

# Les parasomnies de l'enfant

*Somnambulisme, terreurs nocturnes, énurésie — comprendre,  
rassurer, agir.*

---

Les parasomnies (somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars, énurésie) sont **très fréquentes** chez l'enfant — jusqu'à 30 % des enfants entre 3 et 10 ans en ont fait au moins un épisode. Elles sont presque toujours **bénignes** et disparaissent spontanément à l'adolescence. Cette fiche aide à les reconnaître et à y réagir sereinement.

## AU SOMMAIRE

- 01 Reconnaître chaque parasomnie
- 02 Que faire pendant un épisode
- 03 Comment les prévenir
- 04 Quand consulter

## CHAPITRE 01

# Reconnaître chaque parasomnie

Quatre tableaux principaux, faciles à distinguer.

Parasomnie	Quand	Comportement	Souvenir le matin
Terreur nocturne	1 <sup>ère</sup> partie de nuit	Crie, panique, yeux ouverts, ne reconnaît pas	Aucun
Somnambulisme	1 <sup>ère</sup> partie de nuit	Marche, parle, semble éveillé	Aucun
Cauchemar	2 <sup>nde</sup> partie de nuit	Se réveille effrayé, raconte	Précis
Énurésie	Variable	Pipi au lit pendant le sommeil	Inconscient pendant

Toutes (sauf le cauchemar) surviennent pendant le sommeil profond. L'enfant **n'est pas réveillé** : il dort, même quand il semble agir. C'est pourquoi il n'en garde aucun souvenir.

## CHAPITRE 02

# Que faire pendant un épisode

*Le principe : sécuriser sans réveiller.*

## Terreur nocturne

- **Ne pas tenter de réveiller** : vous augmenterez sa confusion.
- **Le contenir doucement** pour qu'il ne se blesse pas.
- Parler à voix calme, basse, monotone.
- Cela passe en 5 à 20 minutes. L'enfant se rendort.
- Le lendemain matin : **ne pas en parler** (il n'a pas de souvenir, l'évoquer crée de l'anxiété).

## Somnambulisme

- **Le guider doucement vers son lit** sans le réveiller.
- **Sécuriser la maison** : barrière d'escalier, fenêtres verrouillées, clés hors de portée.
- Si l'épisode est récurrent et tardif : envisager un **réveil programmé** 15-30 min avant l'heure habituelle de l'épisode (efficacité prouvée).

## Cauchemar

- L'enfant est réveillé, il a peur, il se souvient.
- **Rassurer**, écouter, accepter une veilleuse.
- Ne pas dramatiser, ne pas se moquer.
- Très fréquent entre 3 et 8 ans, banal.

## Énurésie

- **Normale jusqu'à 5 ans**, fréquente jusqu'à 7 ans.
- Ne pas dramatiser, ne pas punir.
- Limiter les boissons après 18 h, vidange vésicale au coucher.
- Au-delà de 6-7 ans ou en cas de réapparition : consulter.

---

### CHAPITRE 03

## Comment les prévenir

*Quelques mesures simples qui réduisent souvent la fréquence des épisodes.*

- **Sommeil suffisant** : les parasomnies sont aggravées par le manque de sommeil. Coucher tôt, sieste si besoin.
- **Rythme régulier**, week-end compris.
- **Pas d'écran avant le coucher**.
- **Pas de stimulation excessive** en soirée (jeux vidéo intenses, films effrayants).
- **Boissons limitées** après 18 h (énurésie).
- **Sécuriser l'environnement** en cas de somnambulisme.
- **Traiter une cause** sous-jacente si elle existe : SAOS de l'enfant, fièvre, médicaments stimulants.

## CHAPITRE 04

# Quand consulter

*La plupart des parasomnies sont bénignes et disparaissent spontanément. Mais certaines situations méritent un avis.*

- Épisodes **très fréquents** (plus de 2-3 fois par semaine) ou très **perturbateurs** pour l'enfant ou la famille.
- Persistance après 12-13 ans (la plupart disparaissent avant).
- **Comportements dangereux** : tentative de sortie de la maison, escalade, gestes violents.
- Association avec des **ronflements forts** et des pauses respiratoires (peut être un SAOS aggravant les parasomnies).
- **Énurésie persistant après 7 ans** ou réapparition.
- Cauchemars répétitifs, refus du coucher, anxiété marquée.
- Inquiétude familiale importante — un avis rassure, parfois c'est l'essentiel.

## Observations parents

Heure des épisodes, type, durée, déclencheurs éventuels (manque de sommeil, fièvre, événement).

---

---

---

---

*Les parasomnies font peur — souvent plus aux parents qu'à l'enfant. Dans l'immense majorité des cas, c'est juste une étape de maturation du cerveau qui dort.*