

LES CAUCHEMARS

INTRODUCTION

Les jeunes enfants peuvent commencer à faire des cauchemars dès l'âge de un an ou même avant. Ces rêves qui font peur sont un exutoire pour ses inquiétudes. En effet, les cauchemars de l'enfant lui permettent généralement de vivre autrement des angoisses qu'il ne parvient pas à exprimer de façon consciente. Cela peut aller de la perte de repères liée à un déménagement, une dispute avec un autre enfant à la disparition de sa petite voiture ou le fait de devoir se brosser les dents... Les raisons sont parfois faciles à repérer, d'autre fois plus confuses ou en lien avec les peurs « normales du développement » inscrites dans l'inconscient de l'enfant.



LES TERREURS NOCTURNES

Il existe aussi les terreurs nocturnes qui se distinguent par le fait qu'elles apparaissent durant la première phase de sommeil de l'enfant : le sommeil profond. Généralement l'enfant s'agitte mais ne se réveille pas. Elles apparaissent souvent lorsque l'enfant est très fatigué ou qu'il a changé de rythme. Elles peuvent avoir aussi les mêmes origines que les cauchemars.



En parler...

Pour en parler et l'aider à comprendre ce phénomène, il existe de nombreux livres, écrits eux-mêmes de façon onirique, entre rêve et réalité. A lire de préférence à d'autres moments qu'à l'heure de se coucher pour ne pas donner de mauvaises idées à son cerveau.



Quoi qu'il en soit, le cerveau du tout petit profite de son sommeil pour faire ressurgir ses craintes afin qu'elles ne restent pas enfouies dans son inconscient. **Ces mauvais rêves ne sont donc pas négatifs car ils aident l'enfant à extérioriser ses peurs ; à condition de le rassurer.** Ces moments vont permettre à l'enfant de revisiter/ de se ré-approprier des situations qui l'ont déstabilisé. Lorsqu'il se réveille en sursaut l'enfant est réellement terrorisé, il ne fait pas encore bien la distinction entre la réalité et son cauchemar.

Lorsqu'il se réveille la nuit, effrayé et parfois en pleurs, l'essentiel est avant tout de le consoler par un câlin et quelques mots doux. S'il ne le fait pas de lui-même, **il n'est pas nécessaire de lui demander de raconter son cauchemar.** Cela pourrait le replonger dans ces images effrayantes et ne pas lui permettre de s'apaiser. Surtout, il ne faut pas minimiser sa peur mais lui montrer qu'on le comprend, qu'il a le droit de pleurer puis l'accompagner doucement à nouveau vers le sommeil.



Même si le sommeil des rêves, ou sommeil paradoxal, existe dès la vie foetale, **impossible de parler de vrais rêves et cauchemars avant 18 mois ou 2 ans.**

La **véritable activité onirique apparaît en même temps que le langage** et, surtout, au moment où l'activité psychique commence à s'étoffer, quand l'enfant devient capable d'identifier les pulsions d'amour et de haine qui bouillonnent en lui. Pour rêver, il faut aussi qu'il ait accès à l'abstraction et à la pensée symbolique, car les rêves sont des images qu'il fabrique pour représenter des événements, des sentiments.