

METHODES COMPORTEMENTALES DE PRISE EN CHARGE DE L'INSOMNIE DE L'ENFANT

Extinction progressive : Méthode des 5'-10'-15'	Réduction progressive de la présence parentale	Avance de l'heure du coucher (« fading »)
<p>Conditions préliminaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expliquer à l'enfant en amont ce qu'on attend de lui, le déroulé du coucher et les raisons du changement - Planifier avec lui le moment de la mise en place de la méthode - Définir un système de récompense adapté à l'âge pour chaque réussite obtenue - Être préparé à l'intensification des manifestations d'opposition les premiers jours. Cela peut être impressionnant, et déstabilisant pour les parents. Le sujet doit être abordé de manière conjointe avant l'application de la méthode afin de définir le comportement à adopter en cas de manifestations de colère violente. Les règles définies devront alors être maintenues autant que possible. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Coucher l'enfant après le rituel et quitter la chambre avant l'endormissement - En cas de pleurs, laisser pleurer l'enfant 5 minutes consécutives avant d'intervenir pour rassurer l'enfant de manière neutre. <ul style="list-style-type: none"> o L'intervention n'a pas pour objectif de stopper les pleurs. o L'enfant ne doit pas obtenir de bénéfice secondaire à l'intervention des parents (câlin, chanson, etc...) - A la suite de cette première intervention, quitter à nouveau la chambre et patienter 10 minutes avant d'intervenir de la même manière, neutre et calme. - Patienter ensuite 15 minutes avant d'intervenir - Ré-intervenir toutes les 15 minutes en cas de persistance des pleurs, jusqu'à ce qu'ils cessent définitivement - Possibilité d'adapter le temps d'attente entre les interventions : elle est à définir en amont avec les parents (ex : 1min-3min-5min) 	<p>Attendre que l'enfant s'endorme en s'éloignant progressivement du lit tous les 3 à 7 jours.</p> <p>Exemple : Endormissement de l'enfant avec un parent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assis sur le lit de l'enfant - Puis, assis sur une chaise ou par terre à côté du lit - Puis, assis sur une chaise ou par terre à mi-chemin entre la porte et le lit - Puis, assis sur une chaise sur le seuil de la porte de la chambre - Puis, assis derrière la porte de la chambre sans que l'enfant puisse voir le parent 	<ul style="list-style-type: none"> - Décaler le coucher à l'horaire auquel l'enfant s'endort habituellement - Maintenir une heure de réveil matinal fixe et régulière, y compris les jours sans contrainte. - Éviter les siestes en journée, en particulier après 16h (enfants > 3 ans) - Une fois l'endormissement facile (< 15 minutes), avancer l'horaire de coucher progressivement de 5 à 15 minutes tous les 3 à 7 jours jusqu'à obtenir un horaire en adéquation avec les besoins de l'enfant - On peut ensuite combiner cette méthode avec l'extinction progressive
<p>En cas de manifestations de colère importante (vomissements provoqués, auto-agressivité...), il est bien sûr recommandé d'intervenir pour rassurer l'enfant et/ou le remettre au propre en restant le plus neutre possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il pourra être pris dans les bras pour être rassuré. - Une fois l'enfant de nouveau calme, il sera redéposé dans son lit. - On peut réexpliquer les règles. Par exemple : « Nous sommes là, tu ne crains rien, tu peux t'endormir ». - L'enfant ne doit pas non plus, dans ce cas, obtenir de bénéfice secondaire de l'intervention (bisous, chansons, lecture, endormissement dans les bras des parents, etc...) 		
<p>Chaque progression devra être valorisée et encouragée, un système de récompenses adaptées à l'âge peut être mis en place (ex : un moment privilégié partagé avec les parents le lendemain matin)</p>		
Délais d'efficacité : entre 3 et 15 jours	Délais d'efficacité : 10 à 15 jours	Délais d'efficacité : 10 à 15 jours