

TOUT SAVOIR SUR LA TERREUR NOCTURNE BÉBÉ & ENFANT

Qu'est-ce qu'est une terreur nocturne bébé / enfant ?

A la différence des cauchemars, **les terreurs nocturnes sont beaucoup plus impressionnantes et l'enfant**, même s'il a les yeux ouverts, dort. « Ma fille était comme possédée, impossible de la raisonner, de la calmer ou même de la toucher. Elle avait les yeux ouverts mais elle ne me voyait pas...complètement submergée par l'angoisse. » « C'est hyper déstabilisant pour un parent ! Passé les premières « crises » on est mieux armé pour gérer... » « Dur dur cette époque-là... très éprouvante pour elle je pense mais pour moi aussi ! Elle m'appelait en hurlant alors qu'elle était dans mes bras. Heureusement, elle ne se souvenait de rien à son réveil. »

A quel âge les enfants ont des terreurs nocturnes et combien de temps cela dure-t-il ?

Il n'y a pas d'âge pour commencer à avoir des terreurs nocturnes, ni pour les arrêter. « Notre fils de 3 ans en fait depuis toujours » « Elle a 14 mois et j'ai l'impression qu'elle commence à en faire » « Mon fils en a fait jusqu'à ses 7 ans » « Cela a commencé vers 18 mois. Cela s'est espacé petit à petit jusqu'à environ 5 ans » Mais rassurez-vous pour certains c'est plus court : « Il avait 3 ans, cela a duré 5 mois »

Qu'est-ce qui provoque cette terreur nocturne chez votre enfant ?

« Plusieurs facteurs précèdent cet état : beaucoup de stimulations dans la journée et de fatigue. » « Globalement dans la famille, nous parlons la nuit, mais chez lui cette sensibilité est associée à des angoisses ce qui provoque des terreurs nocturnes » « **Elle faisait des terreurs nocturnes systématiquement quand elle ratait la sieste ou se couchait tard. L'utilisation de la tablette jouait aussi beaucoup** » « **Il en fait surtout si le soir il est excité ou fait une colère.** »

Que faire la nuit lorsque la terreur nocturne se déclenche ?

« **Pour les terreurs nocturnes, restez près de votre enfant, rassurez-le, chantez calmement, dites des mots doux.** Je pense que même en plein stress, l'enfant entend la voix rassurante de ses parents et ça finit par passer... »

« Durant les terreurs nocturnes, je tâche de ne pas la réveiller, d'autant qu'elle est souvent debout au milieu de sa chambre quand ça arrive. Et j'y vais avec beaucoup de calme pour la remettre au lit. Étant moi-même sujette aux terreurs nocturnes, c'est très déstabilisant de se rendre compte de nos terreurs au moment où on y est »

« Nous savons maintenant que ce sont des terreurs quand cela arrive en premier partie de nuit....la solution est tout simplement de laisser passer, cela se calme au bout de 15/20 minutes max.... Si on va voir son enfant, il s'énerverait, taperait et on en aurait pour une demi-heure, une heure de crise, à s'agiter dans tous les sens. »

« Ne pas réveiller son enfant, je confirme, cela relance le processus environ deux heures plus tard... »

« Il vaut mieux ne rien dire mais simplement poser une main sur son enfant. Le contact l'aide à s'apaiser (la chaleur de la main, la simple présence rassurante d'un parent). »

Mais surtout on peut agir en prévention de la terreur nocturne bébé / enfant !

La bonne nouvelle, c'est qu'un grand nombre de lecteurs sont parvenus à en venir à bout grâce à toutes sortes de techniques, de potions et formules magiques que je me fais le plaisir de vous livrer ! Merci à tous pour vos bonnes idées !

Prévention avant le coucher :

« Veilleuse, attrape rêves, patience, cododo, doudous, rituels, éviter les pyjamas et le linge de lit avec des motifs, nouvelle décoration de la chambre ... »

Des livres qui aident :

- « Un livre qui a été très efficace pour dédramatiser la nuit mais aussi pour passer un moment de complicité ensemble : « [Comment faire dodo quand on n'a pas envie de faire dodo et qu'on doit faire dodo quand même](#) ». »
- « [Jules a peur du noir](#) » d'Edwige Antier et Christian Lamblin
- « Le livre « [N'aie pas peur mon petit loup..](#) » Les rôles sont inversés. Au moment du coucher, notre fils attrapait lui-même les monstres et les mauvais rêves qu'il « voyait », on sortait de la chambre avec eux et on ouvrait la fenêtre pour les jeter dehors. Je pense que ça a beaucoup aidé ». »

Sortir les monstres de la pièce est la technique de la majorité. Mais est-ce que chasser les monstres avec eux, ne renforce pas leur croyance en ces fameux monstres ? « Je pense que chasser les monstres est un accompagnement. On lui a toujours dit que nous ne les voyions pas, que c'était à lui de nous les montrer. Je crois que c'est un cap à passer et le raisonner à cet âge n'a jamais fonctionné. C'est la meilleure solution que nous ayons trouvée. »

Le « Super le pschiit anti-cauchemar (et non anti-monstre) à la poudre d'amour » (à paillettes)

D'autres demandent à l'enfant de « dessiner ses peurs et de jeter son cauchemar à la poubelle. Cela fonctionne. Plus de cauchemar ???? »

Il est également préférable d'abandonner « les contes du type chaperon rouge ou autre Disney pour ne lire que des Tchoupi ou des Barbapapa... »

« Nous avons utilisé des « poupées soucis » je crois que c'est une tradition d'Amérique du Sud. Cela avait bien fonctionné. »

« Un peu d'essence de lavande. Ça a été efficace et la chambre sentait le gâteau »

De la prévention de fond :

Si parfois ces méthodes fonctionnent, elles ne suffisent pas toujours. Nos lecteurs ont essayé le niveau supérieur qui marche plutôt bien !

« Finalement c'est l'homéopathie stramonium et passiflore qui ont fonctionné et surtout de dormir dans la même chambre que sa petite sœur.... **Depuis l'un et l'autre dorment comme des bébés !** » « L'eau de fleur d'oranger a fait des miracles quand les crises étaient régulières.»

« Je l'ai amené chez un microkiné. Le soir même elle retrouvait son sommeil. C'est une technique de kinésithérapie pratiquée par des spécialistes. Il procède par micro palpation, le patient reste habillé entièrement et il n'y a pas de manipulation à proprement parler »

« Je suis allée chez un magnétiseur et elle n'a plus jamais fait de terreur nocturne »

Au vu du nombre d'années que les terreurs nocturnes (bébé / enfant) peuvent durer, cela vaut le coup d'essayer l'homéopathie, la microkiné ou le magnétiseur !

Conclusion

La fatigue peut être à l'origine de ces terreurs nocturnes. Les prédispositions familiales jouent aussi, mais n'oublions pas que beaucoup de ces terreurs sont aussi provoquées par des angoisses (l'enfant y est plus ou moins sujet). Raison d'ailleurs pour laquelle la microkiné fonctionne, médecine qui consiste à retrouver dans l'organisme d'un sujet les « traces » des événements non éliminés (agressions traumatiques, émotionnelles, etc.) qui sont à l'origine des symptômes observés.

Donc il semble également opportun dans ces cas d'essayer de comprendre ce qui peut stresser, angoisser notre enfant. Pour cela, je vous invite à lire l'article « [Quelles sont les situations anodines mais très stressantes pour nos enfants et qu'il faut éviter...](#) ». Et il semblerait même que faire pratiquer à votre enfant [la méditation](#) pourrait vous éviter quelques nuits agitées ! [Voir l'article](#) qui explique les bienfaits de la méditation au regard des neurosciences, vous ne serez pas déçus ! « Bon courage aux parents qui vivent cela et heureusement, ça passe ! »