

Les rituels d'endormissement

OLIVIER IVANOFF

Nous sommes tous conscients de l'importance du nounours, du doudou, du câlin, ou de la petite histoire racontée avant le sommeil. Ils permettent à l'enfant de se sécuriser et de s'endormir en confiance. Mais certains rituels qu'ont les enfants au moment de se coucher nous échappent parfois.

Après une veillée tranquille et bien réussie, nous accompagnons les enfants jusqu'à leur chambre pour qu'ils se couchent.

A peine entré, Sylvain, 4 ans, se met à pleurer. « Il doit être fatigué, ou sa maman lui manque ». Je m'approche de lui. Il a de gros sanglots.

« Qu'est-ce qui t'arrive ? »

Entre deux hoquets, il parvient à me dire :

« Je ne voulais pas qu'on allume la lumière !

- Qui allume d'habitude ?

- Moi. »

J'éteins.

« Eh bien ressorts et va allumer. »

Sylvain se lève, va jusqu'à l'interrupteur, appuie sur le bouton, puis retourne se coucher, visiblement apaisé.

Ces actes souvent répétitifs et apparemment insignifiants auxquels ils attachent une grande valeur peuvent nous sembler absurdes et dénués de tout fondement.

Sylvain allumait la lumière de la chambre tous les soirs. Nous ne nous en étions même pas rendu compte, tant ce geste nous paraît banal et absent de charge affective. Pourtant, pour lui, cela avait visiblement une importance considérable.

Ces rituels sont d'autant plus difficiles à cerner, qu'ils peuvent être très différents selon les enfants.

La place des objets

Le nounours est posé sur le lit en haut à gauche. S'il le trouve rangé autrement, l'enfant le déplace.

« Les enfants seuls savent ce qu'ils cherchent... » Le Petit Prince - Antoine de St Exupéry



Parfois, cet ordre peut échapper à notre logique : la chambre est dans un désordre qui nous déroute, mais pour lui, elle est rangée, puisque le nounours est à sa place en haut à gauche du lit ; que demander de plus ?

La manière de se coucher

L'ordre des actions est parfaitement réglé et les gestes très précis.

Certains enfants ont une technique bien à eux et très structurée pour enfiler leur pyjama ou entrer dans leur lit.

Souvent ces actions sont très répétitives et changent peu au fil des soirs.

La position d'endormissement

Arnaud passe sa première nuit au centre de vacances.

Il a du mal à s'endormir. Il tourne, se retourne, essaye de parler à son voisin, se relève, essaye de me parler, met la couverture, l'enlève, finalement, il met son traversin au-dessus de lui. Cela semble le calmer. Non ! Le traversin glisse.

Bouchon de laine, coin de couverture ou d'édredon, objets transitionnels, ils acquièrent une grande importance. Les parents en reconnaissent la valeur partout, même en voyage. La mère acceptera qu'ils deviennent sales et sentent mauvais... D.W Winnicott



Photo : Olivier Ivanoff

Arnaud recommence à tourner dans son lit. Il essaye de nouveau de poser le traversin sur son dos. Je le cale avec la couverture. Cela va mieux. Arnaud ne tardera pas à s'endormir.

Les phrases rituelles

L'enfant prononce une phrase rituelle, qui se répète de soir en soir.

Chaque mot et l'ordre dans lequel il est prononcé compte.

Parfois elle est banale :

« Bonne nuit. »

Parfois un mot se détache :

« Je voudrais un énorme verre d'eau. »

(Ne vous avisez pas de dire : « Tiens, voilà ton verre d'eau. », car l'enfant vous reprendra : « Non ! mon énorme verre d'eau. »)

Parfois elle est sibylline :

« Branche la vieilleuse. Moi, la vieilleuse, je l'appelle Coco la noix de coco. »

Complicité avec l'adulte : l'adulte peut être mis à contribution dans certains rituels. Au moment de se coucher, Thomas se cache dans

son lit et attend que je dise : « Tiens, il manque Thomas ! » pour apparaître.

Les rituels évoluent

Ces rituels évoluent dans le temps. Certains vont disparaître soudainement pour être remplacés par d'autres, sans qu'il y ait eu d'événement particulier susceptible d'expliquer ce changement.

Ils peuvent réapparaître quelque temps après ou rester à jamais dans l'oubli.

Un ordre qui sécurise

Ce qui frappe dans ces rituels, c'est la notion d'ordre. Tout se passe comme si l'ordre des objets, des actions, et leur caractère immuable et répétitif rassuraient l'enfant et lui permettaient de progresser en s'appuyant sur des bases stables. Maria Montessori, dans un de ses ouvrages, parle d'ordre intérieur.

L'enfant se couchera d'autant plus en sécurité, qu'il pourra s'appuyer sur les rituels qu'il s'est construits. A l'adulte d'être suffisamment

proche et à l'écoute, pour se rendre compte de ce qui a réellement de l'importance aux yeux de l'enfant et le respecter.

Respecter ses rituels n'est pas enfermer l'enfant dans ses habitudes

Ces rituels sont un moyen pour l'enfant de se construire et d'aller plus loin.

Il faut pouvoir répondre à ses besoins sans l'enfermer dans une dépendance de type conditionnement.

Je dois être capable, en tant qu'éducateur, de percevoir qu'allumer la lumière a une importance considérable pour Sylvain et donc lui laisser la possibilité d'accomplir son geste. Mais je ne dois pas le lui imposer, en instituant par exemple le fait que c'est lui qui jusqu'à la fin du séjour allumera la lumière. Peut-être que dans trois ou quatre jours, Sylvain n'aura plus besoin d'allumer la lumière. ■