

Rêver, dormir peut-être...

Introduction

Bruno Deswaene, Olivia Dauverchain, Françoise Petitot

« Dors bien ! et fais de beaux rêves... »

Le sommeil des enfants a toujours été considéré comme un moment nécessaire au développement et à la croissance des enfants. Pierre de touche de la « bonne éducation », coucher systématique à 20 h, sacro-sainte sieste, il est censé clore et apaiser pour le sujet une journée remplie de tensions, contraintes, joies, peines... Les difficultés d'endormissement ou les réveils nocturnes sont toujours pour les parents source d'inquiétude, de fatigue et bien souvent d'exaspération voire cause de maltraitances.

Temps du rêve, du cauchemar, du repos, le moment du sommeil est un temps chargé d'enjeux pour les parents comme pour les enfants.

Les parents des enfants qui dorment peu ou mal ont toujours été alertés par ce signal de malaise. Pourtant actuellement les difficultés de sommeil des enfants alimentent les consultations de pédiatrie, de psychologie et les rubriques de conseils dans les nombreuses revues destinées aux parents. Les enfants dormiraient-ils plus difficilement ? Les parents actuels seraient-ils de plus en plus démunis ? Serait-ce un effet de la vie contemporaine avec son cortège de sollicitations et d'excitations ?

Le discours moderne, et celui de la science en particulier, propose le spécialiste comme solution aux maux. La modernité est faite entre autres des avancées de la science et de la technologie, mais aussi des effets sur chacun de ces avancées. Mais qu'en est-il des mots qui ne peuvent se dire quand l'enfant est trop petit, ou quand le malaise est trop confus ? Ce numéro de La Lettre propose donc différents abords de ces questions où se croisent neurophysiologie, psychologie, éducation.

Sans doute, faut-il lire ce dossier dans toute sa complexité, en mettant en tension les points de vue des uns avec ceux des autres, pour se rendre compte que le sommeil est étroitement lié, comme cause et/ou conséquence, aux autres difficultés que l'enfant peut rencontrer. L'article de Fawzia Héraut nous rappelle ainsi qu'une horloge biologique, socialement réglée, commande en principe le sommeil, mais aussi qu'elle peut se dérégler, être perturbée par des facteurs externes (expériences d'isolement dans des grottes, par exemple) ou internes (psychologiques). Ce dernier cas est très fréquent et la plupart des articles font état de troubles du sommeil dus à des préoccupations subjectives. Le sommeil troublé est alors la conséquence d'autre chose.

Mais « on voit que dans les causes d'hyperactivité et de troubles d'attention des anomalies du sommeil sont très fréquentes » avance Alain Picard dans son article très didactique sur le sommeil et ses troubles. Ici, le sommeil troublé est conçu comme cause d'autres difficultés.

Les articles cliniques viennent à l'appui pour décliner de façon théorique ou pratique ces interactions entre veille et sommeil.

Dans cette exploration le rêve tient bien sûr une place essentielle. Temps d'élaboration psychique, de « reprogrammation » des événements de la vie éveillée, quels que soient les termes employés les auteurs s'accordent à souligner l'importance du rêve dans la vie psychique.

Paul-Laurent Assoun et Martine Menès explicitent les mécanismes psychiques, bien connus depuis Freud, qui donnent toute son ampleur au rêve, comme porteur du désir du sujet, et de la façon dont il intervient dans la structuration psychique de l'enfant.

Bruno Deswaene, à partir de deux vignettes cliniques, démontre l'efficacité de l'approche thérapeutique adossée à la théorie psychanalytique : c'est d'angoisse de séparation qu'il s'agit, pour un enfant de vingt mois ou une adolescente de douze ans. Les troubles du sommeil chez l'enfant ou l'adolescent sont souvent adressés à l'analyste, qui, dans le meilleur des cas, accueille un sujet et accessoirement voit ses symptômes céder... Dans les rêves en effet se manifeste la problématique du sujet. Ainsi Jean-Philippe Guéguen déploie-t-il le cas clinique d'une jeune anorexique pour déplier en particulier à partir de ses rêves sa problématique et le rapport très particulier à son corps, et à la sexualité.

Mais le rêve n'appartient pas seulement au temps du sommeil comme le montre Josée Mattéi dans son article sur les rêves éveillés : « Le rêve, nocturne et/ou diurne, est par définition une modalité psychique normale. [...] il établit un narcissisme absolu. » Comment ce temps du sommeil s'installe-t-il dans la vie collective ? Certains professionnels de l'encadrement des enfants confrontés à ce problème du sommeil en ont une approche intéressante, parfois novatrice.

Ainsi, on lira avec intérêt le texte de Michelle Pouyet, sur la sieste des toutpetits, qui interroge la place que l'Éducation nationale réserve à ce temps, pris encore dans la vie familiale, à l'école maternelle. NionMoszkowski nous fait part d'une expérience innovante de sommeil « hors les murs » également dans une structure d'accueil collectif. Quant à Olivier Cadot il nous décrit comment l'éducateur vit et travaille dans ce temps souvent chargé d'angoisse dans les foyers d'accueil. Ces trois textes font état d'une réflexion en équipe ou individuelle sur les modalités du travail en institution et les aménagements apportés. Tous trois se fondent sur une approche pragmatique d'attention portée à l'enfant, et à son cadre de vie hors de sa famille. Tous trois proposent des solutions renouvelées à des situations de difficultés quotidiennes. Car les difficultés au moment du sommeil et du réveil, pour les adolescents en foyer PJJ, nous rappelle Véronique Nahoum-Grappe, sont une quasi constante, la lutte contre le sommeil semble emblématiser cette catégorie de jeunes pour qui se coucher ou se lever constituent des épreuves certes bien connues pour tous les adolescents mais plus intenses semble-t-il pour ces adolescents en difficulté.

Mais on peut aussi « tomber dans le sommeil » pour éviter les questions difficiles. Ainsi Fleur Michel dans la rubrique « Enfances et handicap » interroget-elle ces endormissements subits et profonds d'adolescents handicapés lors de réunion de groupe destinées à préparer leur sortie de l'établissement.

Pourtant le sommeil n'est pas toujours un moment de l'expression des conflits du sujet, ou source de conflit avec l'entourage. On peut même y trouver plaisir et énergie nouvelle, nous dit Hannah Baumgarten, et on peut « dormir avec gourmandise ! », ou encore entraîner un enfant dans le sommeil en lui racontant une histoire « à dormir debout » comme le raconte, avec son talent de conteuse, Pascale Mignon.

Toutes ces interrogations ne montrent-elles pas qu'en ces temps de valorisation de l'activité permanente nous avons bien du mal à laisser du temps au temps... pour dormir, rêver peut-être ?