

Terreurs de la nuit : Informations pour les parents et les soignants



Image credit: ekramar | Adobe Stock

Sommaire : Les terreurs nocturnes se produisent dans le premier tiers de la nuit suivant l'endormissement d'un enfant, et impliquent que l'enfant semble se réveiller, en même temps qu'il hurle et pleure. L'enfant n'est pas vraiment réveillé et ne réagit pas de manière appropriée aux autres. Bien qu'effrayants, ils ne sont pas dangereux ni nocif. Les terreurs nocturnes sont dues à un cerveau immature, et un enfant en sortira grandi. Pendant une terreur nocturne, les parents peuvent contribuer à assurer la sécurité de l'enfant et rester avec lui jusqu'à ce qu'il puisse se rendormir.

L'histoire de Neil

Neil est un garçon de 3 ans qui vit dans une famille aimante et aime aller à sa garderie. Mais depuis un an, il a des "terreurs nocturnes". Il va au lit, puis il a un cri terrifiant au milieu de la nuit, ce qui inquiète beaucoup les parents.

Que sont les terreurs nocturnes ?

Les terreurs nocturnes sont un trouble du sommeil courant chez les enfants (généralement âgés de 3 à 5 ans) qui n'est pas dangereux et qui s'améliore généralement avec l'âge.

Termes

D'autres noms incluent les terreurs du sommeil ou pavor nocturnus.

À quoi ressemblent-ils ?

En général, après s'être endormi, l'enfant se réveille avec les yeux grands ouverts, des regards de peur et de panique, et peut crier. Bien que les yeux de l'enfant soient ouverts, il ne reconnaîtra pas les autres et ne sera pas consolable. Les terreurs nocturnes sont plus effrayantes pour le parent que pour l'enfant.

Pendant l'épisode, il est généralement difficile de réveiller l'enfant, et il est difficile de le reconforter.

Comme le fait de réveiller un enfant qui a des terreurs nocturnes peut le rendre plus effrayé ou agité, il est généralement préférable de s'assurer simplement qu'il est en sécurité et de le laisser se rendormir une fois que c'est terminé.

Les terreurs nocturnes se produisent le plus souvent dans le premier tiers du cycle de sommeil ; elles durent généralement de 5 à 30 minutes, puis l'enfant se rendort.

Ensuite, l'enfant n'a généralement (mais pas toujours) aucun souvenir de la terreur nocturne.

Quelle est sa fréquence ?

On estime que 1 à 6 % des enfants en sont atteints.

À quel âge se produit-elle ?

Le plus souvent chez les enfants entre 2 et 6 ans, mais peut se produire à presque tout âge. Peut se produire chez les adultes. Chez les adultes, les facteurs contributifs peuvent inclure le stress et la consommation d'alcool avant le coucher, mais pas toujours.

Quelle en est la cause ?

Le sommeil est un processus complexe du cerveau et du corps, et on pense que les terreurs nocturnes sont un dysfonctionnement du cycle normal du sommeil qui se produit parce que le cerveau de l'enfant n'est pas encore complètement développé.

En outre, elle peut être déclenchée par :

- ● Événements stressants de la vie
- ● Fièvre
- ● La privation de sommeil ou tout ce qui affecte le sommeil de l'enfant (y compris les conditions de sommeil comme l'apnée du sommeil)
- ● Certains médicaments que l'enfant prend
- ● Changements de routine ou d'horaire
- ● Être à bout de souffle

S'agit-il d'une terreur nocturne ou d'un cauchemar ?

Les cauchemars peuvent parfois ressembler à des terreurs nocturnes, mais il existe des différences :

Terreur nocturne	Cauchemar
Les enfants ne se souviennent généralement pas d'avoir eu des terreurs nocturnes, mais peuvent se souvenir d'un sentiment d'anxiété, par exemple l'enfant ne pourra pas vous dire ce qui s'est passé.	Plus facile à retenir, par exemple l'enfant vous dira : "J'ai fait un cauchemar où un monstre me poursuivait ! Je veux dormir dans ton lit cette nuit !"
Se produit généralement au début de la nuit (c'est-à-dire dans le premier tiers du cycle de sommeil), environ 1 à 4 heures après s'être endormi	Se produit généralement dans la dernière partie de la nuit (dernière partie du cycle de sommeil) pendant le sommeil paradoxal et comprend des rêves désagréables et effrayants.
Habituellement, après une nuit de terreur, l'enfant revient à la normale et s'endort à nouveau	Après un cauchemar, l'enfant est généralement effrayé et a plus de mal à s'endormir

Qu'est-ce que cela pourrait être d'autre ?

Bien que très rares, certains types d'épilepsie (alias crises) peuvent également ressembler à des terreurs nocturnes comme :

- ● Épilepsie du lobe temporal : Une personne a des épisodes brefs (30 secondes à quelques minutes) où elle peut ressentir : des contractions musculaires sur le corps/le visage ; des mouvements de la bouche ; des mouvements de la tête, tout en voyant ou en entendant des choses, ainsi que des émotions fortes.
- ● Épilepsie nocturne du lobe frontal (NFLE) : Il s'agit d'un type de trouble convulsif qui se produit pendant le sommeil de l'enfant. L'enfant peut avoir une certaine posture, des mouvements rythmiques et répétitifs des bras ou des jambes, des mouvements rapides et non coordonnés, des errances, des poussées pelviennes, des gestes répétitifs, des sons et de la peur.

Que se passe-t-il au fil du temps avec les terreurs nocturnes ?

Les terreurs nocturnes, dues à un cerveau immature, s'atténuent à mesure que le cerveau de l'enfant mûrit, généralement à l'âge de six ans. Néanmoins, certaines personnes continuent à avoir des terreurs nocturnes à l'adolescence et même à l'âge adulte.

L'auto-assistance : Ce que les parents peuvent faire face aux terreurs nocturnes

Pendant la journée

- Veillez à ce que votre maison soit sûre, comme vous le feriez pour un enfant somnambule, par exemple :
 - Verrouillez les portes la nuit pour que votre enfant ne puisse pas sortir.
 - Prévoyez des barrières de sécurité pour empêcher votre enfant de tomber dans les escaliers.
- Ne parlez pas à votre enfant des terreurs nocturnes. Votre enfant n'aura probablement aucun souvenir et ne pourra pas non plus le contrôler, c'est pourquoi il n'est généralement pas utile de lui en parler.
- Ne punissez pas votre enfant pour avoir eu une terreur nocturne. Les terreurs nocturnes sont dues au cerveau de votre enfant, et il serait insensé de le punir pour avoir un cerveau qu'il a hérité de ses parents, surtout un cerveau que votre enfant n'a pas eu le choix d'avoir.

Pendant une terreur nocturne

- Observez et restez avec votre enfant. S'il s'agit d'une terreur nocturne occasionnelle et isolée, observez votre enfant et gardez-le jusqu'à la fin. En général, les terreurs nocturnes se dissipent rapidement et l'enfant peut se rendormir.
- Ne paniquez pas. Les terreurs nocturnes, aussi terrifiantes qu'elles puissent paraître aux autres, ne sont pas dangereuses ou nuisibles en soi.
- Ne réveillez pas votre enfant.
- Ne vous fâchez pas et ne vous énervez pas contre l'enfant parce qu'il a des terreurs nocturnes. Il peut être frustrant d'avoir un enfant qui hurle et ne se calme pas, mais se mettre en colère ou crier en retour n'aide pas.

Pour un enfant qui continue à avoir des terreurs nocturnes

- Avoir des réveils programmés. Si votre enfant a un modèle de terreur nocturne à une certaine heure, vous pouvez le réveiller avant la terreur nocturne. Comme les terreurs nocturnes se produisent dans les premières phases du sommeil, une façon de les perturber est de réveiller votre enfant avant l'heure à laquelle il a des terreurs nocturnes.
 - Déterminez à quel moment les terreurs nocturnes de votre enfant se produisent habituellement. Ensuite, réveillez doucement votre enfant environ 30 minutes avant la terreur nocturne attendue. Vous pouvez aller dans la chambre de votre enfant et le réveiller doucement avec un câlin ou un baiser. Gardez votre enfant éveillé (par exemple, faites-le s'asseoir, parlez avec lui) pendant quelques minutes avant de le laisser se rendormir.
- Soutenez votre enfant en cas de stress. Bien que le stress ne provoque pas de terreurs nocturnes en soi, le fait d'être stressé peut aggraver les terreurs nocturnes, il est donc important de gérer le stress.
 - Aidez (votre enfant) à comprendre ce qui est stressant dans sa vie. Les facteurs de stress habituels dans la vie d'un enfant sont l'école (enseignants, travaux scolaires, pairs, amis, intimidateurs) et la maison (parents, frères et sœurs, et tout autre stress familial comme la séparation ou le divorce). Demandez à votre enfant ce qui le dérange.
 - Trouvez des moyens possibles de gérer ou de réduire le stress.

Vous vous interrogez sur les terreurs nocturnes chez votre proche ?

Les symptômes des terreurs nocturnes sont-ils si graves qu'ils perturbent le sommeil de votre enfant (ou affectent la famille) ?

- Si c'est le cas, faites voir votre enfant par un prestataire de soins primaires (par exemple, un médecin de famille). Votre prestataire de soins primaires peut vous aider à vous assurer qu'il n'y a pas d'autres problèmes médicaux (tels que des troubles du sommeil ou de l'épilepsie), et vous orienter vers d'autres spécialistes/professionnels si nécessaire.

A propos de ce document

Rédigé par des professionnels de la santé du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).
Remerciements particuliers au Dr Erick Sell, neurologue, CHEO.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, sans les remplacer, les informations fournies par un professionnel de la santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que : 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel n'est pas modifié d'une manière quelconque (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/lic...>