade I (état somnolent) en passant par les stades II et III jusqu'à l'étape IV du sommeil très profond.

Pendant les heures du milieu de la nuit, nous enchaînons des cycles de sommeil, allant du sommeil profond à un sommeil très léger, en entrant ensuite dans un sommeil PMO (phase de mouvements oculaires – ou sommeil paradoxal : c'est dans cette phase que l'on rêve), toutes les 90mn environ.

Pendant les deux phases qui précèdent et suivent le sommeil paradoxal, un dormeur est en sommeil très léger et se laisse facilement réveiller.

Vers le petit matin, nous entrons à nouveau dans la phase IV, celle du sommeil non paradoxal.

### N°3

#### Le sommeil du bébé

Pendant les 8 premières semaines du bébé, son sommeil est désorganisé.

Mais à partir de 2 ou 3 mois, ce sommeil commence à s'organiser selon le modèle qui perdure en étant adulte (les cycles du point numéro 2). Les bébés dorment en général bien en début de nuit et au petit matin.

Quand un enfant ne fait pas ses nuits, c'est quand il n'est pas en phase IV de sommeil, c'est à dire, les  $\frac{3}{4}$  de la nuit, pendant l'alternance des autres phases de sommeil (pendant ces cycles de 90mn).

En phase de sommeil très léger, l'enfant est dans un état somnolent.

### N°4

#### Les facteurs d'endormissement

Souvent, les bébés associent leur endormissement à :

- **un objet** (le doudou, la tétine, le biberon)
- ou à **une personne** (le sein de la maman).

Ce sont des facteurs d'endormissement. L'objet ou la personne doit être ensuite présent durant les 90mn de sommeil léger pour que le bébé retombe à nouveau en sommeil profond.

Si l'enfant a associé le sommeil au sein ou aux bras de sa mère, il ne pourra se rendormir sans. Et les nuits seront ainsi difficiles pendant très longtemps. Si les parents sont trop fatigués, la solution est donc d'offrir à l'enfant une association de facteurs d'endormissements ne nécessitant pas la présence de ses parents. Ainsi, en arrivant au stade de sommeil léger, le bébé pourra se rendormir seul.

## N°5

### La fenêtre d'opportunité idéale

La fenêtre d'opportunité idéale pour apprendre une nouvelle association de facteurs d'endormissement, se situerait **entre 5 et 9 mois**, période à laquelle le bébé peut attraper tout seul un objet, mettre son pouce dans la bouche, se retourner, etc.

Avant, le bébé n'a pas développé sa coordination motrice pour contrôler son corps.

Et après, quand il est capable de se dresser dans son lit et de crier « maman » en pleine nuit, ça devient difficile pour tout le monde.

## N°6

### L'objet transitionnel

Le concept d'objet transitionnel de Winnicott peut-être très utile dans cette étape : il s'agit souvent d'une peluche douce, mais ça peut être un tissu doux également.

L'enfant le choisit et s'y attache pour son toucher, son odeur et l'utilise pour se réconforter.

L'attachement qui se développe entre l'enfant et cet objet transitionnel est vraiment très très fort.

## N°7

### Attention : cas particuliers

Un bébé peut avoir des **difficultés au niveau de la régulation des états**.

Il existerait 6 états de sommeil et d'éveil du nouveau né, allant du sommeil profond à l'éveil et aux pleurs. La majorité des bébés passent d'un état à l'autre sans trop de difficulté et les parents savent anticiper.

Mais certains bébés passent de façon soudaine et imprévisible d'un état à un autre sans aucune logique apparente. Parfois il peut y avoir un facteur non perçu par le parent (gaz ou bruit) qui se sent vite déconcerté par ce comportement incompréhensible.

**Ces bébés ont besoin d'être portés, bercés, jusqu'à ce que soudain, le sommeil s'empare d'eux.**

Ces cas particuliers nécessitent un accompagnement des parents qui sont vite épuisés par cette situation à laquelle il est difficile de faire faire les premiers mois.

Savoir que ces cas particuliers existent, permettent de ne pas culpabiliser. Ni l'enfant, ni les parents ne sont responsables. Il faut juste du temps pour que le bébé se régule.