



Les jeunes enfants n'arrivent pas toujours à distinguer les rêves de la réalité. Certains enfants ont des rêves qui semblent si « vrais » et effrayants qu'ils sont bouleversés lorsqu'ils se réveillent. Cela peut également bouleverser les parents et faire perdre le sommeil à de tout le monde. En tant que parent, il y a des choses que vous pouvez faire pour aider votre enfant à avoir moins de cauchemars, afin que tout le monde puisse mieux dormir.

En quoi consiste un cauchemar?

Un cauchemar est un rêve très effrayant. Il pourrait faire en sorte que votre enfant ait peur et se réveille en pleurant, ou même qu'il mouille son lit.

Qu'est-ce qui cause les cauchemars?

- Des expériences effrayantes, y compris la guerre et l'installation dans un nouveau pays. Les enfants (même les bébés) conservent des souvenirs dans leur corps. Ils peuvent se souvenir d'odeurs, de sons et d'images qui causent des cauchemars.
- Des émotions que les jeunes enfants ne comprennent pas, pour lesquelles ils ne peuvent demander de l'aide ou dont ils sont incapables de parler.
- Un sentiment d'insécurité concernant les changements dans leur vie ou le stress, l'inquiétude et la crainte de leurs parents.

- Le fait de regarder ou d'entendre des émissions de télé ou de nouvelles qui sont effrayantes pour l'enfant.

Pourquoi est-il important d'aider votre enfant lorsqu'il a un cauchemar?

- S'il a trop de rêves effrayants, un enfant pourrait se sentir inquiet pendant la journée. Les enfants réussissent mieux lorsqu'ils se sentent en sécurité.
- Une bonne nuit de sommeil est TRÈS importante pour la bonne santé, l'apprentissage et la récupération après le stress. Lorsqu'il est interrompu, le sommeil perd en qualité et en durée.
- Les cauchemars des enfants empêchent aussi les parents de dormir. S'ils ont trop peu de sommeil, tant les parents que les enfants peuvent devenir irritables.
- Les enfants qui ont des cauchemars peuvent finir par avoir peur de s'endormir, ce qui rend le coucher difficile.

Comment pouvez-vous aider votre enfant à dormir confortablement et à avoir moins de cauchemars?

- Pour être fatigués et dormir profondément, les enfants ont besoin de beaucoup d'activité physique. Le jeu en plein air et l'air frais sont bons pour le corps et contribuent à détendre le cerveau.
- Évitez la nourriture et les boissons qui contiennent de la caféine. Elles peuvent rendre l'endormissement difficile. De nombreuses boissons gazeuses, le chocolat, le thé et le café contiennent de la caféine.
- Avant le coucher, donnez à votre enfant une collation riche en protéines, comme la viande, le fromage, les œufs ou le tofu. Les enfants qui ont faim se réveillent pendant la nuit.
- Ayez une routine de coucher qui commence toujours à la même heure. Elle devrait durer une trentaine de minutes et pourrait comprendre des activités tranquilles, un faible éclairage, un bain chaud, beaucoup de caresses et des histoires, des chansons ou des prières.
- Assurez-vous que votre enfant dort 11 à 12 heures. Les jeunes enfants ont souvent besoin d'une sieste pendant la journée.
- Lorsque votre enfant, il devrait faire une sieste ou dormir dans son lit. Lorsque les enfants s'endorment à différents endroits et à différents moments, particulièrement devant la télé, il est plus difficile pour eux de tomber endormis et de rester endormis pendant la nuit.
- Votre enfant pourrait avoir besoin d'une petite veilleuse, quoique la noirceur complète soit meilleure pour la santé.
- On dort mieux sous une couverture chaude dans une chambre fraîche.

Que devriez-vous faire lorsque votre enfant se réveille pendant un cauchemar?

- Réconfortez votre enfant. Faites preuve de calme et de gentillesse.
- Si votre enfant a mouillé son lit, nettoyez-le rapidement et sachez que votre enfant ne l'a pas fait exprès.

- Si votre enfant est assez âgé, demandez-lui ce qui s'est passé dans son rêve.
- Chantez à votre enfant, bercez-le et faites-lui des câlins jusqu'à ce qu'il se rendorme.
- Le lendemain, demandez à votre enfant de dessiner le rêve effrayant, puis déchirez le dessin en petits morceaux et jetez-les.
- Si le rêve concernait un souvenir effrayant, discutez-en avec votre enfant. Aidez votre enfant à comprendre que cela s'est passé ailleurs, il y a longtemps, et qu'il est maintenant en sécurité.
- Demandez à votre enfant de dessiner (ou dessinez pour lui) un endroit sécuritaire et heureux, associé à de bons souvenirs. Cet endroit pourrait être réel ou imaginaire. Mettez ce dessin à côté de son lit afin qu'il puisse le regarder avant de s'endormir. Vous pourriez également y mettre une image de votre visage souriant.

Quoi faire si les terreurs nocturnes et les cauchemars ne disparaissent pas

- Les terreurs nocturnes sont des cauchemars plus graves. Votre enfant pourrait hurler, être incapable de se réveiller ou ne pas vous reconnaître.
- Ne vous en faites pas si votre enfant a occasionnellement des terreurs nocturnes. L'enfant ne s'en souvient généralement pas, bien qu'elles soient difficiles pour les parents et interrompent le sommeil de toute la famille.
- Si les cauchemars ou les terreurs nocturnes sont fréquents ou ne disparaissent pas après que vous avez essayé toutes les stratégies ci-dessus, parlez à votre médecin pour lui demander de l'aide.

Pour obtenir d'autres renseignements multilingues à l'intention des parents, rendez-vous à cmascanada.ca/cnc/parents



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ D'INSTALLATION
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada