

# COMPRENDRE POURQUOI LES ENFANTS PLEURENT POUR SE COUCHER

Pourquoi les enfants protestent, pleurent et rechignent au moment d'aller se coucher ? Une explication avec la notion de "décalage évolutionniste".

## Un comportement fréquent



De nombreux enfants protestent au moment d'aller au lit et trouvent des **excuses** pour ne pas se coucher (subite envie de passer aux toilettes, soif inétanchable, monstre sous le lit). Certains vont même jusqu'à dire qu'ils ne sont **pas fatigués** alors qu'ils baillent et sont manifestement fatigués. L'évocation de la **peur du noir** touche presque tous les jeunes enfants et ceux qui ne parlent pas encore **pleurent**.

## La faute aux parents ?

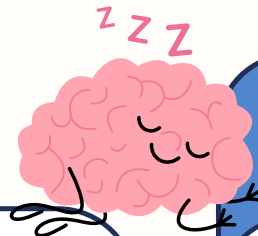


[apprendreaeducuer.fr](http://apprendreaeducuer.fr)

Certains adultes accusent les parents de ne pas être **assez fermes sur les règles** ("A 20h, les enfants doivent dormir"). Le coucher des enfants semble être une **bataille** que les parents doivent gagner (les justifications allant de la **toute puissance des enfants qu'il faut mater** à une manière plus douce évoquant les besoins en sommeil des enfants et la **conséquence du manque de sommeil sur la santé**).

## Un paradoxe

Si presque tous les enfants du monde occidental protestent au moment du coucher le soir, peut-être que ce **comportement est normal** ? Pourquoi la plupart des conseils face aux difficultés d'endormissement passe par une forme de **violence qui bafoue les besoins affectifs et l'intégrité** physique des enfants (les laisser pleurer) ?



## Une perspective évolutionniste

Dans d'**autres cultures humaines**, les bébés et les enfants dorment dans la **même chambre** que leurs parents (ou frères et sœurs). Peter Gray, professeur de recherche en psychologie au Boston College, émet l'**hypothèse** que les **protestations au moment du coucher ne concernent pas le fait de dormir en soi mais plutôt d'aller au lit seuls et dans le noir**. Les personnes de **culture non occidentale** qui apprennent que les enfants occidentaux dorment seuls dans une chambre séparée des parents et des autres membres de la fratrie sont choqués.

Il y a **10 000 ans**, nous étions tous des chasseurs-cueilleurs. Nos **ancêtres** vivaient dans des conditions où un enfant qui dort seul au milieu de la nuit aurait été en **danger de mort**. Les fameux monstres sous le lit étaient réels à l'époque et le **cerveau de l'espèce humaine a évolué moins vite que nos conditions de vie**.

## Des moments de stress

Dans l'environnement de nos ancêtres, un enfant tout seul la nuit risquait d'être mangé. Évidemment qu'un enfant tout seul la nuit dans notre environnement occidental moderne n'est **pas en danger d'être mangé**. La peur nocturne des enfants semble donc aujourd'hui **irrationnelle** et est traitée comme telle par de nombreux adultes (y compris des professionnels de l'enfance). Adultes et enfants vont alors s'engager dans une **lutte de pouvoir** où tout le monde sort perdant et **stressé**.

