

Les cauchemars: Aider les enfants et les adolescents chez qui les cauchemars posent un problème



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Un cauchemar, c'est un rêve très troublant. Dans la plupart des cas, quand on se réveille après avoir fait un cauchemar, on est bouleversé et on a peur. La plupart des gens ont déjà fait des cauchemars, même si ceux-ci sont assez rares. Les bonnes nouvelles, c'est que la plupart du temps, ils s'améliorent. S'ils ne le font pas, il ya beaucoup de choses que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant / jeune avec des cauchemars.

Qu'est-ce qu'un cauchemar?

Un cauchemar, c'est un rêve très troublant. Dans la plupart des cas, quand on se réveille après avoir fait un cauchemar, on est bouleversé et on a peur. La plupart des gens ont déjà fait des cauchemars, même si ceux-ci sont assez rares.

Quand les cauchemars deviennent-ils problématiques?

Les cauchemars ne sont jamais agréables. Mais, quand ils sont intenses et se produisent souvent, ils peuvent causer beaucoup de problèmes. Les enfants et les adolescents peuvent avoir peur et se sentir anxieux et déprimés.

Quand un enfant ou un adolescent se fait réveiller par un cauchemar, le sommeil de ses parents, ses soignants et les membres de sa famille peut en souffrir, et tout le monde risque d'être fatigué toute la journée.

Qu'est-ce qui cause les cauchemars?

Les cauchemars ne sont pas réels, mais on peut avoir l'impression qu'ils le sont.

Les chercheurs croient que les cauchemars rassemblent :

- nos souvenirs;
- des renseignements dont nous avons récemment pris connaissance;
- les expressions visuelles de nos sentiments;

- d'autres renseignements aléatoires.

La cause d'un cauchemar varie d'une personne à l'autre. Il arrive que les cauchemars se produisent sans aucune raison. Toutefois, certains facteurs peuvent provoquer des cauchemars, par exemple :

- vivre des situations quotidiennes stressantes (p. ex. un changement important ou un problème dans une relation);
- regarder un film d'horreur ou lire un livre effrayant avant d'aller au lit;
- avoir une forte fièvre;
- prendre certains médicaments;
- se souvenir d'événements pénibles ou effrayants;
- être anxieux ou déprimé;
- avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi;
- être très fatigué (épuisé).

Les cauchemars :

- ne prédisent pas l'avenir. Les cauchemars terrifiants au sujet de choses désagréables sont causés par la peur que de telles choses se produisent. Les cauchemars ne prédisent pas que quelque chose va se passer;
- ne peuvent pas nous faire de tort. Bien qu'ils puissent être terrifiants, ils ne peuvent pas nous faire de mal;
- ne sont pas tous mauvais. Certaines personnes peuvent les trouver stimulants et inspirants. Certains écrivains et peintres, par exemple, s'inspirent de leurs cauchemars (p. ex. Stephen King et Salvador Dali).

Peut-on prévenir les cauchemars?

Vous ne pouvez pas prévenir tous les cauchemars, mais vous pouvez prendre des mesures pour éviter que les cauchemars deviennent un problème pour votre enfant ou adolescent.

- Assurez-vous que votre enfant ou adolescent est confortable (lit, matelas, oreillers et couvertures).
- Gardez sa chambre fraîche.
- Placez un verre d'eau près de son lit au cas où il aurait soif pendant la nuit.
- Assurez-vous que votre enfant ou adolescent obtient l'aide nécessaire s'il est anxieux ou déprimé (voir la liste des ressources ci-dessous).
- Fixez des attentes réalistes pour les enfants et les adolescents, selon leur âge et leurs capacités.
- Aidez les enfants et les adolescents à gérer le stress d'une manière positive et à apprendre des stratégies pour se calmer et se détendre (pour les enfants de 4 à 8 ans, voir MindMasters 2 dans la section des ressources).
- Limitez les temps libres passés devant un écran. Les longues heures passées devant un écran surchargent le cerveau et les sens, ce qui empêche les jeunes de se détendre et de bien dormir.
- Assurez-vous que votre enfant ou adolescent fait assez d'activité physique (au moins 60 minutes d'activité modérée par jour).
- Assurez-vous que votre enfant ou adolescent se lève et se couche toujours à la même heure, même la fin de semaine.
- Visez plus de temps dehors, ou moins d'activités devant un écran.

Assurez-vous que votre enfant dort suffisamment. Pour en savoir plus long, consultez Le sommeil chez les adolescents : <http://www.cheo.on.ca/fr/Sommeil-adolescents>.

Comment puis-je aider mon enfant qui fait des cauchemars?

Aidez votre enfant ou adolescent à se sentir en sécurité sur le plan affectif. Il faut d'abord établir un lien intime et affectueux avec votre enfant. En général, les enfants et les adolescents qui se sentent en sécurité sont heureux, ils parlent de leurs sentiments avec leurs parents et s'ouvrent à leurs parents s'ils ont des problèmes ou des émotions bouleversantes.

Prenez les mesures ci-dessous pour aider les enfants et les adolescents à se sentir en sécurité sur le plan affectif.

- Soyez affectueux et établissez des limites adaptées à leur âge.
- Établissez des attentes raisonnables en fonction de leur âge.
- Montrez-leur que vous comprenez comment ils se sentent (p. ex. dites « Ça m'a l'air très effrayant » plutôt que « Pourquoi laisses-tu un rêve te bouleverser autant? Ce n'est pas si grave que ça! »).
- Évitez de dire aux enfants qu'ils sont « gentils » ou « méchants ». Tout le monde a besoin de se sentir aimé en tout temps, pas seulement quand on se comporte bien. Donnez-leur plutôt votre attention et soulignez ce qu'ils font.

Dites, par exemple : « Je t'ai vu partager ton biscuit. Ta soeur était très contente. » « Tu as construit une très grande tour! » « Je suis vraiment contente que tu m'aides à faire la vaisselle!

» Gérez les mauvais comportements d'un ton calme, sans crier. Mettez l'accent sur le comportement au lieu de dire à votre enfant qu'il est « méchant ». Essayez « d'établir un contact » avant de « corriger ». Par exemple : « Tu n'as pas l'habitude de frapper – étais-tu frustré? Qu'est-ce qui s'est passé? La prochaine fois que ça arrive, qu'est-ce que tu pourrais faire au lieu de frapper? »

Qu'est-ce que tu pourrais dire à ta soeur si elle prend encore ton jouet? Peux-tu venir me dire que tu es fâché au lieu de la frapper? »

Si votre enfant ou adolescent n'est pas capable de se tourner vers vous quand il est inquiet ou bouleversé, ou quand il a peur, vous auriez intérêt à trouver des moyens de remédier à cette situation.

Autres mesures utiles

- Évitez la lumière « bleue » dans la chambre à coucher. Les ampoules ordinaires et les écrans d'ordinateur dégagent de la « lumière bleue » (même si on ne la remarque pas vraiment). Celle-ci a un effet sur le cerveau, ce qui fait qu'il est plus difficile de s'endormir. Essayez une ampoule orange ou rouge dans la lampe de chevet.
- Les objets de sécurité. Laissez votre enfant dormir avec sa couverture préférée ou un jouet en peluche, pour qu'il se sente en sécurité.
- Les animaux de compagnie. Votre enfant ou adolescent pourrait être rassuré si votre chien ou votre chat reste près du lit. Cependant, coucher avec un animal de compagnie peut perturber le sommeil.
- Lorsqu'un cauchemar tire votre enfant ou adolescent du sommeil, allez immédiatement le reconforter. Dites-lui qu'il peut venir dans votre chambre au besoin. Certains parents trouvent que c'est utile de laisser leur enfant venir dans leur lit après un cauchemar, jusqu'à ce qu'il se sente en sécurité.
- Partager la chambre. Les jeunes enfants peuvent se sentir plus en sécurité et être reconfortés plus facilement si les parents sont dans la même chambre qu'eux. Certaines familles partagent un lit familial. Toutefois, cette stratégie ne convient pas à tout le monde. Elle peut, dans certains cas, perturber le sommeil de tout le monde.
- L'Agence de la santé publique du Canada recommande que les bébés couchent dans une couchette dont le matelas est recouvert d'un drap-housse seulement, à côté du lit d'adultes, jusqu'à 6 mois. La Société canadienne de pédiatrie rappelle aux parents que c'est dans leur couchette que les bébés de moins de 1 an sont le plus en sécurité. http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies
- Évitez ou limitez les livres, les histoires, les films et les jeux effrayants ou violents.
- Discutez ouvertement des cauchemars pendant la journée. Quand votre enfant ou adolescent est calme, vous pourriez lui parler des cauchemars et des sentiments qu'ils suscitent en lui (p. ex. la peur ou la solitude).
- Décrivez le cauchemar par écrit. Le lendemain d'un cauchemar, demandez à votre enfant de vous le

raconter et mettez-le sur papier. Ensuite, ensemble, inventez une fin qui ne fait pas peur. Les enfants plus âgés et les adolescents peuvent l'écrire eux mêmes s'ils le veulent.

- Aidez les enfants plus âgés et les adolescents à préparer une affiche qu'ils peuvent regarder lorsqu'un cauchemar les tire du sommeil. Sur l'affiche, ils peuvent énumérer et illustrer ce qu'ils peuvent faire lorsqu'ils se réveillent après avoir fait un cauchemar.

Quand je fais un cauchemar, je peux :

- Allumer la lumière.
 - Le dire à un de mes parents ou à un soignant.
 - Le rappeler que je suis dans un endroit sûr.
 - Utiliser des stratégies pour revenir à la réalité:
 - Quelles sont 5 choses que je peux voir? (p. ex. mon lit, le mur, les affiches sur mon mur, des animaux en peluche, les livres...).
 - Quelles sont 4 choses que je peux toucher? (p. ex. le mur, le lit, les oreillers, frotter mes mains ou taper du pied).
 - Quelles sont 3 choses que je peux entendre? (p. ex. musique calmante ou ma voix qui dit : « Je viens de faire un rêve »; « Ce n'était pas réel»; « Je vais juste me calmer »).
 - Quelles sont 2 choses que je peux sentir? (p. ex. le chien, des huiles parfumées, des fleurs de lavande séchées ou une lotion parfumée).
 - Quelle est 1 chose que j'apprécie? (p. ex. « J'apprécie... ».)
- Utiliser des stratégies calmantes :
 - Faire de l'exercice (pour utiliser de l'adrénaline, une substance chimique libérée par le corps quand on a peur).
 - Se bercer doucement (comme dans une chaise berçante).
 - Manipuler des balles anti-stress.
 - Écouter de la musique douce et calmante.

Quand devrions-nous consulter un professionnel?

Consultez votre fournisseur de soins de santé si les cauchemars perturbent le sommeil de votre enfant ou lui causent de la détresse.

Peut-on traiter les cauchemars?

Les professionnels peuvent avoir recours à certaines des stratégies ci-dessous pour traiter les cauchemars :

1. Counseling (thérapie). Les conseillers peuvent aider les enfants et les adolescents :

- à cerner certaines des causes sous-jacentes de leurs cauchemars;
- à comprendre leurs pensées et leurs sentiments.

Un counseling plus intensif pourrait s'avérer nécessaire si les cauchemars sont causés par un événement traumatisant.

2. Thérapie par révision et répétition de l'imagerie mentale. Cette forme de thérapie a été inventée par le Dr Krakow, dans les années 1990, à l'intention des personnes ayant survécu à une agression sexuelle. La plupart des personnes qui utilisent cette méthode pour traiter les cauchemars trouvent qu'elle rend les cauchemars moins intenses.

Cette thérapie consiste :

- à décrire les cauchemars en détail par écrit;
- à changer l'histoire pour y inclure des images et des fins positives;
- à s'exercer à lire et à répéter le « nouveau rêve » chaque jour pendant plusieurs semaines.

Les enfants qui sont trop jeunes pour écrire peuvent dicter leur cauchemar à un de leurs parents. Le parent et l'enfant peuvent ensuite inventer, ensemble, une nouvelle fin positive et mettre le nouveau rêve sur papier. Utilisez un thème paisible qui sert à renforcer le fait que le monde est un lieu sécuritaire. Si, par exemple, l'enfant rêvait qu'il se faisait poursuivre par un dragon, évitez de créer une « nouvelle » fin où l'enfant tue le dragon. Supposez plutôt que le dragon avait faim ou qu'il se sentait seul. Votre enfant pourrait ensuite devenir l'ami du dragon.

3. Désensibilisation systématique. Le thérapeute utilise cette stratégie pour aider l'enfant ou l'adolescent à faire face au cauchemar troublant de manière très graduelle. Au fil du temps, la forte réaction affective au cauchemar finit par s'affaiblir. Cette stratégie est la plus efficace dans le cas de cauchemars fréquents après un événement traumatisant.

4. Gestion du stress. Les enfants et les adolescents peuvent apprendre des façons de gérer le stress et de se calmer afin de se détendre, de s'endormir, et de se rendormir après avoir fait un cauchemar. Les exercices de relaxation et de pleine conscience peuvent être très utiles.

Sites Web utiles

L'American Academy of Sleep Medicine a un excellent site Web qui renferme d'autres renseignements sur les cauchemars (en anglais seulement).

<http://www.sleepeducation.com/sleep-disorders-by-category/parasomnias/nightmares/overview>

Société canadienne de pédiatrie

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child

Le sommeil chez les adolescents : Renseignements à l'intention des parents (feuille de renseignements du CHEO)

<http://www.cheo.on.ca/fr/Sommeil-adolescents>

MindMasters2 : Habiletés qui durent toute la vie, accessible gratuitement :

<http://www.cyhneo.ca/mindmasters-2-eg5w0>

À propos de ce document

Ce document a été créé par des membres du Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), un groupe interdisciplinaire composé de représentants des domaines suivants : psychiatrie, psychologie, soins aux enfants et aux adolescents, travail social, soins infirmiers et ergothérapie. Nous remercions la Dre Marjorie Robb pour ses commentaires et suggestions.

Licence Creative Commons

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Consultez toutes les dispositions de la licence à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>.

Avis de non-responsabilité

L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut s'appliquer ou non à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé constitue votre meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.

Références

Sandman N. et coll. (2015). « Nightmares: Risk factors among the Finnish general population », dans *Sleep*, 38(4), doi <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.4560>. Récupéré le 10 avril 2015 de <http://www.journalsleep.org/ViewAbstract>.

aspx?pid=29949.

American Academy of Sleep Medicine (2005). International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and Coding Manual, 2e éd. Westchester, Ill: American Academy of Sleep Medicine.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5e éd. Washington, American Psychiatric Association; 2013.

Énoncé conjoint sur le sommeil sécuritaire : Prévenir les décès subits des nourrissons du Canada.