

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

psychologie

La qualité de sommeil de l'enfant à la crèche

Marie-Amélie RICHARD |
Psychologue clinicienne

c/o Métiers de la petite
enfance, Elsevier Masson,
92442 Issy-les-Moulineaux
cedex, France

Le sommeil, organisé par cycles qui se succèdent, occupe une place primordiale dans les développements psychique et physique du jeune enfant. Il est également synonyme de séparation et de solitude, et malgré le fameux "doudou" qui sécurise, l'endormissement peut provoquer une certaine angoisse. Dormir en collectivité relève donc d'un défi, tant pour l'enfant que pour la professionnelle qui l'accompagne.

© 2016 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - crèche ; cycle ; objet transitionnel ; sécurité ; séparation ; sommeil

Le sommeil ne semble pas être au centre des préoccupations de la plupart des parents choisissant la crèche pour leur enfant. Compétences, stimulations et acquisitions précoces sont de loin les trois points les plus importants de ce qu'ils attendent de ce mode d'accueil, jusqu'au jour où ils se plaignent de leur enfant agité et énervé le soir, ou qui "s'écroule" sans même manger, jusqu'au lendemain, et dont ils ne profitent pas après une journée de séparation. Leurs préoccupations concernent alors le sommeil et la première question qu'ils posent le soir n'est plus « *Qu'est-ce qu'il a fait aujourd'hui ?* », mais « *A-t-il bien dormi ?* ».

Les cycles et les fonctions du sommeil

Chaque période de sommeil se déroule par cycles qui se succèdent autant de fois que l'organisme en a besoin pour récupérer, grandir et accomplir des fonctions physiques et mentales essentielles. Ces cycles successifs sont entrecoupés de périodes intermédiaires de transition, de micro-réveils qui durent de 1 à 10 minutes et pendant lesquels l'enfant peut "grogner", pleurer, s'agiter, avant de reprendre un nouveau

cycle ou de se réveiller complètement. Le sommeil s'organise donc en plusieurs étapes où se succèdent moments de sommeil lent et de sommeil paradoxal [1].

✦ **Pendant le sommeil lent** qui suit l'endormissement, l'enfant est calme, son visage est inexpressif, sa respiration et son pouls sont lents et réguliers, son tonus conservé.

✦ **Lors du sommeil paradoxal**, l'activité électrique du cerveau est intense et se rapproche de celle de l'éveil. Pourtant, le tonus musculaire est presque totalement bloqué, les muscles sont relâchés, la respiration et le pouls sont irréguliers et les mouvements oculaires rapides. Ce sommeil est très profond et correspond au moment des rêves.

✦ **Le sommeil est dit réparateur** parce qu'il permet en effet de restaurer les capacités physiques, mentales et psychiques après une période d'activité [2]. Il est nécessaire à l'équilibre de l'enfant, à la

aussi la réparation des tissus. C'est pendant le stade des rêves que des fonctions mentales s'accomplissent : la mémorisation, l'organisation des informations acquises dans la journée et la résolution des tensions.

✦ **Enfin, dormir régulièrement est indispensable à l'équilibre physique et psychique**, et la privation du sommeil entraîne des troubles graves.

Un temps de séparation et de repli sur soi

Lorsque l'enfant arrive en collectivité, il aborde le premier temps d'individuation, qu'il faut comprendre comme un temps d'émergence de la vie psychique à proprement parler. L'installation biologique des rythmes, plus ou moins facile selon les cas, cède peu à peu la place à des préférences, à des choix qui vont témoigner de la maturité du bébé et de son équilibre psychosomatique.

✦ **Le sommeil a une place très importante dans le processus de différenciation du bébé d'avec sa mère.** Il s'agit en effet d'un temps de repli sur soi

Le sommeil a une place très importante dans le processus de différenciation du bébé d'avec sa mère

que l'enfant abordera avec sérénité, si les repères qui lui sont procurés sont réguliers et organisés dans le temps comme dans l'espace. Il s'agit donc, à la crèche, d'aider

la maturation de son système nerveux, à sa croissance et à son développement. C'est notamment pendant le sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance, qui favorise

Adresse e-mail :
marie.ameilie.richard@gmail.com (M.-A. Richard).

l'enfant à trouver l'état de quiétude nécessaire à un endormissement tranquille¹. Pour cela, il doit être placé dans des conditions favorisant l'apparition du sommeil, être réassuré de la permanence de l'objet et des personnes, et voir ses besoins de sommeil respectés. Il apprend, par son expérience quotidienne, qu'en se réveillant, il retrouvera le monde inchangé. Cette permanence de l'objet se construit petit à petit depuis la naissance, mais c'est vers l'âge de huit mois que l'enfant commence à comprendre que sa mère, ou l'adulte, ou même un jouet, continue d'exister même lorsqu'il ne les voit pas.

✦ **Pour se laisser aller dans le sommeil**, l'enfant (comme l'adulte d'ailleurs) a besoin de se sentir en sécurité. Le moment d'aller dormir peut être agréable pour certains, mais peut aussi représenter une rupture avec l'environnement et avec ses proches. Cette solitude peut engendrer de l'inquiétude. En effet, aller vers le sommeil, c'est renoncer à une activité pour s'abandonner, sans défense, à un état passif où l'on ne maîtrise plus rien et où l'on risque beaucoup.

Les troubles du sommeil à cet âge sont fréquents, même pendant la sieste. C'est l'époque des premiers rêves très imagés qui peuvent angoisser l'enfant.

✦ **Le climat de confiance** dont l'enfant a besoin pour se laisser aller

au sommeil dépend également de l'état émotionnel de la professionnelle qui l'accompagne à la sieste. Si celle-ci est tendue, qu'elle appréhende ce moment ou craint que certains enfants ne dorment pas, si elle est prise dans des difficultés personnelles, et donc peu disponible, l'enfant le ressent. Il a besoin de calme, de tendresse et d'attention, pour se sentir en sécurité et accepter ainsi la séparation.

✦ **De plus, chaque professionnelle a ses propres représentations sur le sommeil** en général, et sur celui des enfants à la crèche en particulier. Doit-on laisser pleurer un enfant ? Au contraire, doit-on rester 45 minutes allongée à ses côtés à lui caresser les cheveux ? L'enfant doit-il s'endormir dans les "3 minutes chrono" ? A-t-il besoin de sauter dans le lit et de "crier un bon coup" avant de se poser ? Chacune a ses propres limites et tolérances dont il est important de discuter en équipe. Ne pas réussir à accompagner un enfant vers le sommeil ne fait pas d'elle une mauvaise professionnelle (et inversement).

L'objet transitionnel

Pour aider l'enfant à s'endormir, qui n'a pas évoqué les bienfaits de l'objet transitionnel ou "doudou" décrit par le pédopsychiatre et psychanalyste Donald Woods Winnicott [1] ?

✦ **Le plus souvent, c'est l'enfant lui-même qui choisit cet objet** qui

va l'aider dans le passage de l'état de veille au sommeil, dans ce moment où il faut quitter ceux qu'il aime, ceux en qui il a confiance pour se retrouver seul.

Donald Winnicott insiste sur l'idée que cet objet ne peut pas être imposé de l'extérieur, mais qu'il doit émaner directement de la sensibilité de l'enfant : sensibilité tactile, olfactive, gustative, voire auditive ou visuelle. Si certains enfants aiment "tripoter" des objets doux qu'ils hument longuement et mettent à la bouche avant de s'endormir, d'autres préféreront une photo ou une musique.

✦ **De l'âge de 4 à 8 mois environ**, cet objet aide l'enfant à construire un pont entre l'intérieur et l'extérieur, entre moi et non-moi. Pour Donald Winnicott, il permet à l'enfant de supporter l'idée que sa mère n'est pas tout pour lui, forme de désillusion nécessaire à la maturité psychique.

✦ **Peu à peu, l'enfant entre dans des relations plus complexes avec son doudou** : il s'adresse à lui tendrement ou le maltraite. C'est à ses yeux un bien précieux car il n'appartient qu'à lui.

✦ **Autour de 18 mois**, des rituels deviennent nécessaires, points de repère rassurants pour l'enfant qui l'aident à maîtriser le passage de la veille au sommeil.

Le sommeil à la crèche

Lorsque l'enfant arrive en collectivité, c'est toute son histoire familiale

Note

¹ Cet article n'aborde pas les conditions de sécurité quant au couchage de l'enfant.

Qualité du sommeil et nouvelles acquisitions

✦ **Thomas Berry Brazelton**, pédiatre américain, montre que chaque nouvelle acquisition du développement peut perturber le sommeil de l'enfant, comme au moment du sevrage, de l'acquisition de la marche ou de toute autre capacité motrice, sociale ou cognitive, ou encore à l'arrivée d'un autre bébé dans la famille¹.

✦ **De nombreux parents associent les pleurs nocturnes aux effets de la**

douleur dentaire, mais ceux-ci peuvent aussi, très souvent, exprimer la complexité de la croissance psychique. Chez les "moyens" par exemple, l'enfant est au début de l'acquisition de la marche, il peut enfin aller là où il le souhaite, et non plus là où l'adulte souhaite qu'il aille. Pouvoir se déplacer seul lui procure beaucoup de plaisir et une grande fierté. Il prend conscience de ce qu'il peut faire,

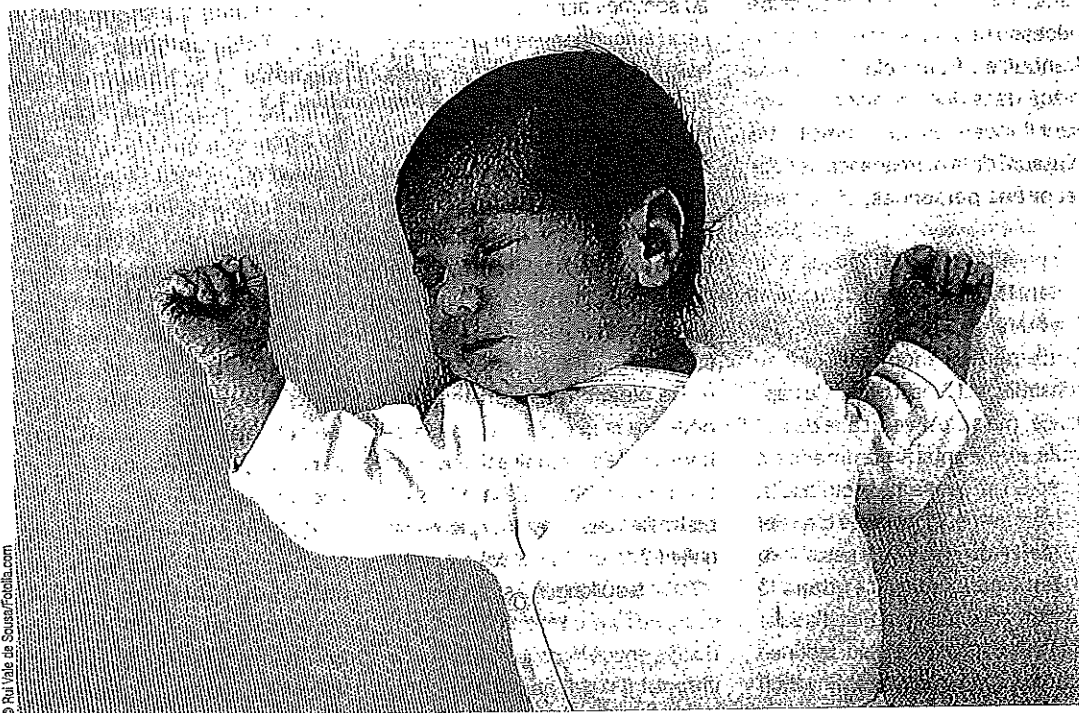
et acquiert petit à petit une grande maîtrise de ses facultés motrices.

✦ **Passionné par ses explorations quotidiennes**, il peut avoir des difficultés à désinvestir momentanément la réalité pour se laisser aller au sommeil.

¹ Collectif. *Sommeil : l'enfant se construit en dormant. Métiers de la Petite Enfance*. 2003;99:16-20.

Références

- [1] Collectif. Le sommeil de l'enfant. *Métiers de la petite enfance*. 2015;226:11-23.
- [2] Collectif. Sommeil : l'enfant se construit en dormant. *Métiers de la Petite Enfance*. 2003;99:16-20.
- [3] David M. L'enfant de 0 à 2 ans. Vie affective et problèmes familiaux. 6^e édition. Collection Enfant. Paris: Dunod; 2013.
- [4] Cyrulnik B, Rameau L. L'accueil en crèche. Paris: Philippe Duval Éditions; 2012.
- [5] Cassagne C. Le sommeil en structures d'accueil. Paris: Weka; 2008.
- [6] Perret B. Sommeil et repas de l'enfant à la crèche. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*. 1989;8.



© Rui Vale de Sousa/Fotolia.com

Le temps de sommeil de l'enfant doit être un moment apaisé, propice au repos et à la récupération.

qui l'accompagne. La crèche doit offrir à l'enfant et à sa famille un espace où ils se sentent en confiance, accueillis en toute sécurité [3].

♦ **Chaque famille évolue dans une micro-culture** avec ses normes, ses habitudes, ses valeurs, dont l'enfant est imprégné depuis sa naissance. Parfois, il n'a rien connu d'autre. Pour qu'il se sente en sécurité à la crèche, il faut qu'il existe une cohérence entre ce qui se passe à la maison et ce qui est vécu à la crèche. Cohérence ne veut pas dire que tout doit être semblable, mais qu'il y ait une continuité, un lien entre les deux espaces, assuré par les adultes maternants que sont les parents et les professionnelles.

♦ **Cette alliance à établir avec les parents autour de l'enfant est indispensable** pour le rassurer, pour qu'il sente autour de lui affection et cohérence éducative, dans le respect des différences et de la singularité de chacun. Cela ne signifie pas que les professionnelles doivent répondre à toutes les exigences parentales, notamment si

elles semblent inadaptées à l'enfant. Mais le fonctionnement de la crèche doit être suffisamment souple pour accueillir chacun de façon individualisée [4-6].

♦ **Pour que l'accueil soit suffisamment à l'écoute de l'enfant et de ses parents**, il importe de travailler en équipe la notion de personne de référence : une professionnelle qui connaît l'enfant plus particulièrement et qui en a la constante préoccupation, même si, bien entendu, ce n'est pas toujours elle qui s'en occupe dans la journée. Cette personne de référence est aussi celle des parents, la professionnelle qu'ils connaîtront le mieux, et avec qui ils auront vécu la période d'adaptation, avec ses temps d'intimité.

♦ **Selon le rythme de l'enfant**, celui-ci présente des signes d'endormissement à un moment précis qui est un signal de son cerveau pour entrer dans le sommeil. Si l'on manque ce moment propice à l'endormissement, son cerveau se remet en éveil et l'enfant ne peut plus s'endormir avant le cycle suivant.

Lorsque l'enfant se réveille, il lui faut un certain temps avant de "reprenre pied" dans le groupe. La professionnelle peut l'accompagner dans cette transition, par exemple en l'amenant dans l'espace change, ou en le gardant un petit temps dans les bras. Ce temps permet un changement en douceur et une relation individualisée et privilégiée, avant de rejoindre les autres enfants du groupe.

Conclusion

Le temps de sommeil de l'enfant doit être un moment apaisé, propice au repos et à la récupération, un temps de plaisir partagé et non un moment de solitude et de séparation obligée. Trois conditions doivent être réunies pour que l'enfant s'endorme paisiblement : la prise en compte de sa sécurité affective, un aménagement de l'espace en fonction de ses besoins, et le respect de ses besoins physiologiques. L'objectif des professionnelles est de tenir compte des besoins et des caractéristiques de chacun tout en étant attentives au bien-être de tous. ▽

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare
ne pas avoir de lien d'intérêts.