



**APPRENDRE
À DORMIR**

Qu'est-ce qui cause les cauchemars? Quand s'inquiéter? Quoi faire?

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D

Autres notes :

Ce texte fait partie d'un projet réalisé en collaboration avec le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement ([CQJDC](#)), avec le soutien financier de la Fondation J.Armand Bombardier. Il complète leur outil de prévention et d'intervention « [ABRACADABRA pour vaincre ou prévenir les cauchemars et les terreurs nocturnes](#) », publié en 2020 et qui s'adresse à tous les donneurs de soins incluant les parents d'enfants **de 18 mois à l'adolescence**.

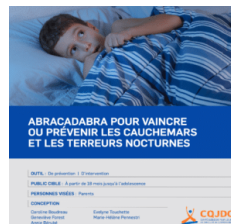


Photo de [Yaopey Yong](#) sur [Unsplash](#)

Date : 20 juin 2023



Les cauchemars font partie du développement normal des enfants, tout comme les terreurs nocturnes.

On se doit de bien différencier un cauchemar d'une terreur nocturne. En effet, lorsque l'enfant fait un cauchemar, il est important que **le parent le réveille et le réconforte**. En revanche, s'il s'agit d'une terreur nocturne, le parent doit absolument veiller à la sécurité de son enfant, et ce, en attendant la fin de l'épisode sans le réveiller.

Pour savoir comment réagir adéquatement et surtout, connaître la différence entre faire un cauchemar ou vivre une terreur nocturne, nous vous invitons à lire le texte : «[Cauchemars et terreurs nocturnes : comment les départager et que faire](#)».

La recherche a fait de grandes avancées, mais les causes et les interventions à préconiser pour réduire les cauchemars occupent encore beaucoup les scientifiques du monde entier.

Voici les causes les plus fréquentes et les pistes de solution répertoriées à ce jour.

Les «drapeaux rouges» des émotions

Les rêves, qu'ils soient positifs ou négatifs (tels que les cauchemars) semblent être en lien avec notre capacité à réguler nos émotions, à résoudre des problèmes, à mettre les informations et les événements en mémoire, etc.

Les cauchemars peuvent être:

pour la majorité, associés à ce qui se passe dans nos vies, à notre état psychologique
spontanés (sans lien précis avec notre monde interne ou notre état de santé)

liés à une condition physique, telle qu'une maladie, la prise de certains médicaments ou le fait de faire de la fièvre

Un événement très chargé émotionnellement ou une situation générant un stress chez l'enfant peut se répercuter par un cauchemar en fin de nuit. **Avoir vécu quelque chose de traumatisant** est aussi souvent associé à la présence de cauchemars fréquents et dérangeants.

Les causes exactes des cauchemars restent encore à découvrir, mais une chose est certaine, ils sont une **source d'information sur l'état psychologique et physique** des enfants.

Les cauchemars sont ainsi une belle occasion de **prendre conscience de notre état émotionnel ou de celui de nos enfants**. Pour les parents, les cauchemars peuvent **servir de drapeaux rouges** et offrir l'occasion de rebondir sur ce qui se passe au quotidien en discutant du cauchemar calmement le lendemain, par exemple.

Outre tendre l'oreille à la présence de cauchemars, il existe plusieurs outils et ressources pour [apprendre à gérer les émotions](#), dont le [thermomètre des émotions](#), par exemple. Vous pouvez aussi consulter le [recueil d'outils pour soutenir la gestion des émotions des enfants](#) du CQJDC afin de soutenir le développement de la capacité de gestion des émotions de votre enfant.

Que faire si les cauchemars prennent trop de place ?

Faire un cauchemar n'est pas inquiétant en soi, car cela peut permettre l'adaptation à une situation, la gestion des émotions, la décharge d'un trop-plein, etc.

Bien que les cauchemars occasionnels ne nécessitent aucun traitement, il ne faut pas fermer les yeux sur ceux qui hantent nos nuits, que l'on soit enfant ou parent. Ainsi, quand les cauchemars **reviennent souvent, plus d'une fois par semaine par exemple, ou encore qu'ils créent une grande détresse**, il est bien de les considérer, tel un système d'alarme et de réagir adéquatement pour préserver ses nuits et ses jours. Les cauchemars peuvent vite devenir une grande source de stress au quotidien, affecter la qualité de vie en plus d'ouvrir la porte à la privation d'un sommeil réparateur.

Afin de **réduire la fréquence et l'intensité des cauchemars**, voici ce qui a été démontré comme étant efficace:

- **Offrir du réconfort la nuit quand l'émotion négative est à son maximum.** L'émotion ressentie est bien réelle. Il est reconnu que d'accueillir la peur ou la tristesse comme on le ferait le jour en aidant l'enfant à nommer son émotion et en le rassurant aura des effets bénéfiques après quelque temps. Le réconfort nocturne peut se limiter à une présence chaleureuse ou à un câlin pour ne pas trop interrompre le sommeil. Les

discussions plus longues et approfondies sont pour le lendemain, quand l'enfant est disponible émotionnellement à revivre les émotions négatives de son cauchemar.

- Si les cauchemars sont en lien avec une situation ou un événement, il peut être judicieux d'en parler avec l'enfant afin **d'identifier les émotions et les facteurs de stress et d'aller chercher l'aide professionnelle appropriée**, si nécessaire (voir page [Ressources](#)).
- Offrir un **environnement calme est propice au sommeil paisible**. Par exemple, réduire les sources de stress au moment de l'endormissement en le rendant prévisible grâce à une **courte routine**. La réduction du « chaos » de la journée par la pratique d'une transition connue, d'un rituel, d'un temps de décompression de 10-15 minutes, permet au cerveau de s'apaiser et de transitionner vers l'état mental du sommeil.
- Porter attention **à ce que regarde votre enfant lorsqu'il est devant un écran**, directement (contenu des émissions appropriées pour son âge) ou indirectement (télévision allumée sans interruption, exposition indirecte aux nouvelles, par exemple). Les cauchemars peuvent être le reflet des émotions (images, paroles, etc.) vécues via des contenus numériques.
- **Modifier l'histoire du cauchemar... encore et encore**. Vous pouvez vous inspirer de la technique de **thérapie par répétition de l'imagerie mentale (RIM)** qui permet de traiter les cauchemars récurrents ou traumatiques chez les enfants comme chez les adultes. Le principe est de changer le contenu du cauchemar pour quelque chose que l'enfant ne trouve plus terrifiant. Cela peut être de rendre le personnage rigolo ou de rendre la fin heureuse. Vous pouvez écrire la nouvelle histoire du rêve pour la relire plus tard, ou l'enfant peut dessiner son cauchemar et le modifier pour que cela devienne un dessin qu'il aimera regarder pour se rassurer. L'idéal est de retravailler le scénario du cauchemar quand l'enfant est détendu et disponible le jour suivant le cauchemar. Il

existe des variantes qui incluent des techniques de relaxation à faire lors de la modification du scénario pour aider à accueillir l'émotion du cauchemar.

- **Si votre enfant a une condition physique ou psychologique connue**, il est préférable de vous assurer que les cauchemars ne sont pas en lien avec son état ou son traitement. Les cauchemars peuvent être un **effet secondaire d'une maladie, d'une affection ou d'un médicament**. Les cauchemars qui perturbent le quotidien ne sont pas anodins, **ça vaut le coup d'en parler avec votre équipe de soins**.

Inspirations et sources scientifiques :

- Boudreau, C., Touchette, E., Forest, G., Pennestri, M-H. et Bérubé, A. (2020) [ABRACADABRA pour vaincre ou prévenir les cauchemars et les terreurs nocturnes](#) . Ressources informatives du CQJDC.
- Lord, C. (2017) [Le pourquoi et le comment des rêves](#). Texte révisé par [plusieurs spécialistes](#) dans le cadre de la campagne canadienne de santé publique sur le sommeil «[Dormez là-dessus](#)». Consulté avril 2023.
- Massé, L., Lagacé-Leblanc, J., Verret, C. (2020) [Recueil d'outils pour soutenir la gestion des émotions des enfants](#). Ressources informatives du CQJDC.
- Massé, L., Verret, C., Lagacé-Leblanc, J. (2020) [Mon thermomètre des émotions](#). Ressources informatives du CQJDC.
- Naître et Grandir (2022) [Les cauchemars](#). Site web Naître et Grandir – section 1-3 ans – Soins et bien-être. Consulté avril 2023.

- Naître et Grandir (2022) [Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions](#). Site web Naître et Grandir – section 1-3 ans – Comportement et discipline. Consulté avril 2023.
- Petit D. et Montplaisir J. [Parasomnies de la petite enfance](#). Dans: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Petit D, éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants [en ligne]. Actualisé : Novembre 2020. Consulté avril 2023.
- Petit D et Zadra, A. (2014) [Les parasomnies chez l'enfant: Bien plus que le somnambulisme](#). Le Médecin du Québec, 9, 47-51.
- Simard, V., Nielsen, T. A., Tremblay, R. E., Boivin, M., & Montplaisir, J. Y. (2008). **Longitudinal study of bad dreams in preschool-aged children: prevalence, demographic correlates, risk and protective factors**. Sleep, 31(1), 62-70.
<https://doi.org/10.1093/sleep/31.1.62>
- Simard, V. et Nielsen, T. (2009). **Adaptation of imagery rehearsal therapy for nightmares in children: A brief report**. Psychotherapy, 46(4), 492-497.
<https://doi.org/10.1037/a0017945>
- Touchette, E., Petit, D., Tremblay, R. E., et Montplaisir, J. Y. (2009). **Risk factors and consequences of early childhood dyssomnias: New perspectives**. Sleep medicine reviews, 13(5), 355–361. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2008.12.001>
- Vendette, M., Denesle, R. et Zadra, A. (2022) [Le traitement des cauchemars par la thérapie par répétition d'imagerie mentale \(RIM\)](#). Revue de l'ordre des psychologues du Québec.