APPRENDRE À DORMIR

Qu’est-ce qui cause les terreurs nocturnes? Comment accompagner son enfant?

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 complémente 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 Tomasz Sroka sur Unsplash.

Date : 20 juin 2023

Les terreurs nocturnes font partie du développement normal des enfants, et disparaissent avec l'âge, tout comme les cauchemars.

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 les terreurs nocturnes occupent encore beaucoup les scientifiques du monde entier.

Aucun traitement n'est requis dans la majorité des cas.

Voici les causes les plus fréquentes et les pistes de solution pour prévenir ou réduire les terreurs nocturnes répertoriées à ce jour.

Évitez le stress et le manque de sommeil qui sont les principaux responsables des terreurs nocturnes. Gardez en tête que dormir suffisamment et à des heures régulières sont des facteurs de protection fondamentaux pour prévenir les épisodes.

Vaincre et prévenir les terreurs nocturnes

Ne pas intervenir pendant l'épisode : calme et sécurité suffisent

Les parents décrivent les terreurs nocturnes comme étant impressionnantes et très stressantes. Il est naturel de vous sentir désemparé ou de vous affoler devant l'humeur inconsolable, l'état d'agitation et l'expression de peur que manifeste votre enfant.

La meilleure manière de réagir pendant l'épisode, pour ne pas l'aggraver et le prolonger, consiste en :

- **rester calme ;**
- **ne pas réveiller l'enfant ;**

- **assurer sa sécurité pour éviter qu'il se blesse.**

Réveiller un enfant peut augmenter son état de peur et de confusion, le rendre plus agressif/défensif et même, prolonger l'épisode puisqu'il aura besoin de plus de temps pour se calmer et pour retrouver un sommeil paisible.

Il semble que les terreurs nocturnes soient beaucoup plus éprouvantes pour les parents que pour les enfants. **Il ne faut pas hésiter à en parler avec d'autres adultes.** Il est recommandé d'évacuer le stress et les émotions ressentis en parlant avec l'autre parent, une personne de confiance, ou en s'adressant aux professionnel(le)s de la santé (groupe, ligne d'aide, consultation, organismes communautaires, etc. – voir page Ressources).

Agir sur le stress de l'enfant et de la famille

Un événement très chargé émotionnellement ou une situation générant un stress chez l'enfant peut se répercuter la nuit par une terreur nocturne **se manifestant** en début de nuit. Si vous pensez que c'est le cas, tentez de trouver la source de ce stress et essayez de prendre des mesures pour le réduire.

Comment ?

- **Offrir un environnement calme et propice au sommeil paisible.**

- **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 mise en place d'une transition connue, d'un rituel, ou encore, d'un temps de décompression de 10 à 15 minutes, permet au cerveau de s'apaiser et de faire la transition vers un état mental de sommeil.

- **Prendre conscience de ce qui peut déclencher les terreurs nocturnes** de votre enfant et agir en conséquence. Par exemple, assurez-vous qu'il n'ait pas envie d'aller aux toilettes avant de se coucher, portez attention aux bruits de la maison (craquements, appareils en marche, télévision, etc.), ou encore, aux sources de lumière

qui pourraient créer un semi-réveil et déclencher un épisode.

Le lendemain ou les jours suivants, il n'est pas nécessaire de reparler de ce qui s'est passé, à moins que l'enfant n'aborde lui-même le sujet. Rappelez-vous que dans la grande majorité des cas, **l'épisode ne laisse aucun souvenir. Le fait de parler avec son enfant de son épisode de terreur nocturne pourrait faire naître en lui la peur d'aller se coucher et ainsi provoquer ou amplifier ce qui a pu causer l'épisode : le stress**.

Agir sur le manque de sommeil

1) Évaluer les signes de fatigue pendant le jour et adapter les heures de sommeil de jour comme de nuit pour tenter de retrouver l'équilibre.

Se demander, par exemple, si c'est le bon moment pour couper les siestes ou si le fait de ne plus faire la sieste cause une privation de sommeil qui provoque une terreur nocturne lors du sommeil de jour ou de nuit.

2) Se questionner sur une cause médicale

Si votre enfant a une condition physique ou psychologique connue, il est préférable de s'assurer que les terreurs nocturnes ne sont pas en lien avec son état ou son traitement. Les terreurs nocturnes peuvent être un **effet secondaire d'une maladie, d'une affection ou d'un médicament. Parlez-en à votre équipe de soins.**

3) Tenter la méthode des éveils programmés

Parfois, la fréquence ou l'intensité des terreurs nocturnes créent une **détresse, de la fatigue ou encore, affectent le quotidien des enfants.** Si vous jugez que **toutes les conditions favorables au sommeil paisible ont été mises en place** (gestion du stress, horaire de sommeil régulier, routine, etc.), et que les terreurs nocturnes ne sont **pas en lien avec une affection médicale**, la solution peut être une intervention comportementale. Vous pouvez consulter une équipe de soins ou appliquer la méthode des éveils programmés afin de vaincre les terreurs nocturnes.

Il faut être rigoureux, patient et prendre le temps requis pour obtenir un succès et ainsi, diminuer ou faire disparaître totalement les terreurs nocturnes.

Étapes de la méthode des éveils programmés	
1.	**Tenir un journal des épisodes** pendant **environ 3 semaines** ou plus si les épisodes sont peu fréquents. • **Notez l'heure** de la terreur nocturne pour établir l'heure moyenne d'apparition; • Vous pouvez aussi noter vos impressions sur ce qui a pu déclencher la terreur nocturne (stress, manque de sommeil, sieste, bruit en soirée, etc.).
2.	**Identifier l'heure** moyenne d'apparition des terreurs nocturnes. • **Réveillez votre enfant avant que l'épisode ne se produise afin de le faire sortir de son train de sommeil.** • **Réveillez-le 15 à 30 minutes avant l'heure de survenue habituelle.**
3.	**Garder l'enfant éveillé** pendant environ **5 minutes,** puis laissez-le se rendormir pour la nuit.
4.	**Répéter toutes les nuits pendant 1 mois.**
5.	**Arrêter** les éveils programmés environ un mois après la mise en place de la méthode, afin de constater si l'intervention a réussi.

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. Consulté avril 2023.

- Lord, C. (2017) **Les terreurs nocturnes!** Texte révisé par plusieurs spécialistes dans le cadre de la campagne canadienne de santé publique sur le sommeil «Dormez là-dessus ». Consulté avril 2023.

- Naître et Grandir (2018) **Les terreurs nocturnes.** Site web Naître et Grandir – section 1-3 ans – Soins et bien-être. Consulté avril 2023.
    - En vidéo:
        - Que sont les terreurs nocturnes? (1 min)
        - Point de vue des parents (1:33 min)

- Petit D., Zadra, A. (2014) **Les parasomnies chez l'enfant: Bien plus que le somnambulisme.** Le Médecin du Québec, 9, 47-51.

- 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., Pennestri, M. H., Paquet, J., Desautels, A., Zadra, A., Vitaro, F., Tremblay, R. E., Boivin, M., et Montplaisir, J. (2015). **Childhood Sleepwalking and Sleep Terrors: A Longitudinal Study of Prevalence and Familial Aggregation.** JAMA pediatrics, 169(7), 653–658. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.127

- 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.smrv.2008.12.001