

# Le sommeil durant la deuxième et troisième année de vie<sup>1</sup>

## L'enfant dans le lit des parents

Un sujet d'importance et qui peut occuper les parents pendant des mois et même parfois pendant des années, est le fait que leur enfant ne veuille pas dormir seul et qu'il cherche refuge dans leur lit pendant la nuit. La *figure 1* montre la répartition en pourcentages des enfants qui ont dormi dans le lit des parents pendant leurs 10 premières années de vie. A l'âge de 3 à 5 ans on note une augmentation transitoire nette, alors qu'une minorité d'enfants dormait dans le lit des parents comme nourrisson. A 12 mois environ 5% de tous les enfants dormaient toutes les nuits dans le lit des parents, à 4 ans ils étaient 11% et 6% à 7 ans. A l'âge de 10 ans il y en avait toujours 2%.

La *figure 2* réponds à la question sur la fréquence du partage du lit entre parents et enfant. Elle représente la durée du «bedsharing» entre 2 et 7 ans. Pour cette tranche d'âge 11% des enfants dormaient pendant au moins 3 ans dans le lit des parents. 2% ont dormi dans le lit parental pendant toute la durée de 6 ans et 37% des enfants n'ont jamais dormi dans le lit parental.

Les résultats des études longitudinales zurichoises montraient qu'une minorité des nourrissons dormait dans le lit parental. Cependant les parents répondaient au besoin de proximité souvent avec un partage de la chambre (20% des nourrissons). La deuxième particularité était la fréquence augmentée du «bedsharing» à l'âge de 4

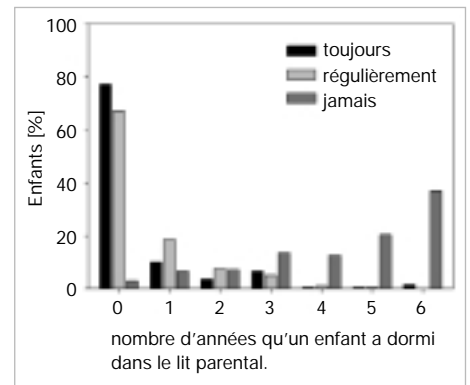


Fig. 2: Durée du «bedsharing» (n = 198). Combien d'années un enfant a-t-il dormi dans le lit parental entre l'âge de 2 et 7 ans?

ans. Il semble que le «bedsharing» devienne plus fréquent lorsque les enfants ont atteint un certain stade du développement. 4 raisons principales peuvent être considérées comme étant à l'origine de cette observation:

1. L'avancement du développement moteur pendant la deuxième et troisième année de vie permet aux enfants de quitter leur lit pour rejoindre celui des parents.
2. Le début d'une conscience de soi entre 18 et 24 mois permet aux enfants de se percevoir comme personne.
3. Le développement de l'autonomie est le facteur le plus important. Les enfants commencent à se séparer des parents, ce qui peut produire un sentiment d'abandon pendant la nuit.
4. Le développement de la pensée magique peut induire des angoisses, par exemple orientées sur des monstres cachés sous le lit.

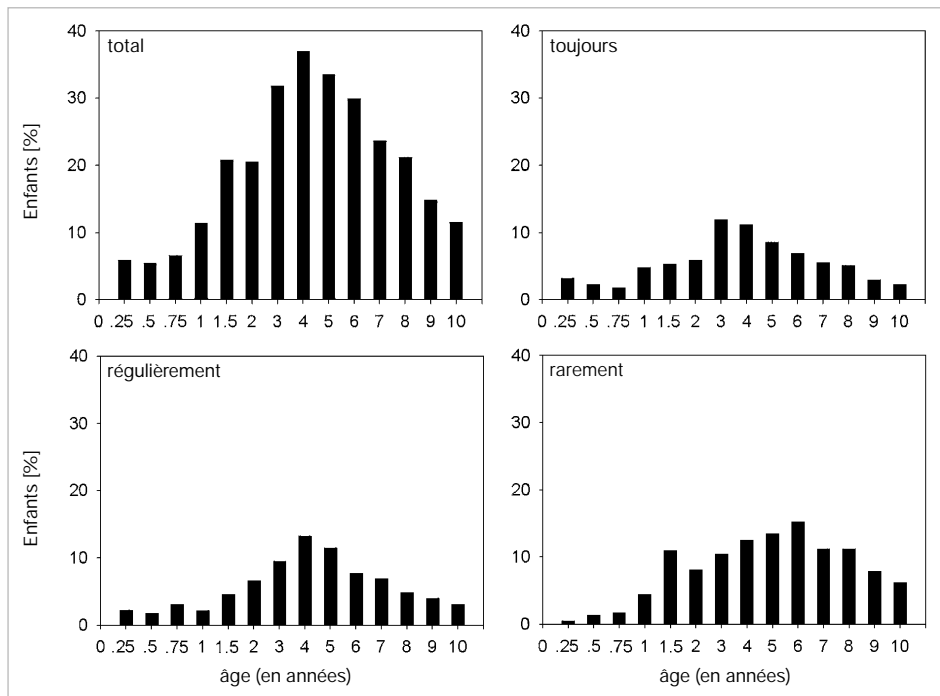


Fig. 1: Enfant dormant dans le lit parental. Répartition en pourcentages selon l'âge en fonction de différentes catégories (toujours: chaque nuit; régulièrement: au moins 1x/sem; rarement: au moins 1x pendant les 3 derniers mois).

1) Dieser Beitrag wurde deutsch in der Forum-News 3/2003 publiziert.



Fig. 3: Avec une sucette et une patte on dort mieux.

Certains enfants se déplacent si discrètement que les parents s'aperçoivent de l'hôte dans leur lit que quelques heures plus tard, souvent au matin. Ces visites nocturnes sont possibles si l'enfant peut quitter son lit et marcher vers la chambre des parents. Cependant la mobilité est une condition, mais non la seule cause de ces excursions nocturnes.

### Perception de soi

Pendant la deuxième année de vie l'enfant fait un grand pas vers une autonomisation de sa personnalité. Il commence à se percevoir consciemment comme personne, à se différencier des autres et à montrer de l'empathie. La perception de soi est une condition fondamentale pour que l'enfant puisse utiliser son prénom et le «je» dans le langage. Avec l'établissement de la perception de soi à la fin de la deuxième année, l'enfant prend conscience lorsqu'il se réveille la nuit (le réveil nocturne

est un phénomène normal) du fait qu'il est seul. Ainsi il découvre son sentiment d'abandon et son besoin de proximité. Le sentiment d'être seul se manifeste souvent au coucher et lors des réveils nocturnes. L'enfant ne laisse pas partir ses parents après le câlin de bonne nuit. Il commence à pleurer dès que les parents veulent quitter sa chambre. Pendant la nuit il se réveille, se sent seul et cherche la chaleur et la proximité dans le lit parental.

### Développement de l'autonomie

Pendant la première et deuxième année de vie l'enfant s'attache aux personnes qui s'occupent de lui, en général ses parents ou d'autres personnes importantes de référence. Après la deuxième année il commence d'une part le détachement des personnes de référence et d'autre part il commence à établir des relations avec d'autres personnes et aussi envers les autres enfants. Des enfants du même âge progressent dans leur développement d'autonomie à des vitesses différentes comme dans tout autre domaine du développement. Entre 2 et 5 ans les besoins en protection, affection et attention varient considérablement. L'autonomie et l'indépendance affective d'un enfant sont différents selon sa personnalité. Ses angoisses de séparation et d'abandon diffèrent dans leur importance. Il y a des enfants qui ont très tôt une capacité de se calmer d'eux-mêmes et de se donner une sensation de sécurité. Certains enfants parlent ou chantent lorsqu'ils se réveillent la nuit. D'autres jouent avec leurs cheveux, balancent leur tête, leur corps ou tirent sur leur sucette. Au cours de la deuxième et

troisième année un certain objet, tel un linge, une poupée ou une peluche, devient un accompagnant permanent pour beaucoup d'enfants. Les enfants portent cet objet toute la journée avec eux. Ils ne veulent pas et ne peuvent pas s'endormir sans leur ours en peluche, leur poupée ou leur patte (fig. 3). Ils hurlent terriblement pendant la nuit s'ils ne trouvent plus leur patte. Ces objets sont appelés par les psychologues «objets transitionnels». Les objets transitionnels servent aux enfants pour remplacer temporairement leur mère sur le chemin vers une autonomie intérieure. Ils aident les enfants à traverser les moments lorsqu'ils se sentent seuls et lorsqu'ils ont des sentiments d'abandon.

La survenue d'angoisses nocturnes de séparation et d'abandon dépend également du sentiment de sécurité et d'amour que l'enfant ressent pendant la journée. Si l'enfant trouve régulièrement confirmation pendant la journée que sa mère ou une autre personne de référence est là lorsqu'il en a besoin, alors il pourra emporter cette sécurité avec lui pendant le sommeil. Si un enfant fait l'expérience répétée que sa mère de façon imprévue n'est plus présente, alors il se réveillera la nuit et appellera sa mère pour se rassurer qu'elle est toujours là. «Ne pas être là» pendant la journée peut aussi signifier que la mère est présente physiquement, mais qu'elle n'est pas atteignable affectivement pour l'enfant. Si un enfant vit des carences affectives pendant la journée, il va chercher la proximité et la chaleur nécessaires la nuit.

Il peut sans autre arriver dans une famille qu'un enfant recherche ses parents pendant

longtemps, alors que ses frères et sœurs n'ont jamais posé de problème. Les angoisses de séparation et d'abandon varient même de façon nette au sein d'une fratrie. Des circonstances familiales particulières peuvent renforcer les angoisses de séparation et d'abandon. Lorsque les parents travaillent avec des horaires irréguliers, un enfant peut être angoissé parce qu'il ne sait jamais avec certitude qui va prendre soin de lui. Si la mère était absente pendant quelques jours, l'enfant peut apparaître au milieu de la nuit dans la chambre des parents pour s'assurer que sa mère est toujours là. Si l'enfant est autorisé à dormir avec sa maman lorsque son papa est absent pour des raisons professionnelles, après le retour du père il ne va retourner dans son lit qu'à contre-cœur. Il ne comprendra guère pourquoi il

doit à nouveau dormir dans sa chambre et il peut au pire se sentir exclu par ses parents. La naissance d'un frère ou d'une sœur et de plus si le bébé dort dans la chambre des parents, peut donner une bonne raison pour venir dans le lit parental. Même si les parents se donnent beaucoup de peine pour argumenter et pour expliquer, l'enfant ne comprendra pas pourquoi c'est seulement le bébé qui peut dormir près des parents. Est-ce que les parents aiment d'avantage le bébé? La jalousie amène l'enfant dans la chambre de ses parents.

#### Pensée magique

Entre 2 et 5 ans commence la «pensée magique». L'enfant arrive pour la première fois à exprimer ses sentiments de façon sym-

bolique. Il développe une forte capacité de représentation interne et les sentiments qui en découlent sont très marqués. Ainsi par exemple un rideau dans la pénombre peut prendre la forme d'un chien géant. Les craquements dans les meubles peuvent faire paniquer un enfant. Une lampe de nuit qui donne une certaine visibilité peut aider à empêcher ces frayeurs nocturnes. Combien un enfant peut être perturbé par ces expériences dépend de sa personnalité et des expériences faites la veille. Une histoire effrayante écoutée sur une cassette audio ou des images incompréhensibles vues à la télévision, peuvent devenir des monstruosité pendant la nuit.

Quel comportement les parents doivent-ils adopter lorsque l'enfant veut dormir dans le lit parental?

#### Acceptation

Il y a des parents qui ne sont pas gênés et qui apprécient même si leurs enfants dorment avec eux. Si tout le monde se sent bien ainsi, il n'y a pas d'objection à faire. Le fait que parents et enfants dorment dans le même lit est une coutume bien répandue dans beaucoup de sociétés, également européennes. Cependant certains parents sont gênés physiquement et psychologiquement dans leur sommeil par la présence de leur enfant. Il se met de travers dans le lit, gigote, donne des coups de pieds ou ronfle. Les parents peuvent se sentir limités dans leur vie sexuelle ou complètement bloqués. Comment ces parents peuvent-ils s'aider et aider leur enfant à trouver un repos non dérangé?



Fig. 4: Les fantômes cachés sous le lit.

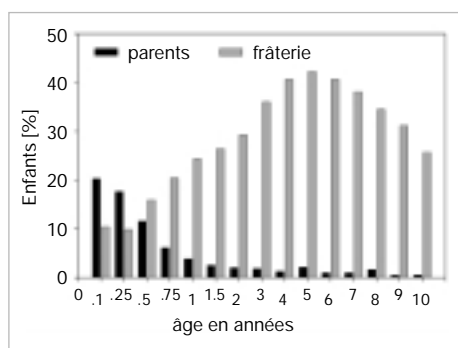


Fig. 5: Répartition en pourcentages du «roomsharing» en fonction de l'âge pour les catégories parents et fratrie.

### Roomsharing

Bien des parents veulent simplement ne pas avoir leur enfant dans leur lit. Ils ne sont pas opposés au fait que l'enfant dorme dans la même pièce. Un matelas posé à côté du lit parental (fig. 6) est une solution simple et efficace. La plupart des enfants s'en satisfont. Une autre possibilité est de faire dormir les frères et sœurs dans la même chambre.

Les enfants qui dorment dans la même pièce que leurs frères et sœurs ne cher-



Fig. 6: Matelas placé à côté du lit parental.

chent qu'exceptionnellement le contact avec leurs parents pendant la nuit. Ils ont alors la plupart du temps une raison importante, par exemple s'ils sont malades.

Beaucoup de parents séparent leurs enfants pendant la nuit car ils craignent qu'ils ne fassent du bruit. Il est certain qu'au départ il y aura plusieurs soirées agitées lorsque les enfants vont être mis au lit. Cependant, après quelques nuits d'agitation et de défoulement, les enfants vont trouver une entente, à condition que les parents assurent avec retenue le repos et l'ordre! Souvent les parents font l'erreur de jouer à la police. C'est la meilleure façon d'empêcher les enfants de rester tranquilles.

Une autre objection souvent considérée par les parents est le besoin de sommeil très différent des enfants. Ils pensent qu'ils se dérangeraient mutuellement. Ceci peut être une difficulté si un des enfants est encore très petit. Néanmoins, dès la deuxième année, les enfants peuvent dormir ensemble, même si leurs besoins de sommeil sont différents.

### Troubles du sommeil

Une autre particularité du comportement du sommeil de l'enfant pendant la deuxième année de vie et qui inquiète beaucoup les parents sont les terreurs nocturnes.

Les parents de Pierre venaient de se coucher lorsque leur petit de deux ans commença à hurler de toutes ses forces. Les parents se précipitent dans la chambre et trouvent Pierre debout dans son lit avec

une expression de frayeur. Ses yeux sont grand ouverts, il hurle fortement et fixe son regard sur un monstre imaginaire. Il respire et transpire comme s'il était en train de faire un travail de force. Lorsque sa mère s'approche, il recule. La mère lui parle doucement, ce qui ne fait qu'accentuer ses hurlements. Elle essaie de le prendre dans ses bras et de le caresser. Pierre se débat violemment. Finalement le père secoue le garçonnet fortement, mais Pierre ne se réveille pas. Après environ 10 minutes l'épisode se termine. Pierre regarde alentour, n'est plus perturbé. Il semble être fatigué et s'endort content peu de temps après. Pierre souffre d'une terreur nocturne. Ce phénomène peut effrayer considérablement les parents qui en n'ont pas une expérience. Les parents se posent des questions: pourquoi Pierre était-il si effrayé? Qu'a-t-il expérimenté pour avoir une peur pareille? Qu'a-t-il vu pour écarter ses yeux de cette façon? Pourquoi ne pouvait-on pas le réveiller? Est-ce que tout cela pourra se reproduire? Ont-ils commis des erreurs dans leur éducation?

Les terreurs nocturnes ont bien été étudiées scientifiquement ces 20 derniers ans. En raison des caractéristiques électrophysiologiques, les chercheurs pensent qu'il s'agit d'un phénomène normal du sommeil. Il peut survenir à un certain âge. Du point de vue électrophysiologique il y a à la base un réveil partiel du stade le plus profond du sommeil lent (sommeil non-REM). Ceci signifie que l'enfant se réveille partiellement d'un sommeil très profond, ce qui peut conduire à une sorte d'état confusionnel. Les terreurs nocturnes surviennent typiquement une à trois heures après l'endormissement. L'enfant a les

yeux grand ouverts, mais il ne réagit pas ou de façon inadéquate aux parents. Son expression et sa posture expriment la frayeur, la rage ou la confusion. L'enfant transpire abondamment, respire vite en haletant et il a un pouls rapide. Il ne perçoit ses parents que d'une façon limitée. Si on lui adresse la parole il ne répond pas ou de façon confuse. L'enfant n'est pas réveillable. Si les parents essaient de le calmer en le prenant dans les bras ou en le caressant, l'enfant s'excite d'avantage. Il rejette ses parents, se débat de façon incontrôlable. Le réveil survient de façon brusque. La respiration et le pouls se normalisent d'un coup. La frayeur quitte l'expression et la posture de l'enfant. L'enfant est content, fatigué et s'endort rapidement. Si les parents lui demandent de raconter ce qu'il lui est arrivé, il en est incapable, même au cours de jours suivants. La plupart de ces épisodes durent 5 à 15 minutes.

Les terreurs nocturnes surviennent entre 2 et 5 ans, rarement déjà à la fin de la première année. Le plus souvent elles sont observées pendant la quatrième et cinquième année. Il manque des données précises sur leur fréquence. On peut penser qu'entre 2 et 7 ans un tiers jusqu'à la moitié des enfants ont eu des épisodes de ce type. La plupart des enfants ont des terreurs sporadiques, au total un à plusieurs épisodes. Certains enfants peuvent avoir un épisode tout les un à deux mois pendant un à deux ans. Les enfants qui ont des terreurs toutes les nuits sont rares.

Après une journée pleine d'évènements, par exemple une fête de famille ou une visite au Luna Park, certains enfants peu-



Fig. 7: Les sœurs dorment ensemble.

vent présenter la nuit suivante des terreurs nocturnes. Pendant le sommeil les enfants retravaillent les expériences de la veille. Exposés à beaucoup de stimulations, des enfants de 2 à 5 ans peuvent présenter des difficultés à les élaborer, ceci s'exprimant par des terreurs nocturnes.

Les terreurs nocturnes font partie du comportement du sommeil normal. Il ne s'agit pas d'un trouble du comportement. Lors de terreurs nocturnes il n'y a pas de troubles psychiques et elles ne sont pas la conséquence de traumatismes psychiques. Les enfants atteints ne se retrouvent pas plus souvent dans des familles avec des difficultés. Elles ne sont pas non plus associées à certains styles d'éducation. Il ne s'agit donc pas d'une mauvaise éducation! Il y a d'autres comportements qui ont la même base électrophysiologique que les terreurs nocturnes. Ainsi il existe des enfants, et aussi des adultes, qui parlent ou s'assoient pendant le sommeil. Une partie des enfants avec des terreurs a tendance au noctambulisme à l'âge scolaire.

Si les parents enquêtent auprès des tantes, oncles et grands-parents, ils s'aperçoivent que des terreurs nocturnes et le noctambulisme ont une tradition dans la famille.

#### **Troubles du sommeil**

- Parler pendant le sommeil
- Position assise dans le lit, regard vide
- Noctambulisme calme
- Noctambulisme agité
- Se débat de façon incontrôlée
- Hurlements
- Terreurs nocturnes

Comment les parents de Pierre doivent-ils se comporter? Il est compréhensible que les parents mettent tous leurs moyens à disposition pour sortir leur enfant de cette terreur psychique. Ils essaient de lui parler, de le calmer par des caresses ou en le tenant. Ils aimeraient le réveiller: ils le secouent, lui lavent la figure avec de l'eau froide ou le mettent sous la douche. Toutes ces mesures sont inutiles. Un pro-

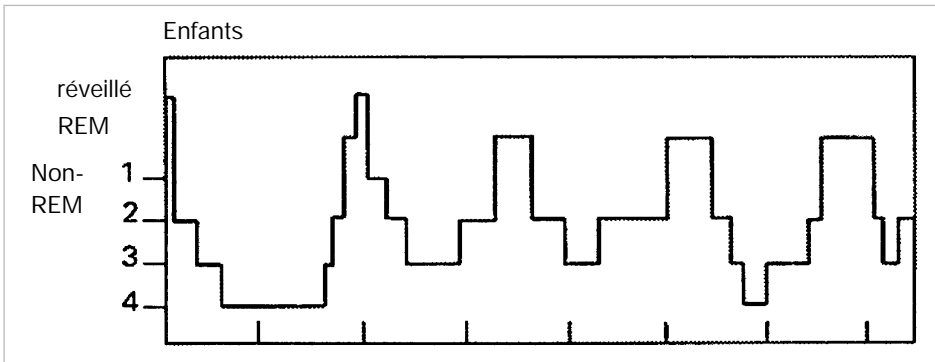


Fig. 8: Phases du sommeil pendant la nuit.

cessus se déroule à l'intérieur de leur enfant, et les parents n'y ont pas accès. Si l'enfant n'est pas réveillable, que peuvent

faire les parents? Ils peuvent lui éviter de se blesser, par exemple en évitant qu'il tombe d'un escalier. Les parents peuvent

mieux gérer les terreurs nocturnes s'ils savent que la santé n'est pas en péril, qu'il ne s'agit pas de crises épileptiques et que leur style d'éducation n'est pas à mettre en cause.

Il faut différencier les cauchemars des terreurs nocturnes (fig. 9). Les cauchemars peuvent déjà survenir pendant les premières années de vie. Ils sont plus rares que les terreurs. Si les terreurs surviennent après l'endormissement pendant le sommeil profond, les cauchemars surviennent surtout pendant la deuxième moitié de la nuit (phases de sommeil paradoxal, REM).

	terreurs nocturnes	cauchemars
Phase du sommeil	Réveil partiel d'un sommeil profond (non-REM stade IV)	Rêve angoissant pendant le sommeil paradoxal (REM), suivi de réveil.
Survenue temporelle	1 à 3 heures après l'endormissement	Pendant la deuxième moitié de la nuit
Première impression que donne l'enfant	Yeux écartés, est hors de lui, ne peut pas être réveillé	Enfant réveillé, pleure et appelle ses parents
Comportement de l'enfant	Est assis dans le lit, se débat, court de façon bizarre, expression de frayeur, rage ou confusion. Transpiration marquée, tachycardie, respiration rapide, comportement se normalise aussitôt l'enfant réveillé.	Pleure et est apeuré, la peur persiste aussi après le réveil.
Comportement de l'enfant face aux parents	Ne les perçoit pas. Ne se laisse pas consoler. Repousse ses parents, hurle, se débat s'il est tenu.	Reconnaît toute de suite les parents. Veut être consolé.
Réendormissement	Rapide.	Souvent retardé.
Souvenir	Aucun	Aussi le jour suivant.
Que font les parents ?	Attendre, ne pas essayer de réveiller l'enfant. Le protéger de blessures.	Attention. Si l'enfant le désire parler de son rêve.
Age	1 à 5 ans	3 à 10 ans

Fig. 9: terreurs nocturnes et cauchemars

Les parents ont une expérience différente des cauchemars par rapport aux terreurs. Lorsque l'enfant attire l'attention de ses parents il est déjà réveillé. Il a peur, mais il est orienté. Il demande d'être consolé et de l'attention. Les parents peuvent, contrairement aux terreurs, communiquer avec leur enfant, le prendre dans leur bras. Selon l'âge de l'enfant il peut parler du contenu du cauchemar. L'enfant a un souvenir de son rêve, souvent aussi pendant les jours qui suivent. L'enfant a besoin de compréhension et de soutien pour métaboliser son rêve. Les parents ne devraient pas essayer de nier ou refouler ces rêves. Ils ont une qualité toute autre pour les enfants que pour nous les adultes. Les rêves sont pour les enfants aussi réels que leur perception en état de veille: pour les enfants les rêves font partie de la réalité. Ainsi il peut arriver qu'un enfant demande avec insistance où est le grand chien noir qui lui a fait si peur dans son rêve.

Les cauchemars, comme les terreurs, font partie du comportement normal du sommeil s'ils surviennent de façon sporadique. Ils n'indiquent pas nécessairement une perturbation psychologique. Lorsque des cauchemars sont décrits une ou plusieurs fois par semaine et si l'enfant semble être apeuré ou en souci aussi pendant la journée, les parents devraient demander de l'aide professionnelle.

Nous nous sommes occupés longuement du thème des «mauvais rêves». Bien entendu les enfants ont aussi des «bons rêves» pendant les premières années de vie. Parce que le monde du rêve leur semble aussi réel que les expériences en état d'éveil, ils peuvent penser que nous sommes familiers avec leur monde des rêves.

Ainsi ils parlent rarement de ce qu'ils ont rêvé de beau; mais leurs visages heureux pendant le sommeil nous en témoignent.

#### Références conseillées

- Ferber R. and Krieger M.: Principles and Practice of Sleep Medicine in the Child. WB Saunders, Philadelphia, 1995.
- Ferber R.: Schlaf Kindlein, schlaf. Edition Trobisch, München, 1994.
- Largo R. H. H. Babyjahre. Carlsen, Hamburg, 1993.
- Zinggeler H.: Schlafverhalten, insbesondere Bedsharing, in den ersten 10 Lebensjahren: Longitudinalstudie 74-01. Dissertation Universitäts Zürich 2003.

Caroline Benz, Remo Largo, Zürich

Traduction: Pietro Scalfaro, Lausanne

#### Correspondance:

Prof. Dr. R. Largo  
Universitätskinderspital  
Steinwiesstrasse 75  
8032 Zürich