

LA CURE AU DODO LES PETITS POUR DES ENFANTS PLUS GRANDS

Quelques personnes ont demandé des conseils pour faire la cure pour des enfants plus grands. J'ai repris un exemple du forum suédois où Anna décrit comment cela s'est passé lorsqu'elle a fait la cure chez une famille avec deux filles de 5 et 8 ans. Ces filles ne voulaient jamais aller se coucher et se levaient sans cesse la nuit. Les parents ont fait appel à Anna qui a accepté de venir chez eux faire la cure, en leur absence.

Historique : le père avait été gravement malade quelques années auparavant et l'angoisse de mort régnait toujours dans la famille alors qu'il était désormais en parfaite santé. La mère souffrait de mauvaise conscience permanente, était très stressée, et passait son temps à avoir pitié de ses pauvres enfants et à tenter de les consoler. Le couple battait de l'aile.

Le jour J, Anna a donc été accueillie par les parents, et le soir venu les parents ont couché les filles dans leur chambre commune, à 19h (l'heure du planning). Quand ils ont quitté la chambre, les filles ont crié, mais ayant confiance en Anna, ils sont partis comme prévu. Anna est alors rentrée chez les filles et elle a commencé par leur expliquer le concept de la nuit, avec ses mots à elle : « Dieu a créé la nuit pour que les hommes et les animaux puissent se reposer, c'est-à-dire que la nuit, rien ne se passe, on dort. Donc, aujourd'hui quand on vit dans des maisons, quand on se couche pour la nuit, on éteint la lumière. » (Les filles étaient habituées à avoir une lampe allumée dans la chambre.)

Anna est ensuite sortie de la chambre, a éteint la lumière, tout en égrenant la comptine. Mais, au bout de 20 fois, les filles n'écoutaient toujours pas. Anna est alors rentrée dans la chambre, en trombe, et a allumé la lumière : « D'accord, alors, si c'est comme ça, on ne dort pas, on crie. Alors, criez, tout ce que vous voulez, allez-y ! » Puis elle attendait calmement, en faisant les cent pas sur le tapis. De temps en temps, elle lâchait une petite question « C'est bon, vous avez fini ? » La grande a assez vite perdu l'envie de crier, puis ses instincts de protection se sont manifestés et elle a émis l'idée qu'il fallait consoler la petite sœur avec des caresses. Anna a repris ses explications sur le thème « la nuit, on dort » pour faire comprendre aux filles que la nuit, rien ne se passe et qu'elle n'allait passer la nuit à caresser qui que ce soit. Elle leur a ensuite souhaité une bonne nuit en leur caressant la tête, aussi tendrement que rapidement. Puis, elle a quitté la chambre à nouveau en éteignant la lumière et en égrenant la comptine de manière joyeuse et rassurante. Puis, elle est restée à l'étage, comme elle l'avait promis, et après quelques minutes, les filles se sont mises à chuchoter. Réponse : comptine toute douce.

19h10 Silence

23h30 La grande a voulu sortir de la chambre pour boire. Anna : « Tu auras à boire demain, maintenant c'est la nuit, on dort. » Et la fille est retournée au lit sans protestation aucune.

Petit matin : quelques bruits de la chambre. Réponse : une comptine de confirmation, toute douce, juste au cas où. Anna est ensuite rentrée dans la chambre 10 minutes plus tard et elle a trouvé la petite couchée dans le (très grand) lit de sa sœur.

Le lendemain, Anna et les parents ont fait le point et Anna leur a fait passer le message suivant :

- le coucher doit durer 2 minutes max. Tout ce qui doit être fait avant, se fait AVANT en dehors de la chambre (boire, câlins, histoire...), ne pas oublier le pipi !

*La cure Au dodo les petits : Témoignage pour des enfants plus grands
Adapté et traduit du suédois par Sara Bussenot*

- il faut absolument arrêter de plaindre les enfants sans cesse. C'est une chance de pouvoir aller se coucher dans un bon lit le soir ! Arrêtez de consoler les enfants en leur promettant plein de bonnes choses pour le lendemain à condition qu'elles se couchent maintenant et parviennent à passer cette horrible nuit ; Non, dormir c'est merveilleux !
- L'habitude existante (subie plutôt que choisie) qui consistait à se plaindre et à énumérer ses craintes (papa malade...) devrait au plus vite être remplacée par une nouvelle : énumérer toutes les choses agréables de la journée : La vie est belle et demain il y aura sûrement d'autres choses très chouettes, mais pour le moment c'est l'heure de dormir, quelle chance !
- La compassion obsessionnelle des parents avec leurs enfants, sous la forme de consolation incessante, est comprise par les enfants comme une vraie angoisse chez les parents. Si les parents sont angoissés, c'est en effet un signal que quelque chose ne va pas : les enfants pensent qu'il y a un réel danger. Par conséquent, ils vont continuer à poser des questions.

Le deuxième soir, les parents ont couché les filles et Anna a juste passé la tête à la porte pour leur souhaiter une bonne nuit, elle aussi. Au moment où les parents ont quitté la chambre, les filles se sont – comme d'habitude – mises à crier.

Anna a alors pris le relais avec la comptine et le dialogue a duré une bonne heure. La grande s'est vite calmée, mais la petite a utilisé toutes ses forces pour s'exprimer. Anna a écouté, puis répondu avec la comptine. Pendant cette heure, la comptine a « dit », entre autre : « Assez, c'est la nuit, on dort ! », « Oui c'est ça, exactement, couche toi tranquille et profite de cette merveilleuse nuit pour te reposer », « Oui, la vie est chouette et tu vas largement en profiter demain, mais maintenant on dort »... Impossible à décrire en détail car c'est une communication entre deux personnes, mais les parents qui sont restés à côté d'Anna étaient bluffés par cet échange entre Anna et leur fille.

Voilà un témoignage. Plus les enfants sont grands, plus il faut leur expliquer les choses. Même si (ils pensent) ne pas être d'accord, ils vont finalement être soulagés de pouvoir enfin se poser et se détendre. Personne n'a envie de passer ses soirées à crier, ça inclut les enfants ! Mais tant que l'enfant ne se sent pas convaincu que réellement « tout va bien », il posera des questions (pipi, boire, ...). Le cas de cette famille est particulier puisqu'il y avait cet historique de maladie chez le père, mais je crains que le concept de consoler plutôt que de rassurer soit assez répandu. Or, un parent qui console a sûrement de bonnes raisons, se dit l'enfant. Alors qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi est-il inquiet ? Pourquoi suis-je à plaindre ? Et l'enfant se met à poser des questions... jusqu'à ce qu'il s'endorme de pur épuisement. Il faut donc se doter de cette fameuse attitude d'évidence et réellement transmettre à l'enfant le message de CALME et SECURITE. « Tout va bien, la nuit on dort, je veille sur toi. »