

7. DORMIR COMME UN BÉBÉ...

80 % des consultations de pédiatrie concernent les problèmes de sommeil chez les enfants entre zéro et trois ans. Pourtant, nombre de pédiatres continuent de proclamer qu'un bébé normal fait ses nuits à trois mois. Cherchez l'erreur...

J'ai vite compris d'où leur venait cette conviction quand j'ai eu mon premier enfant. Stupéfaite par l'attitude culpabilisante des pédiatres que je consultais, j'ai évoqué la question avec d'autres mères. Dès le quatrième mois, les sous-entendus commencent. Au bout d'un certain temps, il devient fastidieux, voire insupportable, de sortir de chez un médecin avec le sentiment d'être une mère inapte, incapable, qui a un problème de fusion avec son enfant ou je ne sais quoi! Alors, de crainte de se faire culpabiliser en avouant qu'elles prennent leur petit dans leur lit ou qu'il se réveille encore deux ou trois fois dans la nuit, elles n'en pipent plus mot : « Il dort comme un ange docteur ! » Une fois, j'ai hélas suivi le mauvais conseil d'une soi-disant pédopsychiatre¹, j'ai laissé pleurer ma fille pendant quarante minutes sans lui donner sa tétée du soir. Je m'en veux encore.

1. Elle n'en avait que les diplômes.

Ensuite, face au médecin, j'ai fait comme les autres mamans, je n'ai plus rien dit ! Comme ces « experts » avaient tout de même réussi à insinuer le doute dans mon esprit, je suis allé consulter une psychanalyste pour les « problèmes de sommeil » soulevés par la pédiopsychiatre. J'ai heureusement rencontré Terry Burzyn¹, qui seule a remarqué que ma fille parlait déjà extrêmement bien et se montrait très autonome par rapport à moi. Elle regardait l'enfant dans sa globalité et dans sa réalité d'aujourd'hui et non en fonction de livres écrits il y a trente ans. « Le sommeil ? Installez un matelas près de votre lit ! », m'a-t-elle dit. C'était déjà fait, mais je pouvais enfin en parler en toute liberté.

Parmi les pédiatres écrivains, Terry Brazelton est un des seuls à oser annoncer aux parents qu'ils ne pourront vraiment dormir que lorsque le chérubin atteindra l'âge de trois ans ! Bien que, pour Jeanette Bouton, ce soit l'époque des difficultés d'endormissement et des cauchemars...

C'est physiologique, les tout-petits passent par une phase de sommeil plus léger toutes les deux heures, ils explorent leur environnement... et si l'odeur familiale n'est plus là, s'ils ne trouvent pas leur doudou, si le nounours est tombé, s'ils ne sentent plus les limites rassurantes de leur lit parce qu'ils ont bougé... ils s'éveillent et pleurent. Il suffit souvent de leur caresser la tête, poser doucement la main sur leur dos, leur mettre leur jouet favori dans la main ou de les recouvrir du drap tombé pour qu'ils reconstituent les limites nécessaires de nidation « intimité-confort », le tout sans parler, sans allumer la lumière.

Les problèmes de sommeil n'existent apparemment que dans le monde occidental. En fait, partout ailleurs, les mères dorment avec leur enfant et l'allaitent au sein. Quand il bouge, elles passent une main sur lui sans même se réveiller. Il est rassuré, il continue de dormir.

Dormir avec son enfant est vraiment réconfortant sinon reposant. Et puis la nature est bien faite, depuis le début de la grossesse, l'horloge interne de la mère se synchronise sur celle du bébé, son sommeil se rapproche peu à peu de celui de son enfant. Lors de la naissance (à terme), ses cycles de sommeil sont synchrones avec ceux de l'enfant, son cerveau produit quatre heures de REM¹ pour huit heures de sommeil. Cette grande quantité de rêve perdure tout au long de l'allaitement. Si la mère n'allait pas au sein, son sommeil reprend son rythme habituel trois semaines après l'accouchement ! Du fait de la baisse de prolactine, elle n'est plus équipée physiologiquement pour se réveiller la nuit au rythme du bébé. Avantage, le papa peut lui aussi se lever. Inconvénient : les deux sont bientôt épuisés parce que le papa n'est bien sûr pas non plus sous prolactine. Et des parents épuisés sont plus réactifs, moins attentifs aux besoins du bébé... L'épuisement physique même naturellement au détachement. Ce n'est pas que les parents ne voudraient pas aimer leur enfant... ils s'en détachent pour se protéger. Les difficultés de sommeil d'un tout-petit peuvent mener ses parents à se détacher affectivement. Détachement plus exaspération, si les parents ne reçoivent pas de soutien, le risque de maltraitance existe. Lorsque le bébé dort peu ou mal, il est utile de multiplier caresses, câlins, masages, jeux... L'émotion d'amour rétablit le lien.

1. Psychanalyste proche de Françoise Dolto, auteure de *Papa, maman, laissez-moi le temps de rêver* et de *Me débrouiller, oui mais pas tout seul*, chez Albin Michel.

1. *Rapid eye movements* : les mouvements oculaires rapides pendant le sommeil caractérisent les phases de rêve.