

Problèmes à l'heure du coucher

Les difficultés les plus fréquemment signalées par les parents sont celles rencontrées à l'heure du coucher des enfants qui parfois :

- Refusent d'aller seuls dans leur chambre pour dormir.
- Se réveillent effrayés, en pleurant ou en tremblant de peur.
- Insistent, une fois réveillés, pour coucher avec leurs parents ou avoir quelqu'un auprès d'eux.
- Peuvent avoir peur de la noirceur, des « monstres » ou des animaux.

Comment aider les enfants à l'heure du coucher?

Passez plus de temps avec vos enfants lorsqu'ils sont éveillés. Cela leur permettra de se sentir plus en sécurité la nuit.

Encouragez vos enfants à faire de l'exercice et à participer à des jeux vigoureux afin de leur permettre de réduire leurs excès d'anxiété et d'épuiser leurs surplus d'énergie. De telles activités favoriseront une meilleure nuit de sommeil.

Établissez un « rituel » réconfortant à l'heure du coucher. Un bain chaud, des jeux tranquilles, la lecture d'une histoire, une chanson douce, son toutou en peluche préféré, sont autant de moyens qui contribuent aux sentiments de sécurité, de confort et de bien-être.

Prenez le temps d'écouter vos enfants. L'heure du coucher est souvent un temps privilégié où les enfants posent des questions, partagent leurs craintes et leurs angoisses et se font rassurer.

Si vos enfants quittent leur lit :

Ramenez-les gentiment à leur chambre après avoir passé quelques minutes à les réconforter. Assurez-les de votre présence et murmurez leur quelque chose de rassurant, comme : « je suis là et je t'aime, mais c'est l'heure de dormir maintenant ». Restez avec eux plus longtemps que vous ne le feriez habituellement.

Certains parents pourraient vouloir laisser leur enfant dormir avec eux une nuit ou deux. Cela pourrait être réconfortant tant pour les parents que pour l'enfant. Toutefois, il ne faudrait pas que cela devienne une habitude difficile à briser. Si vous vous en inquiétez, il est préférable de rassurer votre enfant et de le ramener à son lit. Vous pouvez aussi le ramener à son lit une fois qu'il s'est endormi.

En dernier recours : Permettez à votre enfant de faire du « camping » sur un matelas par terre dans votre chambre, pourvu qu'il comprenne bien et qu'il accepte que ce soit temporaire. Déterminez avec lui un laps de temps précis.

Si vos enfants vous réclament ou pleurent une fois couchés :

Allez à leur chevet, serrez-les dans vos bras et embrassez-les une fois de plus pour les réconforter. Dites-leur que vous comprenez leur peur d'être séparés. Rassurez-les de votre présence et de votre protection. Il est utile d'avoir une veilleuse dans la chambre ou dans le couloir et de laisser la porte de la chambre de l'enfant ouverte.

Si votre enfant se réveille effrayé :

Allez le réconforter immédiatement. Lorsque vous entrez, évitez d'allumer les lumières ou de parler à voix haute.

Reconnaissez sa peur. Demandez-lui s'il a fait un mauvais rêve. Si c'est le cas, écoutez votre enfant raconter son rêve sans l'interrompre. Ne niez pas l'existence de sa peur en lui disant : « tu n'as pas à avoir peur » ; au contraire, soyez réceptifs, compréhensifs et aidez l'enfant à parler de sa peur, pour l'aider à faire le partage entre le réel et l'imaginaire.

Rassurez l'enfant en lui rappelant que vous êtes tout près, qu'il est en sécurité. Si cela est possible, demeurez près de lui jusqu'à ce qu'il dorme.

Sources :

Ce dépliant a été révisé et publié par l'Unité de la promotion de la santé mentale en collaboration avec le Bureau des services d'urgence, Santé Canada, Ottawa (Ontario)



CPE LA TROTTINETTE CAROTTEE

1030 rue Cherrier, bureau 304,
Montréal (Québec) H2L 1H9
Tél. (514) 523-0659
Télec. (514) 523-4849

Le stress provoqué par le terrorisme et les conflits armés:



Comment aider vos enfants

(1 à 6 ans)

Comment aider vos enfants

Les attentats terroristes, les conflits armés et les événements violents et soudains comme les catastrophes naturelles peuvent bouleverser les enfants même s'ils ne les voient qu'à la télévision ou par les réactions qu'ils provoquent chez les adultes qui leur sont proches.

Il est alors normal que les enfants se sentent inquiets, tristes, nerveux et apeurés devant de tels événements.

Les parents, ceux qui ont la garde d'enfants, les membres de leur famille, les enseignants et les adultes en général doivent porter attention aux émotions et aux réactions des enfants.

Il est important que vous sachiez que :

- ☞ Vous pouvez aider les enfants qui font face à des réactions stressantes.
- ☞ L'une des plus importantes démarches que vous puissiez prendre est de rappeler à vos enfants qu'ils sont en sécurité et que vous les aiderez s'ils sont bouleversés.
- ☞ Ces réactions sont habituellement de courte durée et disparaissent rapidement.
- ☞ La façon dont vous réagissez à la situation affecte le comportement de vos enfants.
- ☞ Vous aiderez vos enfants plus facilement si vous portez attention à vos propres émotions et réactions et si vous prenez bien soin de vous-même.

Les renseignements suivants vous aideront à comprendre quelques-unes des réactions que les enfants peuvent vivre suite à un événement stressant.

Les jeunes enfants (de 1 à 6 ans)

Les jeunes enfants ne parlent pas beaucoup de leurs émotions. Ils se racontent parfois lors de conversations avec les adultes, avec d'autres enfants, quand ils se parlent à eux-mêmes, dans leurs jeux, leurs chansons et leurs dessins. Prenez le temps d'écouter et d'observer votre enfant. Ces activités sont une fenêtre sur leurs pensées et leurs émotions

Voici quelques réactions propres à ce groupe d'âge :

- ☞ Pleurnicher
- ☞ Mouiller son lit
- ☞ Sucrer son pouce
- ☞ Demander de se faire prendre
- ☞ S'agripper aux gens
- ☞ Maux d'estomac
- ☞ Maux de tête
- ☞ Pleurer
- ☞ Difficultés à manger
- ☞ Cauchemars
- ☞ Difficultés à dormir
- ☞ Mauvaise humeur
- ☞ Accès de colère
- ☞ Entêtement
- ☞ Peur de la noirceur
- ☞ Agitation

Comment aider vos enfants

Ne vous alarmez pas. Ces réactions sont quelques-unes des façons dont les enfants expriment leur crainte et se rassurent. Elles sont habituellement de courte durée.

Ne tracassez pas vos enfants outre mesure.

Si vous punissez ou harcelez l'enfant, les réactions persisteront plus longtemps.

Accordez-leur plutôt plus d'attention. Ne vous fâchez pas contre eux par ce qu'ils mouillent leur lit, sucent leur pouce ou rongent leurs ongles car vous savez qu'ils vivent des inquiétudes et que ces réactions sont passagères. Dites-leur que vous les comprenez et que vous les aimez.

Félicitez-les de tout progrès accompli.

Des compliments pour une bonne conduite produisent des résultats positifs.

Les enfants qui s'agrippent à vous ont besoin d'être rassurés. Quittez-les lorsque c'est nécessaire, mais assurez-les toujours que vous reviendrez.

Réconfortez-les en les prenant dans vos bras. Les enfants ont besoin de contact physique, de se faire prendre, de se faire reconforter et rassurer pour se sentir en sécurité.

Protégez votre enfant des sources d'un exemple en choisissant des émissions télévisées. Les très jeunes enfants doivent être protégés par ce qu'ils ne sont pas assez matures pour comprendre les événements. Soyez à leurs côtés pour leur expliquer ce qu'ils voient sur la guerre qu'ils peuvent voir à la télévision.

Passez plus de temps en famille. Les enfants entourés de leurs parents ou d'adultes familiers se sentent plus en sécurité lors d'un événement stressant.

Respectez la routine familiale. Les repas réguliers et la visite de compagnons familiers sont réconfortantes pour un enfant. Les habitudes régulières leur donnent un sentiment de sécurité.

Créez un milieu dans lequel les enfants peuvent poser des questions. Les jeunes enfants ont besoin de renseignements détaillés quant aux événements qu'ils peuvent poser des questions. Dites-leur ce qu'ils ont entendu et comment ils se sentent. Répondez franchement à leurs questions, mais assurez-vous que les réponses soient appropriées à leur âge. Les enfants écoutent lorsque vous parlez des événements avec d'autres personnes. Dites-leur que les gens font tout pour leur sécurité.

Les enfants ne portent attention que si vous leur parlez brièvement, mais si vous leur parlez régulièrement comment ils vont.

Dites à vos enfants comment vous vous sentez. Les enfants ont besoin de comprendre qu'il n'y a rien de mal d'avoir des émotions comme la colère et qu'il y a des façons saines d'exprimer ces émotions. Ils se sentiront ainsi moins seuls face à leurs émotions. Ils se sentiront plus en sécurité si vous maîtrisez ce qui se passe.