

LES MOTS ET LES GESTES COMPTENT

dans les approches axées sur le trauma

L'heure du coucher peut être un moment difficile pour les jeunes ayant vécu des traumas

- Les difficultés de sommeil chez les jeunes ayant vécu un trauma^{1,2} sont souvent liées à de l'hypervigilance, des peurs nocturnes, des cauchemars, de l'anxiété de séparation, des déclencheurs spécifiques et l'absence de sécurité.

Inspirée du modèle ARC – Attachement / Régulation / Compétences

Voici **4 stratégies** qui visent à améliorer le sommeil des jeunes en renforçant la **sécurité**, la **régulation** et l'**autonomie**.

#1 Gestion des affects des adultes **Objectif** : offrir un climat relationnel sécurisant



Les enfants sont souvent influencés par la régulation des adultes qui les accompagnent. Plus l'adulte est stable et syntone, plus l'enfant pourra s'apaiser.

- **Disposer d'une présence affective réelle**
Être mentalement et émotionnellement disponible avant la routine de sommeil.
- **Se réguler efficacement**
Utiliser sa propre respiration, un ton calme, un rythme lent.
- **Offrir chaleur et prévisibilité dans les réponses**
Avoir un ton doux, constant, cohérent d'une soirée à l'autre.
- **Mettre la corégulation au cœur de la routine**
Apaiser à travers le lien, ensuite à travers la structure.
**Une routine appliquée froidement ne rassure pas.*

* Un-e adulte activé-e ne peut pas apaiser un-e enfant activé-e

#2 Syntonie avec l'expérience interne de l'enfant

Objectif : reconnaître et valider ce que l'enfant vit pour diminuer le sentiment d'isolement et soutenir la régulation

Émotions fréquentes

- Peur, inquiétude d'être seul-e, anxiété de séparation
- Craintes liées à des événements traumatiques spécifiques (obscurité, portes fermées, bruits nocturnes)
- Évitement du coucher pour éviter les cauchemars ou les souvenirs
- Hypervigilance adaptative → système d'alarme activé la nuit

Posture à adopter

- Ralentir le rythme, s'ajuster au niveau d'activation
- Repérer les déclencheurs sensoriels, relationnels et environnementaux nocturnes
- Valider sans dramatiser :
 - « Je comprends que les nuits peuvent être difficiles. On va y aller doucement ensemble. »

#3 Réponses efficaces

3.1

Adapter l'environnement

Objectif : créer un contexte physiquement sécurisant réduit l'hypervigilance et favorise l'endormissement

- Aménagement sensoriel
 - Prioriser les lumières tamisées, les ampoules chaudes
 - Limiter les bruits abrupts (porte, plancher, chiens...)
 - Mettre un bruit blanc, un ventilateur, de la musique douce
 - Activer un diffuseur d'odeurs apaisantes
 - Ajuster la porte selon les besoins de sécurité et d'intimité
 - Fournir des objets réconfortants
 - couvertures lourdes, peluches, coussins doux





3.2

Routines d'apaisement du soir

Objectifs : préparer le corps et l'esprit sans mettre la pression à l'endormissement

Quatre principes

- Assurer une durée d'environ 15 minutes, prévisible et régulière.
- Avoir toujours la même séquence, avec un ordre fixe
- Viser la détente et non pas l'endormissement immédiat
- Demeurer présent·e, patient·e et chaleureux·se avec l'enfant

Composantes de la routine

- Lire une histoire réconfortante dans le calme
- Faire du yoga, des étirements ou une méditation calme
- Guider la respiration ou la cohérence cardiaque
- Offrir un moment de décharge émotionnelle court :
 - « Est-ce qu'il reste quelque chose dans ton cœur avant de dormir ? »
- Proposer des touchers thérapeutiques si cela est sécurisant pour l'enfant
 - massage, pression profonde, caresse des cheveux, crème dans les mains

3.3

Routines de réveil nocturne

Objectifs : offrir une réponse stable, prévisible et non punitive en 6 étapes possibles

1. Accueillir avec calme : « Tu es en sécurité, je suis ici. »
2. Accompagner les respiration pendant 30 à 60 secondes
3. Choisir un outil d'apaisement (boîte de sommeil)
4. Retourner au lit ou aller dans un lieu sécurisant
5. Offrir la possibilité de sortir du lit
 - coin doux dans la chambre, salon calme, espace cocon
6. Créer une **boîte de sommeil** ayant des objets pour apaiser
 - Mots cachés, petit livre, coloriage tranquille
 - Baume à lèvres ou crème à mains
 - Petit objet doux, balle sensorielle, bouteille scintillante



#4

Développement des compétences

Objectif : Encourager l'enfant à reconnaître ce qui l'aide, à écouter ses sensations et à participer à la routine

Compétences à développer chez l'enfant

- Identification de ses signaux internes
 - le niveau d'activation
 - la fatigue
 - la tension
 - la peur
- Utilisation des outils d'apaisement de manière autonome
- Participation à l'organisation de sa routine (choix limités)
- Compréhension de la démarche à suivre face aux cauchemars ou aux réveils plus difficiles



En conclusion

La clé n'est pas la perfection, mais bien la :

Répétition

Régulation de l'adulte

Présence

*Une routine **prévisible**, **sécurisante** et **sensorielle**, soutenue par un-e adulte calme et connecté-e, est l'approche la plus efficace pour favoriser le sommeil chez les enfants ayant vécu un trauma, et ce, en cohérence avec les approches sensibles aux traumas.*

Références

1. Greenfield, E. A., Lee, C., Friedman, E. L., & Springer, K. W. (2011). Childhood abuse as a risk factor for sleep problems in adulthood: evidence from a US national study. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 245-256. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9285-x>
2. Kerherve, M., Gras-Le Guen, C., Launay, E., & Boscher, C. (2024). Troubles du sommeil du jeune enfant: quelles réponses aux familles qui consultent?. *Perfectionnement en Pédiatrie*, 7(1), 37-45. <https://doi.org/10.1016/j.perped.2024.01.007>