

Les enfants et le sommeil

— Patty Wipfler
Palo Alto (California, USA)

Une lettre de Patty Wipfler, Personne de Référence Internationale de Libération pour les Parents

Chers Parents,

La privation de sommeil peut sérieusement miner la capacité d'une personne d'être parent, de réfléchir, de rester en bonne santé, d'avoir un bon jugement, et d'assurer la sécurité de sa famille (par exemple, il est risqué de conduire même après une nuit où l'on a mal dormi. Les temps de réaction et la capacité de jugement sont fortement affectés). Il est important pour les parents de trouver un moyen de combler un déficit de sommeil journalier plutôt que d'essayer de fonctionner en dépit d'un manque de sommeil chronique.

Chaque individu a ses propres besoins en matière de sommeil. Certains parents ne dorment pas bien quand un-e enfant est dans le lit avec eux, et d'autres considèrent que c'est le paradis. Dans la Co-écoute, nous avons souvent tendance à penser qu'il vaut mieux que les enfants dorment dans le même lit, ou dans la même chambre, que leurs parents, mais un-e enfant peut être vraiment agité-e dans son sommeil. Aussi doux qu'il soit de dormir ensemble, il se peut que l'un des parents ou les deux ne dorme(nt) pas bien avec un-e enfant gesticulant dans leur lit.

Je pense, en général, qu'il est rassurant pour un-e enfant de dormir avec ses parents, mais après avoir observé, dans de nombreux cas et sur plusieurs décennies, la façon dont les familles s'organisent pour dormir, je suis convaincue que le fait qu'un-e enfant dorme séparément de ses parents au bout des quelques premiers mois de sa vie n'affecte en rien la proximité parent-enfant que nous recherchons tous avec nos enfants. Je connais beaucoup de parents qui, ayant écouté leur(s) enfant(s), ayant pratiqué la lutte et les jeux avec eux, les ayant respectés, et ayant mis cette connexion au centre de leurs décisions parentales, n'ont pas choisi de garder leur(s) enfant(s) dans leur lit pendant toute l'enfance. Ces enfants sont aussi proches de leurs parents que ceux appartenant à des familles favorisant le lit familial, et ayant eu une bonne pratique de l'écoute et des jeux. Pendant toute une décennie, j'étais fortement biaisée en faveur du lit familial, mais il est apparu petit à petit que la façon dont les parents se comportent pendant les heures d'éveil a beaucoup plus d'influence sur le sentiment de sécurité et de connexion d'un-e enfant que l'endroit où il/elle dort, et avec qui.

Pour certains parents, le lit familial est ressenti comme un "must" non-négociable dans l'art d'être parent. Certains parents peuvent pratiquer le lit familial, avoir un bon sommeil, et rester proches l'un de l'autre. Mais si l'un des parents ne dort pas bien, ou si les deux parents trouvent qu'ils ne connaissent pas les moments relaxants, attentionnés, et sexuels permettant de satisfaire leur relation, alors il faut peut-être remettre en question et changer cette pratique du lit familial. Avec toute la jonglerie que les parents doivent assurer, il est facile de prendre le lit familial comme excuse pour ne pas faire face véritablement aux choses difficiles que des partenaires doivent aborder pour se retrouver quand la vie est stressante. Quel que soit le plaisir qu'ont des enfants à dormir avec leurs parents, ménager du temps pour que les adultes se retrouvent ensemble est une raison forte et légitime pour limiter l'accès des enfants au lit parental pendant la nuit.

Je pense qu'un-e enfant en bonne santé qui se réveille de nombreuses fois au cours de la nuit passé l'âge de six mois pourrait bénéficier d'un temps d'écoute. Sa famille est là. Il/Elle est aimé-e. Il/Elle est capable de dormir la nuit entière sans manger (à moins qu'il/elle ait connu un

début de vie traumatique, auquel cas il/elle peut avoir besoin d'être nourri-e et rassuré-e la nuit pendant quelques mois de plus pour renforcer sa santé et constituer quelques réserves).

Remplir le rôle parental, jouer, et montrer le meilleur de nous-mêmes à nos enfants sont des choses qui vont tellement mieux quand on a passé une bonne nuit. Par conséquent, un lit familial est une chose formidable si vous pouvez dormir convenablement et rester connectés avec votre partenaire. Mais choisir de ne pas dormir avec vos enfants (et les écouter s'ils ont des sentiments vis-à-vis de ça) ne voudra pas dire nécessairement que vous avez détruit leur sentiment de sécurité dans le monde. Ils viendront encore se glisser dans le lit près de vous le matin ! Si le fait de dormir séparément, et toute la nuit, fait de vous un parent plus sain d'esprit pendant la journée, alors pas d'hésitation !

Qu'il/elle soit habitué-e à dormir avec vous ou dans une chambre séparée, à un certain moment votre enfant aura besoin de votre aide pour affronter et décharger les peurs qui le/la réveillent pendant la nuit. Tous les enfants semblent être vulnérables à ces peurs, quelles que soient les personnes avec ils dorment ou ne dorment pas. Votre seule présence physique ne pourra se substituer à un bonne longue séance de pleurs dans vos bras quand les peurs se font sentir. Votre écoute du soir aidera votre enfant à dormir en toute sécurité, sans que vous ayez à le/la rassurer de façon répétée au milieu de la nuit. Le sentiment de confiance des enfants se développera si vous les aidez à affronter ce qui les réveille.

Et, comme toujours, pensez par vous-mêmes !

Paru dans *Present Time* N°163 (Avril 2011)

Traduit par Régis Courtin