

## ENFANT COMMENT GERER SES CAUCHEMARS

*Dès l'enfance, les cauchemars apparaissent dans les songes de vos enfants. Comment les rassurer ? De quelle manière peuvent-ils en parler ? On fait le point sur les mauvais rêves de vos bambins.*

### **Mon enfant refait des cauchemars**

En théorie, à partir de 4 ans le sommeil de votre enfant est structuré comme celui d'un adulte. Mais, la crainte de vous avoir déçue, un problème avec un copain de classe (ou son instit'), une tension familiale (à cet âge-là, les enfants captent l'essentiel de nos discussions entre adultes sans en avoir toutes les clés et tirent des conclusions parfois terrifiantes) peuvent venir à nouveau troubler ses nuits.

La peur liée à un non-dit peut également se manifester si l'enfant sent que les adultes lui cachent quelque chose.

C'est pourquoi il est capital de mettre des mots sur ces frayeurs.

### **Dessine-moi un monstre !**

Pour aider les enfants en proie à des rêves terrifiants à s'affranchir de leurs peurs infantiles, la psychanalyste Hélène Brunschwig leur propose de les dessiner et de jeter sur le papier les têtes hérissées de dents ou les monstres menaçants qui apparaissent dans leurs rêves et les empêchent de se rendormir. Puis elle leur propose de ranger leurs dessins au fond d'un tiroir afin que leurs peurs restent, elles aussi, enfermées dans leur bureau. De dessin en dessin les cauchemars s'espacent et le sommeil revient !

A cet âge également la peur de l'obscurité devient consciente. C'est pourquoi il peut être judicieux de faire le tour de la chambre et d'aider votre enfant à chasser les « monstres » qui s'y cachent en identifiant toutes les formes fantasmagoriques. Prenez également le temps (même s'il n'est plus un « bébé » !) de l'accompagner vers le sommeil. Même à 5 ou 6 ans, on a encore besoin d'un câlin et d'une histoire lue par maman pour chasser ses peurs !

### **Les médicaments ne sont pas une solution**

Sans effet secondaire « chimique », les médicaments homéopathiques peuvent, dans certains cas, aider votre enfant à traverser une période de turbulences ponctuelle. Mais il ne faut pas négliger les effets secondaires psychologiques de ces médicaments : en lui donnant l'habitude de sucer quelques granules le soir dans le but de s'assurer une nuit paisible, vous lui transmettez l'idée qu'un médicament fait partie du rituel du coucher, au même titre que l'histoire du soir. Voilà pourquoi tout recours à l'homéopathie ne doit être que ponctuel. Mais, si ses troubles du sommeil persistent et que votre enfant semble en proie à des rêves terrifiants plusieurs fois par nuit, c'est le signal d'un problème. N'hésitez-pas à en parler à votre médecin qui vous dirigera peut-être vers un psychothérapeute afin de relâcher la tension.

### **A lire ensemble**

Pour l'aider à puiser dans ses ressources pour surmonter ses peurs, familiarisez-le avec ses frayeurs. Les rayonnages des librairies regorgent de livres qui mettent en histoires les

craintes enfantines.

- Il y a un cauchemar dans mon placard, *éd. Gallimard jeunesse*.

- Louise a peur du noir, *éd. Nathan*

### **A lire aussi sur ce site**

- Votre enfant a peur de l'eau
- Mon enfant a peur sur ses skis, comment l'aider ?
- Les bénéfiques insoupçonnés des colonies de vacances pour les enfants
- Peur du noir : comment rassurer son enfant ?
- Parents de juillet est sorti !
- Besançon : une mère condamnée pour avoir giflé son enfant devant l'école

**Auteur :** La Rédaction