



Les fiches pratiques du réseau CATSS



TERREURS NOCTURNES



Définition

Épisodes de cris, de peur intense et d'agitation pendant le sommeil, souvent associés au somnambulisme.

Les terreurs nocturnes surviennent très majoritairement chez les enfants et elles n'indiquent pas nécessairement une maladie sous-jacente.

Si elles se produisent rarement, elles peuvent constituer une étape normale du développement de l'enfant.

Elles peuvent également être provoquées par des cauchemars.



Symptômes

La terreur nocturne commence en début de nuit (1-3h après l'endormissement) par un cri de panique.

L'enfant est souvent assis sur son lit, les yeux écarquillés et fixes, en mydriase. Il a l'air terrifié, hurle et est insensible aux tentatives de ses parents pour le rassurer : il se débat lorsqu'on tente de le toucher pour le calmer.

La crise dure de 1 à 20 min et s'accompagne de **tachycardie, polypnée, agitation, sudation, rougeur du visage ou parfois pâleur.**

L'enfant ne garde généralement aucun souvenir de la crise, mais elle laisse souvent les parents très inquiets et désemparés.



Traitement

Il convient tout d'abord de rassurer les parents sur l'absence de danger de ces crises nocturnes et leur conseiller de ne pas réveiller l'enfant, sans quoi il recommencera son cycle de sommeil en se rendormant et fera une autre terreur nocturne quelques heures plus tard. Il peuvent plutôt parler calmement à leur enfant et le renvoyer au sommeil.

Une psychothérapie pourra être proposée si les crises sont répétées et surtout si elles s'associent à d'autres signes de souffrance psychologique comme une inhibition.



Prévention

Il n'existe pas à proprement parler de moyens de prévention des terreurs nocturnes.

Néanmoins, favoriser un environnement propice au sommeil est déterminant chez tous les enfants :

- **Respect des rituels de préparation à l'endormissement** (doudou, histoire, comptine, ...).
- **Gestion de la luminosité** en privilégiant l'obscurité.
- **Limitation des écrans**, qui n'ont aucune place dans la chambre ou le lit de l'enfant.