

La brigade des cauchemars



Comment se dire bonsoir pour éviter la peur du noir ?
Comment accompagner mon enfant à vaincre ses peurs nocturnes ?

Entre 3 et 6 ans, les cauchemars sont très fréquents. Ils apparaissent en fin de nuit, contrairement aux terreurs nocturnes.

Ces peurs bien souvent irrationnelles, sont le propre de l'imagination qui exagère les appréhensions. Fichu cercle vicieux !

Que l'enfant mette ou non des mots, vous savez que sa peur est réelle, puisque vous cherchez des solutions...

Voici des sources d'inspirations pour vous les approprier et en inventer d'autres.

La brigade des cauchemars est-elle prête ?

Vous pouvez commencer par reconnaître ses peurs, partager les vôtres quand vous étiez petit(e), et rassurer en trouvant une solution ensemble :

- Laisser la porte de sa chambre entre ouverte, lui promette de passer le voir avant d'aller vous coucher.
- Votre petit peut avoir une parure de lit de super héros-héroïne, qui le protège pendant son sommeil.
- Et pourquoi pas instaurer un rituel de coucher, la boîte anti-peur ou l'attrape cauchemar ? Et si votre enfant pouvait enfermer toutes ses peurs pour qu'elles ne viennent plus l'embêter la nuit ? Customisez ensemble une boîte avec tout ce que votre enfant aime. Ensuite, dessinez ou imprimez tout ce qui lui fait peur : brigand, sorcière, monstre, fantôme, voleur... Et chaque soir, vous en choisissez un ou plusieurs et vous les glissez ensemble dans la boîte, qui peut être mise en vue de l'enfant pour qu'il la voit, ou au contraire en dehors de sa chambre.
- Pourquoi pas inventer une formule magique, ou fabriquer un attrape cauchemar ?

- Enfin, le support de livres illustrés pour enfant comme :

Oscar fait des cauchemars, chez Larousse, collection de l'école des émotions

Il y a un cauchemar dans mon placard, chez Gallimard, de Meyer

Baku, le mangeur de rêves, de F Doulut

Le livre qui fait peur aux cauchemars, chez Albin Michel Jeunesse

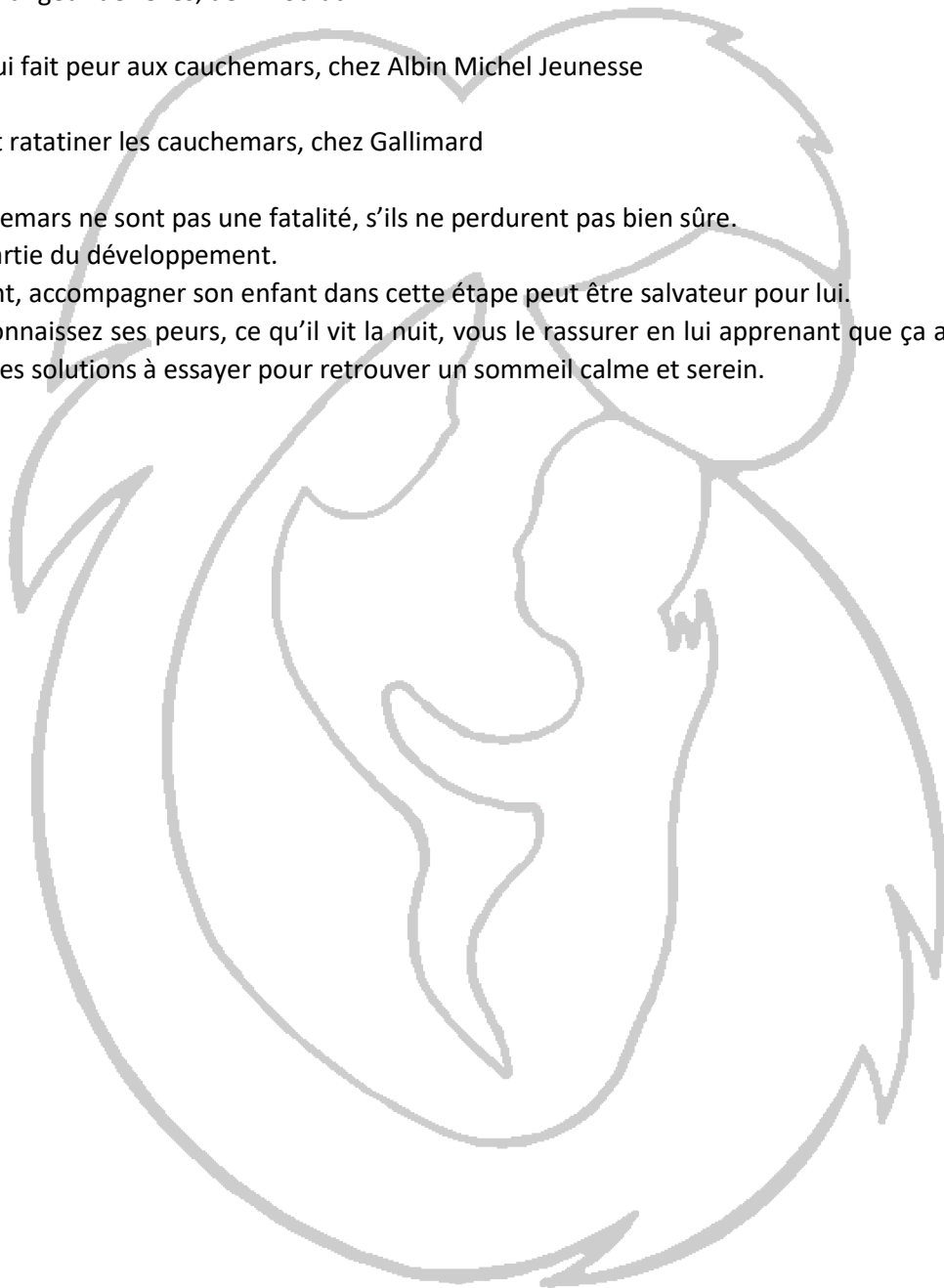
Comment ratatiner les cauchemars, chez Gallimard

Les cauchemars ne sont pas une fatalité, s'ils ne perdurent pas bien sûre.

Ils font partie du développement.

Cependant, accompagner son enfant dans cette étape peut être salvateur pour lui.

Vous reconnaissez ses peurs, ce qu'il vit la nuit, vous le rassurer en lui apprenant que ça arrive, mais qu'il y a des solutions à essayer pour retrouver un sommeil calme et serein.



Alors bonne chasse la brigade des cauchemars !