

SOMMEIL ET PATHOLOGIE

Webinaire 14/11/2023

Dr C. Genet

- Y a-t-il des psychopathologies de l'enfant où les perturbations du sommeil sont spécifiques ?
Le trouble du spectre autistique, les autres troubles psychiatriques peuvent comporter des troubles du sommeil (anxiété, dépression, TDHA, etc.)
- N'y a-t-il pas une période de phobie du sommeil vers 18 mois ? C'est une période d'enjeux développemental (Point fort de Brazelton), avec notamment opposition, porteuse d'excitation et de stress, d'où impact possible sur le sommeil, avec résistance au coucher, éveils nocturnes et besoin de sécurité renforcé
- L'apnée du sommeil chez un enfant de 6 ans est-elle forcément gênante pour les apprentissages ? Le manque de sommeil peut avoir des conséquences dans les apprentissages, d'où l'intérêt de diagnostiquer et traiter les apnées
- Que dire du bébé de 0 à 1 an qui ne dort pas la nuit et pleure tout le temps surtout si la lumière est éteinte ? Évaluer son état somatique (alimentation, reflux, infections, etc.), le déroulé de la journée, les provisions de sécurité, sa bulle de sécurité (niche sensorielle) et co construire avec les parents des stratégies pour l'apaiser en fonction de ces observations, tout en validant la fatigue des parents et qui pourrait les aider dans ces temps difficiles
- Comment aider un enfant qui est sûr sur toutes les sphères de sa vie sauf lors du sommeil où il n'arrive pas à s'endormir seul dans sa chambre à 7 ans ? quelles pistes explorer merci
Vérifier l'état somatique et l'existence ou pas de pathologies spécifiques du sommeil, comme un syndrome d'apnées du sommeil, et coconstruire avec lui des stratégies d'auto réconfort et d'auto rassurance en s'inspirant du cercle de sécurité, est-ce que quelque chose le tracasse en ce moment ? Il sait qu'il peut compter sur ses parents et qu'ensemble, vous allez trouver une solution
- Comment gérer le réveil nocturne d'un enfant de 3 ans qui s'endort bien et facilement mais se réveille quasiment toutes les nuits : vérifier l'état somatique. A noter que les éveils nocturnes sont fréquents chez les enfants. 3 ans est une période d'enjeux développementaux qui stimulent et angoissent. Rechercher s'il y a des changements dans l'environnement. A partir du cercle de sécurité, proposer des temps d'apaisement en journée et préparer la nuit avec des routines apaisantes dès le retour de l'école (focus sur le temps des retrouvailles), puis un rituel sécurisant le soir, rester disponible et accessible tout en aidant l'enfant à trouver progressivement des stratégies d'autoréconfort : quand je me réveille la nuit je peux faire ceci cela et si vraiment j'ai trop peur je peux toujours appeler mes parents.... Pour les parents, se faire aider par l'entourage
- Un syndrome de sevrage aux opiacés traité à la naissance, peut-il causer des troubles du sommeil ou avoir des conséquences au fil de la vie ? Un syndrome de sevrage peut causer des perturbations du sommeil, mais je ne peux pas répondre à votre question car je ne suis pas spécialisée dans la périnatalité.
- Quels professionnels peut-on solliciter pour l'énurésie nocturne ? Le médecin généraliste, le pédiatre, éventuellement le spécialiste du sommeil....

PARTICULARITÉS DU SOMMEIL

- Pourquoi certains ne se souviennent jamais de leurs rêves ? Est-ce normal ? Oui, certaines personnes oublient leurs rêves ou une partie et d'autres les mémorisent bien, certains même sont des rêveurs lucides, qui, même endormis, sont conscients qu'ils rêvent et peuvent le modifier. On peut apprendre à y faire attention et à mieux les mémoriser. Je vous conseille l'excellent livre d'Isabelle Arnulf : « Une fenêtre sur les rêves » chez Odile Jacob, très instructif à ce sujet.

ACCOMPAGNER LE SOMMEIL

- Que dire du fait que certains parents donnent tellement d'éléments (2 sucettes, 3 doudous, une tortue musicale etc.) qui font que ces enfants ne peuvent plus s'endormir sans ces béquilles... L'enfant a besoin d'une bulle de sécurité pour s'endormir, et les parents sont de fins observateurs de leur bambin, ils vont donc lui procurer de quoi s'entourer d'une niche sensorielle propice à l'apaisement. Certains enfants ont besoin de beaucoup d'objets transitionnels de forme, de couleur, de texture et d'odeurs différentes, d'autres n'utilisent pas de doudous, chacun a sa façon de s'endormir, c'est très personnel, même à l'âge adulte.
- Comment accompagner un enfant dont un des parents est décédé "dans son sommeil" ? Quels types de "discours" sont à privilégier afin d'accompagner ses peurs de dormir/de mourir liées à cette situation au sommeil ? Il s'agit des circonstances d'un deuil, avec perte d'un des parents, qui nécessite l'accompagnement du chagrin immense que cela suscite, la rassurance concernant le sommeil, le soutien du parent veuf ou veuve, et la recherche de figures d'attachement auxiliaires qui vont venir en renfort pour aider l'enfant à traverser cette épreuve (famille, amis très proches).
- Lors des 3 premiers mois de la vie, pendant la journée quel environnement faut-il préconiser ? L'habituer au bruit (léger bien sûr) et à la lumière pour ainsi lui permettre de distinguer la journée de la nuit ? Bien marquer la différence jour/nuit, sans pour autant stimuler bébé en excès/ exposition à la lumière du jour et promenades, surtout le matin/ installer rythmes et routines va permettre aussi d'absorber l'imprévu (voyage, visites etc.)/ bonne literie, bonne position de couchage, température de la chambre correcte / chercher une ou des causes d'inconfort éventuelle et y remédier / répondre à ses besoins de base (alimentation, confort, contact), et de sécurité /trouver son rituel d'endormissement, sa bulle de sécurité / passer des bonnes journées avec alternance moments partagés (temps précieux) et sommeil de jour / ne pas fumer dans le lieu de vie de bébé/ avec papa et maman, c'est bien (équipe parentale) !
- Sommeil et allaitement maternel tardif, co-dodo ? comment aider les mamans et les enfants à se séparer ? S'assurer que maman est motivée, ainsi que papa. Peu à

peu dissocier allaitement et sommeil, deux besoins essentiels mais différents. Peu à peu différencier les espaces de sommeil, en partenariat avec la maman et l'aide du papa, en parlant aussi à bébé, en tenant compte de la dynamique du cercle de sécurité : balance entre sécurisation et exploration, et la tonalité du caregiving des parents. Renforcer l'équipe parentale avec une guidance bienveillante.

- J'ai souvent lu qu'il ne fallait pas faire de grands changements (par exemple "déménager" le bébé de la chambre des parents à sa chambre) entre 9 et 18 mois. Est-ce vrai ? Si oui et si nous y sommes contraints, comment faire ? Ces âges correspondent à des Points Forts du développement de l'enfant (Brazelton), véritables réorganisations / désorganisations transitoires. Toutefois, l'enfant fait partie de la famille et il participe aux événements qui la traversent. On peut l'informer et construire un narratif de ce qui va se passer en fonction de son âge, en valorisant ce changement et les avantages qui vont en découler (il grandit, bravo!) et en lui faisant confiance pour s'adapter.

NORMES ET FONCTIONNEMENT NORMAL AUTOUR DU SOMMEIL

- C'est à partir de quel âge que l'enfant doit dormir seul dans sa chambre ? En général, les parents dorment près du nourrisson les deux premiers mois et ensuite ils peuvent décider de lui apprendre à dormir seul, mais il n'y a pas de règle stricte, sauf en ce qui concerne le nourrisson, avec lequel il est déconseillé de dormir dans le même lit pour des raisons de sécurité.
- Qu'est-ce qui fait la différence entre le sommeil profond et le sommeil paradoxal ? Le sommeil se déroule sous forme de cycles comprenant du sommeil lent léger, du sommeil lent profond, où l'activité du cerveau est ralentie, puis du sommeil paradoxal (sommeil du rêve) avec activité cérébrale intense, absence de tonus et mouvements oculaires rapides (critères EEG). Les cycles se déroulent au fil de la nuit toujours dans le même ordre. Ce qui change, c'est la quantité de sommeil lent profond plus importante en début de nuit et la quantité de sommeil paradoxal plus importante en fin de nuit. La durée des cycles est courte chez le bébé (50 mn) et s'allonge au fil des mois et années (90 à 120 mn vers 5/6 ans).
- Le sommeil paradoxal fait-il partie de chacun des 4 ou 5 cycles de sommeil au cours de la nuit ? Oui, cf. question précédente