

Approche comportementale des conditionnements à l'endormissement et au cours des éveils nocturnes chez
l'enfant de plus de un an

- Expliquer à l'enfant ce que l'on attend de lui : il doit s'endormir seul
- Le coucher éveillé dans son lit, avec son objet transitionnel
- Rester 5 à 10 minutes auprès de son lit pour le rituel du coucher, mais quitter la chambre avant qu'il ne soit endormi, le but étant de lui apprendre à s'endormir seul

31 Le premier jour

- S'il pleure : attendre 5 minutes hors de sa chambre avant d'intervenir. Revenir, lui parler pendant une à deux minutes, mais ne pas le sortir de son lit ; éviter de le toucher et quitter sa chambre.
- S'il continue à pleurer, patienter 10 minutes hors de la pièce. Puis retourner le voir, lui parler pendant une à deux minutes, mais ne pas le sortir de son lit ; éviter de le toucher et quitter sa chambre.
- Si les hurlements continuent attendre 15 minutes avant d'intervenir.
- Répéter cette façon de faire (temps d'attente de 15 minutes) jusqu'à ce qu'il s'endorme seul.

32 A partir du deuxième jour

- Débuter par un temps d'attente de 10 minutes ; augmenter à 15 puis à 20 minutes, sans jamais dépasser un temps de 20 minutes avant d'intervenir.
- S'il se réveille la nuit, dites-lui de votre chambre que c'est la nuit, qu'il faut qu'il dorme ; s'il pleure, laissez-le pleurer 5 ou 10 minutes comme en début de nuit, puis augmenter le délai jusqu'à 15 à 20 minutes. Répéter ce même schéma après chaque réveil jusqu'au matin.
- Avertir l'enfant que s'il sort de son lit, la porte de sa chambre sera maintenue fermée par les parents (sans la fermer à clef), mais qu'en revanche s'il reste dans son lit la porte sera ouverte, que c'est son comportement qui conditionne l'ouverture ou la fermeture de la porte..

Si l'enfant ou les parents sont très anxieux, la durée de la première attente peut être plus courte et les durées des autres attentes augmentées plus progressivement : l'objectif est qu'il s'endorme seul.

Cette approche comportementale ne doit pas être appliquée à un enfant de moins de 6 mois.

Ne pas laisser pleurer un enfant de moins de un an plus de 5 minutes sans aller le voir.

Si cette approche paraît encore trop sévère, il est possible de rester dans la chambre à côté de son lit sans le toucher, sans lui parler et de s'éloigner de nuit en nuit progressivement.

A partir de 3-4 ans un contrat peut être passé entre le thérapeute, l'enfant et ses parents. L'enfant pourra, par exemple, coller des gommettes sur son agenda pour les nuits où il n'a pas réveillé ses parents et être récompensé pour ses efforts après plusieurs nuits sans éveils (dont le nombre aura été déterminé à l'avance).

Cette récompense ne devra pas être un cadeau mais être plutôt émotionnelle comme par exemple un projet de sortie avec les parents.