SLEEP & DREAM FOUNDATION

Restaurer le sommeil des enfants qui se remettent d’un traumatisme

Dreaming Beyond Trauma™

Rêver au-delà du traumatisme

Sept centres d’hébergement pour femmes

RAPPORT D’IMPACT COLLECTIF 2026

Un soutien concret au sommeil pour les enfants, les familles et celles et ceux qui les accompagnent



Le sommeil, pièce manquante du rétablissement des enfants

En 2024–2025, en Australie, environ 117 000 personnes ayant subi des violences familiales et conjugales ont reçu l'aide de services spécialisés pour les personnes sans logement. Neuf sur dix étaient des femmes et des enfants.[1] Dans les centres d'hébergement pour femmes, beaucoup d'enfants sont enfin en sécurité, mais leur système nerveux reste en alerte. La nuit le révèle.

Le sommeil aide chaque enfant à grandir, à apaiser ses émotions et à apprendre. Les enfants qui se remettent d'un traumatisme en ont le plus besoin, mais en bénéficient le moins. Les centres offrent sécurité, hébergement et soutien psychologique. Pourtant, le soutien au sommeil reste souvent absent de l'accompagnement quotidien.

Le personnel voit ces difficultés chaque jour Presque personne n'a été formé pour aider

91 % entendent mères et enfants parler de difficultés de sommeil

84 % voient le stress et l'anxiété empêcher les familles de dormir

16 % se sentaient en confiance pour aider

89 % n'avaient jamais reçu de formation sur le sommeil

Enquête initiale : 43 membres du personnel dans cinq organisations.

1. AIHW, Housing (mise à jour le 24 février 2026), services spécialisés pour les personnes sans logement, 2024–2025.

Intégrer le soutien au sommeil à l'accompagnement

Dreaming Beyond Trauma™ agit sur trois plans : les chambres, les familles et le personnel. Chacun compte. Ensemble, ils changent ce que la nuit représente pour un enfant.

1 Des espaces apaisants

La lumière vive du plafond maintient les corps stressés en alerte. Une lumière ambrée signale la fin du jour, comme un coucher de soleil à l'intérieur. Elle reste pour la famille suivante. Les couvertures lestées apaisent aussi : certaines accompagnent les enfants qui en ont le plus besoin ; d'autres restent dans les salles de soutien psychologique et les groupes de jeu.

2 Des kits sommeil à garder

Une lampe à pince, un coussin nuage et un masque de nuit, avec le livre Sleep Kit for Kids : neuf techniques apaisantes à apprendre au coucher, un audio relaxant et un guide du sommeil pour les parents. Les familles emportent le kit à leur départ.

3 Un personnel formé au sommeil

Une formation aux bases du soutien au sommeil tenant compte des traumatismes, accréditée CPD (développement professionnel continu), pour guider les familles avec confiance.



Contenu du kit sommeil

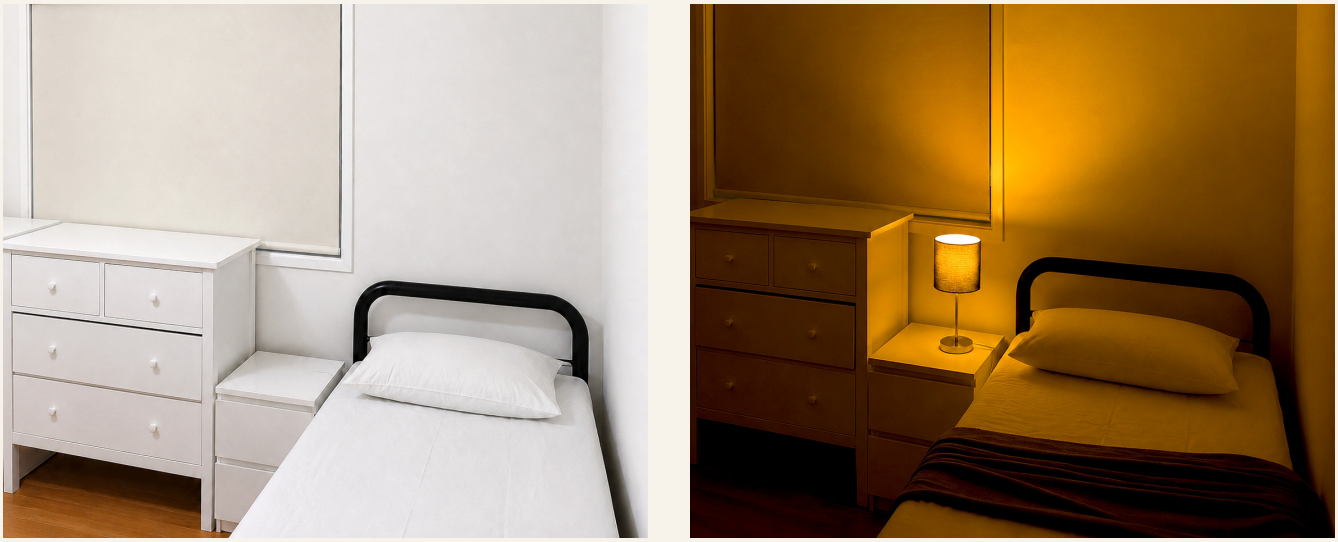
« Mon fils adore serrer son coussin nuage contre lui et lire à la lumière ambrée. »

UNE MÈRE · PATRICIA GILES CENTRE

Aider le corps à s’apaiser

Lumière ambrée et couvertures lestées peuvent aider le corps d’un enfant à passer de l’alerte au repos.

L’éclairage ordinaire avant le coucher peut freiner la sécrétion de mélatonine, le signal du sommeil. Chez des adultes, une étude a montré qu’il réduisait d’environ 90 minutes la durée de sa sécrétion nocturne.[1] Notre éclairage ambré, sans lumière bleue, offre une lumière plus douce le soir et lors des réveils nocturnes.



Une chambre à Kyabra, avant et avec l’éclairage ambré.

« Très utile lors des réveils en pleine nuit… facile de se rendormir sans allumer la lumière principale. »

UNE MÈRE · PATRICIA GILES CENTRE

Couvertures lestées

Une pression douce et régulière peut apaiser. Dans un essai de quatre semaines auprès de 120 adultes souffrant d’insomnie et de troubles de santé mentale, les couvertures lestées ont réduit l’insomnie et les symptômes diurnes.[2]

Sa couverture magique

À Peggy’s Place, un garçon avait du mal à rejoindre le groupe de jeu. Il posait d’abord la couverture sur ses jambes. Avec le temps, il s’en est enveloppé pour s’apaiser. L’équipe l’appelle sa « couverture magique ».

1. Gooley et al., 2011 · doi:10.1210/jc.2010-2098 2. Ekholm et al., 2020 · doi:10.5664/jcsm.8636

Chaque enfant suivi a mieux dormi

Le personnel a observé en détail le sommeil de neuf enfants, âgés de un à neuf ans.

Les scores moyens ont progressé dans les six domaines



Scores moyens du personnel, au départ et lors du suivi (échelle de 1 à 5).

> *« L'enfant semble mieux gérer ses émotions tout au long de la journée ; on le voit jouer davantage et montrer moins de signes de détresse. »*
>
> OBSERVATION DU PERSONNEL · KYABRA

À propos de ces données : Il s'agit d'une première preuve de concept. Les groupes étaient petits, avec un suivi entre 2 et 12 semaines. Sans groupe de comparaison, nous ne pouvons pas encore déterminer la part du changement attribuable à Dreaming Beyond Trauma™ seul, au sein de l'accompagnement global de chaque centre.

Se rétablir, une nuit après l’autre

Pour un garçon de cinq ans au Patricia Giles Centre, les nuits étaient marquées par la peur et des réveils fréquents. Son intervenante auprès des enfants a observé une évolution progressive vers des nuits et des matins plus calmes.

Au début

Peur intense. Réveils fréquents. Besoin de beaucoup de réconfort pour se rendormir.

Après six semaines

La peur diminue. Refuse d’aller au lit sans sa lampe ambrée et son livre. A discrètement adopté le masque de nuit de sa maman.

Après douze semaines

S’endort avec une histoire et la lumière ambrée. Se réveille rarement. Matins calmes.

« Il est beaucoup moins agité la nuit maintenant, et il devient si calme après la lecture à la lumière ambrée. »

SA MÈRE

Quand les enfants dorment, les familles peuvent se reposer

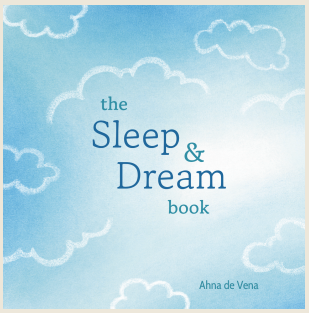
Quand un enfant s'apaise, une mère peut enfin se reposer. Les familles ont décrit un esprit plus tranquille, des couchers plus calmes et des réveils plus reposés. Les six familles ayant donné un retour écrit recommanderaient ces ressources à d'autres familles.

« Cela a aidé mes enfants à bien dormir, et cela m'a aidée à dormir. »

UNE MÈRE · KYABRA

Offrir ce qu'elle n'avait jamais reçu

Dans son enfance, personne n'avait jamais lu d'histoire à cette mère. Avec le livre Sleep & Dream et l'aide de sa conseillère, lire la même histoire chaque soir est devenu un rituel. Cette répétition réconfortait la mère et son enfant.



« C'est un très bon outil d'apprentissage pour les parents. »

RESPONSABLE D'ÉQUIPE · PEGGY'S PLACE



Image d'illustration

Une joie inattendue

Le personnel a vu des enfants emprunter les masques de nuit de leur maman et se promener en jouant à l'institut de beauté.

Un instant pour jouer, imaginer et simplement être des enfants.

Soutenir celles et ceux qui accompagnent les familles

Le personnel de terrain assume une lourde charge. Beaucoup étaient eux-mêmes épuisés. Dans cinq organisations, 45 personnes ont désormais suivi une formation aux bases du soutien au sommeil tenant compte des traumatismes.

Confiance

16 %

se sentaient en confiance avant

→ **tous**

les répondants dont les réponses avant/après ont pu être comparées se sentent plus en confiance

Leur propre sommeil

Seulement

1 sur 5

dormait bien avant

→ **8 sur 9**

personnes interrogées au suivi disent mieux dormir ou passer de meilleures soirées

« Quand j'utilise la lampe ambrée à pince à la place de ma lampe de chevet habituelle, je m'endors plus facilement… cela a tout changé. »

MEMBRE DU PERSONNEL · PATRICIA GILES CENTRE



Bureau du personnel de Kyabra

Un bureau plus calme

À Kyabra, une lampe ambrée est désormais posée sur chaque bureau du personnel : un espace où le système nerveux peut souffler après une journée difficile.

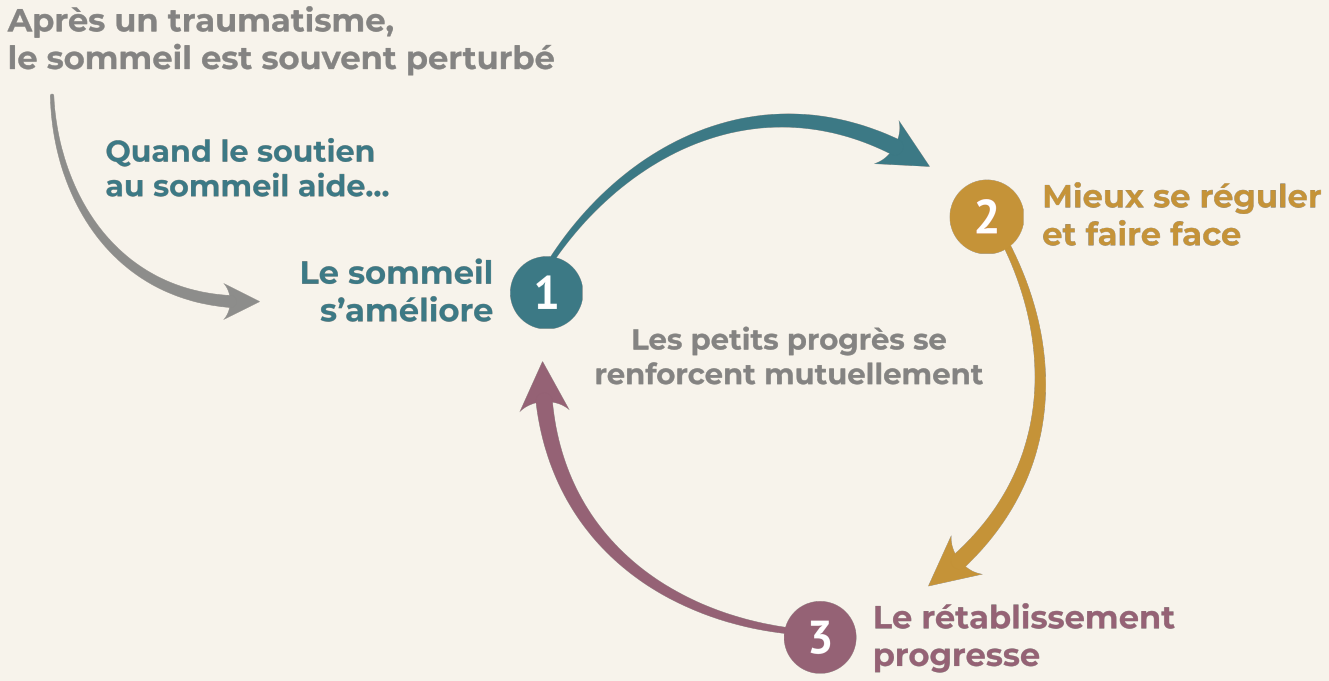
Mieux dormir rend plus de choses possibles

Dans sept centres, le même constat : quand les enfants dormaient mieux, leurs journées étaient plus calmes. Les mères l'ont vu au coucher ; le personnel l'a ressenti dans sa propre vie. La STAR Loop explique pourquoi.

La STAR Loop est un cadre qui s'appuie sur la recherche pour montrer comment sommeil et rétablissement peuvent se renforcer mutuellement.

La STAR Loop

Rétablissement adaptatif : sommeil et traumatisme



1 → 2 Mieux dormir aide à penser plus clairement, à garder son équilibre émotionnel et à mieux faire face.

2 → 3 Avec plus de ressources pour faire face, le rétablissement peut progresser.

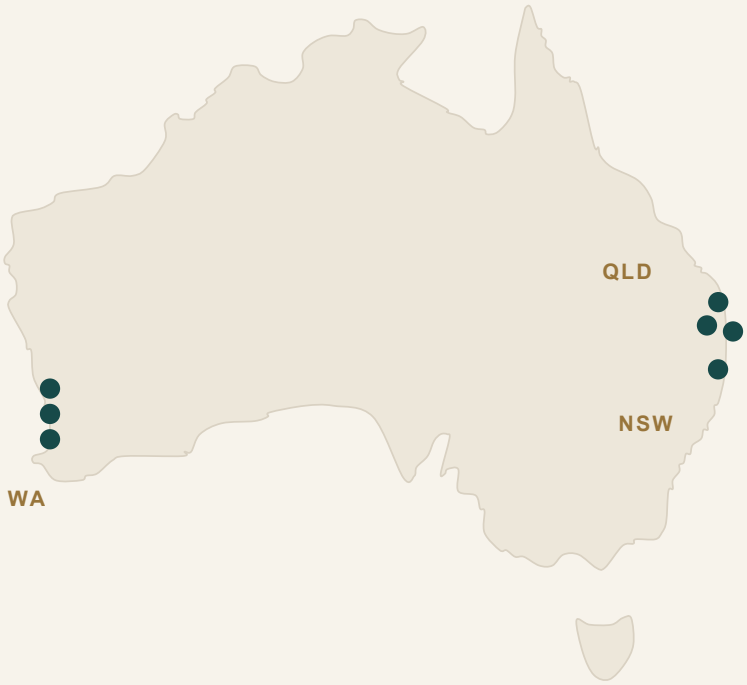
3 → 1 Quand le rétablissement progresse, le sommeil s'améliore souvent aussi.

La boucle complète n'a pas encore été testée dans son ensemble.

Développée par Ahna de Vena
Fondée sur la recherche sur le sommeil, la régulation et le rétablissement après un traumatisme.
Lire l'article complet : doi.org/10.5281/zenodo.17498174

Sept centres d’hébergement. Trois États. Cinq organisations.

Ce qui a commencé comme une idée fait désormais partie de l’accompagnement quotidien dans sept centres, dans trois États australiens. Des lieux différents, des familles différentes, et partout, les familles et le personnel ont vu le sommeil s’améliorer.



Patricia Giles Centre for Non-Violence

Trois sites · Perth, Australie-Occidentale

Peggy’s Place

Brisbane, Queensland

Kyabra Women’s Shelter

Brisbane, Queensland

Lily House

Queensland

Clarence River DFV Specialist Service

Nord de la Nouvelle-Galles du Sud

Emplacements approximatifs.

136

kits sommeil que les familles peuvent garder

131

chambres propices au sommeil

102

couvertures lestées

45

membres du personnel formés

Ensemble, nous donnons au sommeil sa place dans le rétablissement après un traumatisme

Ce n’est que le début

Ce soir, dans sept centres, des enfants s’endorment avec une histoire à la lumière ambrée. En Australie et dans le monde, d’innombrables autres enfants qui se remettent d’un traumatisme restent éveillés dans le noir.

Toutes les organisations participantes veulent continuer, et d’autres sont prêtes à commencer. En Europe et en Afrique, des organisations ont aussi engagé des discussions pour proposer ce soutien à leurs communautés.

Notre vision : un soutien au sommeil reconnu dans le rétablissement après un traumatisme, pour les enfants du monde entier

Rejoignez-nous

Pour les donateurs : votre don aide les enfants à trouver le repos dont ils ont besoin pour se rétablir, dans les centres et au-delà.
sleepanddream.org.au

Pour les organisations : si vous souhaitez proposer Dreaming Beyond Trauma™ dans votre structure, nous serions ravis d’en parler.
hello@sleepanddream.org.au

Enfant, j’ai vécu un traumatisme. L’insomnie m’a suivie pendant de longues années à l’âge adulte, affectant ma santé physique et mentale. Retrouver le sommeil a changé ma vie et fait naître ma vocation. Aujourd’hui, je vois l’effet se propager dans l’autre sens.
Des enfants qui dorment, des mères qui se reposent, des vies qui reprennent leur élan.



Ahna de Vena · Fondatrice et directrice
Sleep & Dream Foundation

Sleep & Dream FOUNDATION

À propos de ce rapport : Préparé en octobre 2026 par la Sleep & Dream Foundation à partir de données recueillies de novembre 2025 à octobre 2026 dans cinq organisations et sept centres d’hébergement : enquêtes initiales et de suivi auprès du personnel, registres de formation, observations appariées du sommeil des enfants et retours écrits des familles. Il s’agit de premiers résultats observés. Les enfants ne sont pas identifiables ; les citations sont partagées avec autorisation.

Merci

Aux familles qui ont partagé leur expérience, aux équipes qui ont intégré le soutien au sommeil dans l'accompagnement quotidien et aux personnes qui ont rendu cette première mise en œuvre possible : merci.

Organisations partenaires

Patricia Giles Centre for Non-Violence

kyabra Strength in Community

Peggy's Place

Clarence River Domestic and Family Violence Specialist Service Inc.

Lily House

Merci à nos soutiens

Floral Image

Ben Trussell

Louis Cukierman

Platinum Property Co

Ella Stratton

The Real Em Gee

Em Gee

Spotlight

Rebecca Fanelli

Lire ce rapport en ligne →