

POURQUOI LES MÉTHODES DE SOMMEIL



5-10-15 SONT-ELLES NOCIVES POUR LES ENFANTS ?

UN SOMMEIL TROUBLÉ CHEZ LES JEUNES ENFANTS EST NORMAL.



Pendant la première année de vie, le sommeil est fréquemment interrompu par des moments de veille qui vont d'une minute à une heure. Même le sommeil entre 3 et 5 ans, bien que mieux organisé, est encore fréquemment marqué par des difficultés d'endormissement, des réveils la nuit, des cauchemars et des peurs liées au noir.



UN PRÉ REQUIS : DÉPERSONNALISER LE BÉBÉ

Les parents sont amenés à déshumaniser le bébé pour faire passer la pilule. Sinon comment une personne sensée pourrait-elle accepter de faire du mal volontairement à un bébé en le laissant pleurer seul des minutes durant ? Il est plus facile d'agir contre quelqu'un si on commence par le priver de son statut de personne.



TROUVER DES JUSTIFICATIONS EN CAS D'ÉCHEC

Les parents sont culpabilisés si l'enfant ne dort pas et accusés de ne pas suivre les procédures. Si, une seule fois, le parent craque et chante une chanson ou prend l'enfant par la main quand celui-ci pleure, alors le parent a *perdu* la partie et l'enfant ne dormira jamais seul.

LES DIFFÉRENCES CULTURELLES SONT NIÉES.

La nuit de sommeil ininterrompue n'est pas idéalisée dans toutes les cultures. C'est la même chose pour la volonté de faire dormir un bébé seul dans sa chambre. En Occident, le cododo est considéré comme une mauvaise habitude et la plupart des parents qui le pratiquent doivent s'en justifier ou, pour avoir la paix, s'en cacher.

OUBLIER QUE LES JEUNES ENFANTS ONT DES BESOINS SPÉCIFIQUES.

Les parents se laissent convaincre que les bébés sont des manipulateurs du fait de :

- leur propre mémoire traumatique,
- l'adultisme (le fait que les adultes ont plus de droits que les enfants),
- le fait que certains parents voient un échec personnel dans la déviation de leur enfant de la norme.



PLUS LE BÉBÉ EST PETIT, PLUS IL A PEUR.

Les enfants qu'on laisse pleurer seuls peuvent pleurer jusqu'à ce que l'amygdale (siège des émotions dans le cerveau) lâche prise. La nature a mis en place un système qui évite au corps de "disjoncter" en cas de stress intense (stress -> cortisol -> accélération du coeur -> impossibilité de fuite + pas de réconfort = risque cardiaque -> amygdale disjoncte pour éviter l'arrêt du coeur -> sécrétion d'endorphines et sérotonine -> atténuation du système d'alarme) Le bébé terrorisé arrête de pleurer, mais il n'a pas appris à dormir.