

Bon à savoir

● Structure journalière et rythme

Sommeil et phases de repos

Les enfants ont besoin de suffisamment de sommeil pour pouvoir jouer avec énergie et joie, aller à l'école et être en mesure de répondre aux nombreuses sollicitations et impulsions qu'ils rencontreront au cours de leur journée. Chaque enfant a des besoins en sommeil différents. Un nouveau-né dort environ 14 à 20 heures et n'a pas de réel rythme journalier (une journée et une nuit). Les nourrissons dorment entre 9 et 14 heures et les enfants âgés de trois à dix ans dorment entre 9 et 12 heures. Jusqu'à l'âge de quatre ans, la plupart des enfants ont besoin de faire une sieste. Il est important de noter que les enfants qui dorment pendant la journée n'ont ensuite plus besoin de ces heures de sommeil pendant la nuit. En grandissant, les enfants ont de moins en moins besoin de sommeil et les adolescent·e·s dorment en général sept heures environ. Bien entendu, ces chiffres sont uniquement indicatifs et les besoins en sommeil restent toujours individuels.

L'endroit où un enfant dort et avec qui il partage (ou pas) sa chambre diffère d'une famille à une autre et d'une culture à une autre. Il y a des familles qui aiment avoir un grand lit familial où les parents et tous leurs enfants dorment ensemble et qui peut même être encore utilisé de temps en temps par les adolescent·e·s. Dans d'autres familles, chaque membre dispose de sa chambre, cocon personnel apprécié de chacun. Le plus important est que parents et enfants se sentent à l'aise, quelle que soit l'organisation choisie. Chaque enfant et chaque adulte doit avoir la possibilité de disposer d'une certaine intimité. Bien évidemment, les enfants ne doivent pas être impliqués dans la vie sexuelle de leurs parents (ou d'autres personnes). L'endroit où l'enfant dort doit lui offrir une atmosphère protectrice. En plus d'une pièce calme et sombre, l'enfant doit pouvoir être réconforté lors de ses angoisses nocturnes (peur du noir, cauchemars). Entre deux et cinq ans, le monde magique des enfants peut les amener à voir et craindre des fantômes pendant la nuit. Souvent, une veilleuse de nuit suffit pour chasser les monstres qui se cachent sous leur lit ou derrière la porte. Chez les enfants comme chez les adultes, il est tout à fait normal de se réveiller pendant la nuit. La plupart du temps, nous ne nous en rendons même pas compte parce que nous nous rendormons immédiatement. Si les enfants dorment mal, cet état peut avoir plusieurs raisons. Par exemple, ils peuvent avoir fait une trop longue sieste, leur routine de sommeil ou bien le déroulement de leur journée peut avoir été trop agité ou irrégulier ou ils peuvent encore souffrir d'une certaine situation (séparation des personnes de référence, tensions familiales, exigences excessives).

Les parents ont également besoin de phases de repos. Ces dernières sont difficiles à trouver, en particulier lorsque les enfants sont encore petits. En effet, quels parents ayant des enfants en bas âge ne connaissent pas un sentiment de fatigue et d'épuisement ?! Le rythme de sommeil des petits enfants et des plus grands est généralement un compromis entre les besoins des parents et ceux des enfants. Les parents se posent la question – consciemment ou inconsciemment – de savoir quand ils souhaitent se retrouver au calme sans l'enfant et organisent en fonction de leurs besoins le coucher de leur progéniture. Pour les enfants (même s'ils sont petits), il est important que leurs parents parlent ouvertement de leurs besoins en matière de repos et de tranquillité. Ils pourront ainsi mieux les respecter.

Structure journalière et rythmes

Les enfants en bas âge tout comme les enfants plus âgés ont besoin de structures journalières et de rythmes, c'est-à-dire de régularité. Grâce à ceux-ci, ils peuvent mieux s'orienter et se sentent plus en sécurité. En effet, ils ont du mal à se représenter le temps – en particulier les enfants en bas âge – et ils n'arrivent pas à avoir un aperçu des différentes séquences de la journée. Ils ont donc besoin d'avoir des certitudes et de pouvoir se baser sur des choses stables à l'extérieur afin de se sentir suffisamment en sécurité. Les parents en tant que « managers » de la vie familiale aménagent avec leurs enfants la structure du quotidien familial. Ils coordonnent les moments passés ensemble et organisent l'espace familial. Un enfant peut faire l'expérience de la régularité de différentes façons, par exemple, en prenant ses repas à des horaires réguliers, en se couchant toujours à la même heure, en passant régulièrement un moment avec ses parents. Des rythmes peuvent aussi être établis de manière spatiale, par exemple en mettant à disposition de l'enfant un endroit spécial pour dormir ou bien pour faire ses devoirs. Un enfant ne disposant pas de suffisamment de rythmes et structures devient incertain et peut alors faire preuve d'un comportement difficile ou se mettre en retrait. De même, des habitudes trop rigides ne satisfont pas les besoins de l'enfant. Elles l'enferment, le rendent malheureux et dépendant. C'est la responsabilité des parents d'offrir à leur enfant une structure familiale et des rituels structurés lui offrant l'appui et l'aide nécessaire à son orientation. L'art délicat de la parentalité consiste à prendre en compte les différents besoins des enfants, des parents et éventuellement d'autres membres de la famille. Pour organiser la structure quotidienne familiale avec succès, il est recommandé d'impliquer les enfants afin qu'ils puissent eux aussi contribuer à façonner celle-ci. Le résultat peut être le suivant : la famille dîne à 12h30, quoiqu'il arrive. L'enfant peut ensuite décider avec ses parents si le repas sera servi sur le balcon ou sur la table de la salle à manger. Les enfants sont généralement heureux quand ils peuvent participer à l'organisation du quotidien familial. À cette occasion, ils apprennent beaucoup et deviennent ainsi progressivement plus indépendants. Chaque famille possède ses propres règles et sa propre « culture familiale » qui peut et doit être perpétuée.