

ANALYSE du TEXTE:**EX. 1.:****Consigne :** 1) Ce document a-t-il pour fonction :

- a. de présenter l'ouvrage de Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel ?
- b. d'informer les parents sur les rythmes du sommeil chez l'enfant ?
- c. de donner quelques conseils aux parents ?

2) Remettez les questions à leur place dans le document en indiquant quels indices vous ont aidé.

- a. Un enfant a besoin de combien d'heures de sommeil pour récupérer ?
- b. La rentrée scolaire peut-elle provoquer des troubles du sommeil ?
- c. Faut-il coucher les enfants tôt pour leur permettre de mieux dormir ?
- d. Quelles sont les conditions à réunir pour aider l'enfant à s'endormir ?
- e. Peut-on parler de qualité du sommeil pour un enfant ?

La qualité du sommeil est la même pour tous les enfants

Pour aider les enfants à être de bons dormeurs, l'environnement affectif compte plus que le confort matériel. C'est l'avis d'Hélène De Leersnyder, pédiatre.

1. Hélène De Leersnyder : Sur le plan matériel, les conditions idéales consisteraient à préserver pour l'enfant un lieu à lui, une chambre au calme où il puisse se retrouver seul sur son territoire. Mais tout le monde ne peut pas avoir une chambre par enfant ou un appartement sur jardin. L'essentiel est de créer un environnement psychique tranquille. Cela veut dire deux choses : que les parents consacrent du temps à l'enfant avant le coucher, et que ce moment soit un temps d'échange, un temps apaisé, qui ne corresponde pas à celui des devoirs scolaires, du bain ou du dîner, de toutes les tâches à faire obligatoirement au cours de la soirée.

2. Non, l'heure du coucher importe peu. Ce qui compte, c'est ce moment d'échange avec les parents. L'enfant dormira mieux s'il est couché à 21 heures 30, après avoir vu ses parents, que s'il se couche à 20 heures, sans avoir vu personne. Ce temps passé ensemble est indispensable. Mais il y a un moment où l'enfant doit rester dans sa chambre, même s'il ne s'endort pas. Il ne doit pas avoir l'impression que, s'il va se coucher, c'est parce que l'on veut se débarrasser de lui. Car, dans ce cas, il va lutter contre le sommeil. Si la chambre n'est pas synonyme de punition, si l'enfant sent qu'il a sa place, il faut lui faire confiance. L'important est qu'il ne soit plus sur le territoire des grandes personnes pour lui éviter de passer son temps devant la télé jusqu'à une heure tardive.

3. Il y a beaucoup de fausses idées qui circulent à ce sujet. À partir du moment où un enfant est endormi, il déroule son cycle de sommeil dans le même ordre, de la même façon et avec la même durée. Dans tous les cas, le sommeil est invariable, c'est pourquoi il est incorrect de dire que certains enfants ont un mauvais sommeil, ou un sommeil agité. Il n'existe quasiment jamais de pathologies des cycles du sommeil chez l'enfant. Certes, il y a des enfants qui bougent plus que d'autres ou qui font parfois des rêves agités. Mais une fois que le sommeil est enclenché, il est le même pour tout le monde.

4. C'est extrêmement variable. Il existe des gros dormeurs, du nourrisson à l'adulte. Je donne toujours ce conseil aux parents : «*Respectez un rythme naturel du coucher de votre enfant pendant les vacances.* » Si l'on a affaire à un petit dormeur couche-tard et que l'on exige qu'il soit couché à 8 heures, il ne va pas dormir. Pire, il va s'angoisser à l'idée de ne pas dormir. En revanche, il faut essayer de le coucher à heure régulière.

5. L'école est l'une des principales causes d'angoisse. La plupart des parents le savent. Au moment de la rentrée, ils entourent l'enfant, le préparent psychologiquement. C'est quelques semaines après la rentrée que les problèmes apparaissent. L'enfant ressent à ce moment l'ampleur de la tâche qui lui incombe. Il faut alors échanger, parler avec lui. Les relations avec les copains, la cour de récréation, la cantine sont plus souvent en cause que les résultats scolaires. Pour aider un enfant à trouver du plaisir à dormir, il faut savoir ce qui se passe dans sa tête.

Isabelle Chouffet

À LIRE

Le Sommeil, le rêve, l'enfant, ouvrage cosigné par Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel, est un guide pratique destiné aux parents: quel est le besoin de sommeil de l'enfant aux différentes étapes de son développement? Jusqu'à quel âge doit-il faire la sieste ? Comment faire dormir un enfant qui ne le veut pas ? Quand doit-on consulter ?... Paru chez Albin-Michel, « Bibliothèque de la famille», 362 p., 130 F.

Valeurs mutualistes, journal de la MGEN (Mutuelle générale de l'Éducation nationale), mai 1997.

EX. 2.:

Consigne : 1) Quelles phrases dans le texte concernent plus précisément «l'environnement affectif» mentionné dans le chapeau de l'article ?

2) Dans quelle partie de l'interview Hélène De Leersnyder se met-elle en scène elle-même en tant que médecin pédiatre ?