

Les thérapies comportementales

Lorsque le sommeil de l'enfant est perturbé, sans facteur environnemental pouvant l'expliquer, les thérapies comportementales ont montré une efficacité dans la restructuration du sommeil. Elles peuvent être mises en place à la maison, l'important étant qu'elles soient bien comprises par les parents et par l'enfant. Nous vous proposons une description des techniques les plus étudiées. Il n'a pas été montré de différence d'efficacité entre elles.

Extinction ou « cry it out »

Les parents mettent l'enfant au lit à une heure déterminée et ignorent l'enfant jusqu'à un moment défini le lendemain matin. Cela exclut évidemment les situations où un danger est suspecté et celles où la santé de l'enfant nécessite une surveillance particulière.

Limites : cette technique repose sur la résilience parentale. Il faut pouvoir supporter les cris et les pleurs sans intervenir car sinon, l'enfant apprendra seulement à crier plus longtemps pour voir ses parents. Une variante peut être proposée : les parents peuvent être dans la chambre de l'enfant mais ils ignorent tout de même les cris et les pleurs.

Extinction graduelle (ou «sleep training»)

Elle regroupe plusieurs techniques et se décompose de la façon suivante :

1. L'enfant est couché à une heure déterminée.
2. Pendant une durée définie (par exemple 5 min), les parents ignorent l'enfant.
3. A la fin de cette durée, les parents vont auprès de l'enfant pour un court moment (15 secondes à 1 min). Durant ce moment, les interactions doivent être limitées au maximum.
4. L'intervalle entre chaque moment est allongé petit à petit, soit sur une même nuit, soit d'une nuit à l'autre.

Ce cycle est répété jusqu'à ce que l'enfant s'endorme de façon autonome. Le choix des intervalles dépendra de l'âge de l'enfant et de la tolérance des parents.

Positive routines / Bedtime fading with response cost

- la **routine positive** consiste à mettre en place des activités calmes, que l'enfant apprécie, avant l'heure de coucher choisie.
- le **bedtime fading with response cost** consiste à retirer l'enfant du lit pour une durée déterminée lorsqu'il ne parvient pas à s'endormir. L'heure de coucher est retardée pour s'assurer que le moment du coucher coïncide avec l'arrivée du sommeil et une interaction parents-enfant positive. Une fois ce rituel établi, l'enfant s'endormira rapidement et on pourra alors décaler l'heure de coucher plus tôt, de 15 à 30 min d'une nuit à l'autre, jusqu'à un horaire prédéfini. Une heure de levée est également définie et les siestes sont proscrites, en dehors de celles normales pour l'âge.

Ces deux techniques font correspondre l'heure de coucher avec l'endormissement naturel de l'enfant et elles se focalisent sur la création de comportements positifs, contrairement aux autres techniques.

Réveils programmés ou «scheduled awakenings»

Les parents réveillent et consolent l'enfant 15 à 30 min avant un réveil spontané typique. Cela concerne surtout des enfants ayant plusieurs réveils spontanés par nuit, il faut alors établir les heures auxquelles ils interviennent. Petit à petit, l'intervalle entre chaque réveil sera augmenté.