



ENFANT · PEURS ENFANTINES — Nuits paisibles

Bien faire sa nuit est primordial dans la vie et le développement de l'enfant. Lorsque le moment du coucher devient difficile ou qu'il se réveille pendant la nuit, les Fleurs de Bach peuvent l'aider à passer des nuits plus paisibles. Ces troubles du sommeil peuvent être dus à différentes causes :

La séparation d'avec maman et papa

L'angoisse de la séparation apparaît généralement vers le huitième mois et peut durer jusqu'à dix-huit mois. Elle concerne une grande majorité des enfants et se manifeste de différentes manières comme pleurs, crises, colère et agitation qui permettent à l'enfant d'exprimer son ressenti. L'angoisse de la séparation d'avec ses parents peut se manifester davantage envers celui qui passe le plus de temps avec lui.

Le mélange Fleurs de Bach « Nuits tranquilles pour les petits » pourra aider les enfants à mieux gérer leurs émotions. Ils seront plus sereins. Ainsi le moment du coucher et la nuit ne seront plus synonymes de difficultés.

Les angoisses de la nuit et les cauchemars

Parfois les enfants sont envahis par différentes craintes comme la peur du noir ou des monstres, le fait d'être seul. Ces terreurs nocturnes surviennent principalement en début de nuit. L'enfant hurle de panique, sue, est agité et refuse le contact de ses parents. La crise peut durer jusqu'à vingt minutes puis il retrouve son calme.



ENFANT · PEURS ENFANTINES — Nuits paisibles

Les cauchemars, fréquents chez les enfants, se produisent pendant le sommeil paradoxal, très profond, en fin de nuit. Le petit est brutalement réveillé, se souvient parfaitement des images angoissantes qui l'ont perturbé et craint qu'elles ne reviennent le hanter s'il se rendort. Il réclame la présence de ses parents et a besoin d'être rassuré.

La gestion des innombrables émotions ressenties pendant la journée

Lors d'une journée de crèche difficile, d'une fête d'anniversaire mouvementée, d'une forte concentration à l'école ou d'une sortie avec ses parents, l'enfant sera confronté à un torrent de sentiments qui pourront perturber son endormissement. Il est donc important d'instaurer un climat de calme et de détente avant le coucher afin d'optimiser le moment de l'endormissement et favoriser un sommeil serein. Un rituel du coucher, comme lire une histoire, un moment de câlinage avec ses parents pourra rassurer l'enfant.

Le secret pour des nuits paisibles : Les Fleurs de Bach

« Pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme » E. Bach
Les Fleurs de Bach sont naturelles et peuvent être prises par tous, bébés, enfants, adultes, et aussi pendant la grossesse et l'allaitement. Mises au point il y a bientôt 100 ans par le Dr. Edward Bach les 38 essences florales, extraites de plantes sauvages, aident à équilibrer nos états émotionnels. Nous vous proposons des mélanges tout prêts, destinés à toute la famille.

Pour une consultation privée et des conseils personnalisés, prenez contact avec notre thérapeute-partenaire, Madame [Floriane Chappuis](#).