GUIDE POUR LES PARENTS

Mon enfant *ne fait pas* ses nuits

Mieux comprendre pour retrouver des nuits plus sereines.

psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

GUIDE DESTINÉ AUX PARENTS

Mon enfant *ne fait pas* ses nuits ♡

METTRE EN PLACE UNE ROUTINE DU SOMMEIL ADAPTÉE AUX ENFANTS



À PROPOS DE CE GUIDE ♡

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants qui ont des difficultés à faire leurs nuits ou qui éprouvent des défis liés au sommeil (endormissement difficile, réveils fréquents, sommeil agité, etc.).

Vous y trouverez des informations claires pour mieux comprendre le sommeil chez l'enfant, des pistes concrètes pour mettre en place une routine adaptée et des outils simples à utiliser au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous soutenir et de vous outiller afin de favoriser un sommeil de meilleure qualité pour votre enfant et pour toute la famille.

♡

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre comment fonctionne le sommeil chez l'enfant;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre ce qui peut influencer le sommeil (développement, émotions, environnement, etc.).

OBSERVER

- reconnaître les signes d'un sommeil de qualité ou perturbé;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour instaurer une routine du soir;
- outils simples à appliquer au quotidien;
- idées pour favoriser l'autonomie et un sentiment de sécurité.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.

CONÇU PAR
Marie-Ëlaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08 ♡

VERSION ET MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026 ♡

DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés ♡

MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net ♡

Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Mieux dormir aujourd'hui pour grandir demain ♡

Comprendre le sommeil *de votre enfant*



Le sommeil est un besoin essentiel au développement, au bien-être et au fonctionnement de votre enfant. Il influence son humeur, son attention, sa mémoire, sa capacité à apprendre et sa santé physique. Mieux comprendre comment le sommeil fonctionne peut vous aider à mettre en place des stratégies réalistes et adaptées à sa réalité.

Un besoin naturel et vital

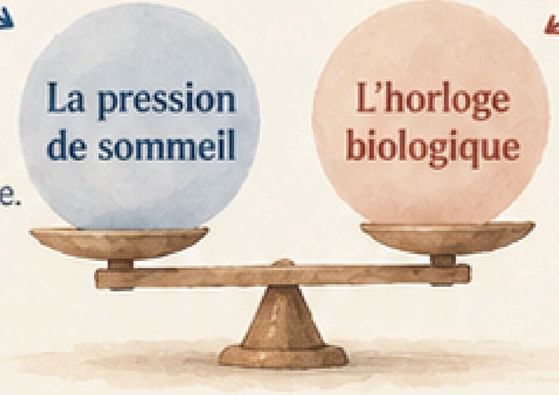
Le sommeil est un processus biologique normal et nécessaire. Il permet notamment à l'enfant de :

- récupérer son énergie;
- consolider ses apprentissages;
- réguler ses émotions;
- renforcer son système immunitaire;
- maintenir une bonne santé physique et mentale.

Une question d'équilibre

Le sommeil résulte de l'interaction entre deux mécanismes principaux : la pression de sommeil et l'horloge biologique.

Plus l'enfant reste éveillé longtemps, plus la pression de sommeil augmente. C'est ce qui l'aide éventuellement à s'endormir.



L'horloge biologique indique au cerveau quand il est temps d'être éveillé ou de se préparer au sommeil. Elle est influencée par la lumière, les habitudes et l'âge.

Des cycles de sommeil

Le sommeil n'est pas un état uniforme. Il est composé de cycles d'environ 90 minutes, qui se répètent plusieurs fois par nuit. Chaque cycle comprend :

Sommeil lent	Sommeil paradoxal
Il permet la récupération physique et la consolidation des apprentissages.	Il est associé aux rêves et au traitement des émotions.

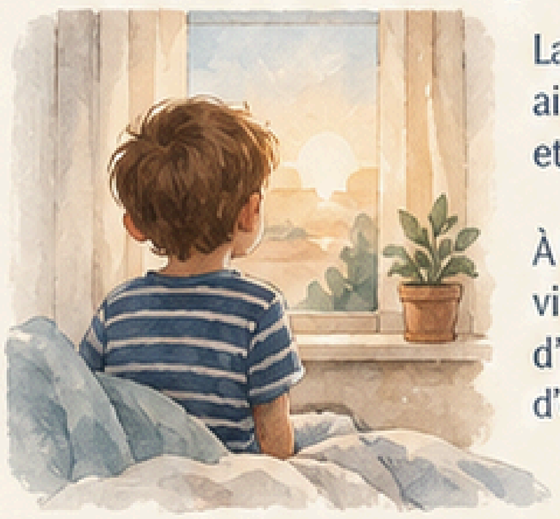
Il est normal que l'enfant passe d'un cycle à l'autre plusieurs fois par nuit et qu'il ait de courts éveils entre les cycles.

Des éveils qui font partie du développement

Tous les enfants se réveillent brièvement pendant la nuit, parfois sans même s'en souvenir. Ces micro-éveils sont normaux et font partie du cycle du sommeil. La plupart du temps, l'enfant se rendort seul.

La difficulté survient lorsque l'enfant a du mal à se rendormir ou lorsqu'il a besoin de certaines conditions (ex. : présence d'un parent, tétine, écran, etc.) pour y arriver.

La lumière : un puissant régulateur



La lumière naturelle, surtout le matin, aide à synchroniser l'horloge biologique et favorise un meilleur sommeil le soir.

À l'inverse, une exposition à la lumière vive le soir (ex. : écrans, lumières d'intensité élevée) peut envoyer un signal d'éveil au cerveau et retarder l'endormissement.

Le sommeil évolue avec l'âge

Les cycles de sommeil, les besoins et la capacité à dormir toute la nuit changent au fil du développement. Un bébé, un enfant d'âge scolaire et un adolescent n'ont pas le même rythme, ni les mêmes défis. Nous verrons les besoins spécifiques selon l'âge à la page suivante.

« Mieux comprendre le sommeil de votre enfant, c'est déjà un premier pas vers des nuits plus sereines. »

Piste de réflexion

- Qu'est-ce que je comprends mieux maintenant sur le sommeil de mon enfant ?
- Quels aspects me surprennent le plus ?
- En quoi ces informations peuvent m'aider au quotidien ?

Un enfant bien reposé aujourd'hui, un demain plein de possibilités.



Les besoins de sommeil *changent avec l'âge*



Les besoins de sommeil varient d'un enfant à l'autre et évoluent tout au long du développement. Il n'existe pas de nombre d'heures parfait pour tous, mais plutôt des repères qui permettent de guider les parents. Ces repères sont basés sur les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie et de l'American Academy of Pediatrics.

Repères de sommeil selon l'âge

Âge	Nombre d'heures (24 h)	Siestes	Particularités
0 à 3 mois	14 à 17 h	3 à 5 siestes	Sommeil fragmenté, cycles courts
4 à 11 mois	12 à 15 h	2 à 3 siestes	Périodes d'éveil plus longues
1 à 2 ans	11 à 14 h	1 à 2 siestes	Transition vers une seule sieste
3 à 5 ans	10 à 13 h	0 à 1 sieste	Certains enfants cessent la sieste vers 4-5 ans
6 à 12 ans	9 à 12 h	Rarement	La plupart n'ont plus besoin de sieste
13 à 17 ans	8 à 10 h	Non	Décalage naturel vers des heures plus tardives

Des repères, pas des règles strictes

- Ces fourchettes représentent des moyennes observées chez la plupart des enfants.
- Certains enfants peuvent avoir besoin de légèrement plus ou moins de sommeil.
- Ce qui compte, c'est aussi la qualité du sommeil et son impact sur le fonctionnement le jour.
- Les besoins peuvent varier temporairement lors de périodes de croissance, de maladie, de stress ou de changements dans la routine.

Les siestes : un soutien au bon moment

Chez les bébés et les jeunes enfants, les siestes aident à prévenir la fatigue excessive, favorisent la régulation des émotions et contribuent aux apprentissages. La durée et le nombre de siestes diminuent progressivement avec l'âge.



Signes qu'une sieste est encore utile :

- Irritabilité en fin de journée
- Difficulté à se concentrer
- Baisse d'énergie importante
- Endormissement très rapide dans l'auto ou la poussette

L'adolescence : un rythme différent

À la puberté, l'horloge biologique se décale naturellement vers des heures plus tardives. Les adolescents ont donc tendance à se coucher plus tard et à avoir de la difficulté à se lever tôt, même s'ils ont encore besoin d'un sommeil important.

À retenir :

- Ce décalage est normal et lié aux changements hormonaux.
- Les adolescents ont encore besoin de 8 à 10 heures de sommeil.
- Un manque de sommeil peut influencer l'humeur, la motivation, la concentration et la gestion des émotions.
- Des horaires réguliers, une bonne exposition à la lumière le matin et une réduction des écrans en soirée peuvent aider.

Activité : Où se situe votre enfant ?

Répondez aux questions suivantes pour mieux réfléchir à ses besoins actuels.

- Quelle est l'heure habituelle du coucher ? _____
- À quelle heure se réveille-t-il le matin ? _____
- Combien de temps dort-il au total (environ) ? _____
- Fait-il encore des siestes ? Si oui, lesquelles ? _____
- Semble-t-il reposé au réveil ? _____
- Y a-t-il des signes de fatigue pendant la journée ? _____

Réflexion parentale

Prenez un moment pour réfléchir :

- Selon vous, votre enfant dort-il suffisamment pour ses besoins actuels ?
- Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment ?
- Quelles sont vos principales préoccupations concernant son sommeil ?
- Qu'aimeriez-vous voir s'améliorer ?



Pourquoi le sommeil *est-il parfois difficile?*



Il est normal que les enfants vivent parfois des périodes de sommeil plus difficiles. Plusieurs facteurs peuvent influencer leur capacité à s'endormir, à rester endormis ou à se lever à une heure appropriée. Il n'y a pas une seule cause possible et il est rarement utile de chercher un « coupable ». Mieux comprendre ce qui peut jouer un rôle permet d'identifier des pistes d'action adaptées à la réalité de votre famille.

Le développement

À chaque étape, l'enfant traverse des changements qui peuvent influencer son sommeil :

- bébé : maturation du système nerveux, besoins fréquents;
- jeune enfant : affirmation de soi, peur du noir, séparation;
- enfant d'âge scolaire : préoccupations, stimulation;
- adolescent : décalage naturel du rythme circadien, recherche d'autonomie.

Les difficultés de sommeil sont souvent temporaires et liées à une étape de développement.

Les émotions

Les émotions ont un impact direct sur le sommeil. Un enfant qui vit de l'anxiété, du stress, de la tristesse ou une grande excitation peut avoir plus de difficulté à se calmer le soir ou se réveiller plus durant la nuit.

- Le cerveau a besoin de se sentir en sécurité pour s'endormir.
- Les pensées qui tournent en boucle peuvent retarder l'endormissement ou provoquer des réveils nocturnes.

L'environnement

L'environnement physique et sensoriel peut faciliter ou nuire au sommeil : bruit, lumière, température, confort du lit, présence d'écrans, activités stimulantes en soirée, etc.

Un environnement calme, sombre et confortable aide le cerveau à se préparer au sommeil.

La dynamique familiale

Le rythme de vie familial, les horaires variables, les transitions, un déménagement, une séparation ou un contexte de stress peuvent influencer le sommeil. Les enfants sont sensibles à ce qui se passe autour d'eux, même s'ils n'en parlent pas toujours.

Un climat familial prévisible et sécurisant peut contribuer à des nuits plus sereines.

La santé physique

Certaines conditions de santé peuvent nuire au sommeil : congestion, douleurs, allergies, reflux, asthme ou autres problèmes médicaux. Les troubles respiratoires du sommeil, comme l'apnée, peuvent aussi jouer un rôle.

Si vous avez des inquiétudes concernant la santé de votre enfant, il est important d'en discuter avec un professionnel de la santé.

Les écrans et la stimulation

Les écrans peuvent retarder l'endormissement, réduire la durée de sommeil et augmenter les réveils nocturnes. Ils stimulent le cerveau, maintiennent l'attention et peuvent susciter des émotions intenses (jeux, vidéos, réseaux sociaux).

Un temps sans écran avant le coucher aide le cerveau à ralentir et à se préparer au sommeil.



Piste de réflexion

- Parmi les facteurs présentés ci-dessus, lesquels semblent avoir le plus d'influence dans notre situation actuelle ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien ?
- Quels petits changements pourrions-nous essayer en premier ?

À retenir ♡

Les difficultés de sommeil sont rarement causées par un seul facteur. En observant ensemble ce qui influence les nuits de votre enfant, vous pourrez mieux cibler les stratégies qui lui conviennent.



Chaque famille trouve son équilibre. ♡

Observer avant de *modifier la routine*



Avant de changer quoi que ce soit, il est utile de mieux comprendre ce qui se passe réellement. L'observation permet de prendre du recul, d'identifier des tendances et de cibler plus facilement les stratégies qui pourraient aider. Chaque enfant est unique : ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas toujours pour l'autre. Un portrait réaliste de la situation vous aidera à faire des choix plus éclairés et adaptés à votre réalité familiale.

Pourquoi observer ?

Le sommeil est influencé par plusieurs facteurs qui interagissent entre eux. En observant durant quelques jours ou quelques semaines, vous pourrez :

- mieux comprendre le rythme naturel de votre enfant;
- repérer ce qui semble aider ou nuire au sommeil;
- éviter de modifier plusieurs éléments à la fois;
- cibler un ou deux changements réalistes à essayer;
- suivre l'évolution et ajuster au besoin.

Que peut-on observer ?

Voici quelques éléments utiles à noter. Il n'est pas nécessaire de tout suivre, mais plus vous avez d'informations, plus il est facile de voir des liens.

- L'heure du coucher et l'heure de lever
- Le temps d'endormissement (environ)
- Les réveils pendant la nuit (heure et durée)
- Les siestes (durée et moment)
- L'humeur et l'énergie dans la journée
- Les écrans et autres stimulations en soirée
- Les événements particuliers (maladie, changement, stress)
- Ce qui semble aider (ex. : histoire, musique, présence parentale)
- Ce qui semble nuire (ex. : activité excitante, repas tardif)

Mon journal du sommeil

Utilisez le tableau ci-dessous pour noter ce qui se passe sur quelques jours. Vous pouvez l'adapter selon les besoins de votre famille.

Date	Heure du coucher	Heure du lever	Temps d'endormissement (environ)	Réveils pendant la nuit (heure et durée)	Siestes (durée)	Humeur/énergie dans la journée	Écrans en soirée (oui / non)	Événements particuliers ou commentaires

Questions pour mieux comprendre

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'objectif est simplement de mieux comprendre votre réalité.

- À quels moments les nuits se passent-elles un peu mieux ?
- Qu'est-ce qui est différent ces soirs-là ?
- Quels sont les moments de la journée où mon enfant semble le plus fatigué ?
- Y a-t-il des facteurs qui reviennent souvent lors des nuits plus difficiles ?
- Qu'est-ce qui semble aider mon enfant à se calmer et à s'endormir ?
- Quels petits changements pourraient être réalistes à essayer en premier ?

À retenir

- Observer aide à comprendre, pas à juger.
- Il est préférable de modifier un seul élément à la fois.
- Même si les nuits sont difficiles, il est possible d'identifier des points positifs.

« Mieux comprendre ce qui se passe nous donne du pouvoir pour faire des choix qui soutiennent toute la famille. »



Trouver un horaire *qui correspond à votre enfant*



Un bon horaire de sommeil ne se résume pas à une heure de coucher fixe. Il s'agit plutôt de trouver un rythme qui respecte les besoins de votre enfant, son âge, son tempérament et votre réalité familiale. Un horaire cohérent et prévisible aide le cerveau à savoir quand il est temps de se préparer au sommeil.

Partir de l'heure de lever

L'heure de lever est le pilier du rythme de sommeil. Elle aide à régler l'horloge biologique et influence le moment où votre enfant aura naturellement sommeil le soir.

Des levers à des heures similaires, même la fin de semaine, favorisent un endormissement plus facile et un sommeil de meilleure qualité.

Repérer les signes de sommeil

Chaque enfant manifeste des signes qui indiquent qu'il devient somnolent. Les reconnaître aide à coucher l'enfant au bon moment, ni trop tôt, ni trop tard.

- Il baille fréquemment.
- Ses yeux deviennent lourds.
- Il est plus irritable ou moins tolérant.
- Il a de la difficulté à se concentrer.
- Il cherche davantage de réconfort.
- Il ralentit dans ses activités.

Écouter ses signaux, c'est déjà l'accompagner. ♡

Éviter de coucher trop tôt

Un coucher trop tôt peut parfois rendre l'endormissement plus difficile. Si votre enfant n'est pas suffisamment fatigué, il peut rester éveillé plus longtemps, se lever, ou vivre des réveils plus fréquents.

Mieux vaut attendre l'apparition des signes de sommeil plutôt que de se fier uniquement à une heure fixe.

Éviter de coucher trop tard

À l'inverse, un coucher trop tardif peut entraîner une fatigue excessive, ce qui rend aussi l'endormissement plus difficile. Un enfant trop fatigué peut être plus irritable, anxieux et avoir des réveils nocturnes plus fréquents.

Trouvez le juste milieu : un moment où votre enfant est suffisamment fatigué, sans être en état de sur-fatigue.

Ajuster progressivement

Les changements d'horaire sont souvent plus efficaces lorsqu'ils se font graduellement. Le cerveau aime la prévisibilité et a besoin de temps pour s'adapter.

Par exemple :

- Avancer ou reculer le coucher de 10 à 15 minutes aux 2 ou 3 jours.
- Observer les effets sur l'endormissement, les réveils et l'humeur.
- Maintenir la même heure de lever pendant cette période.
- Être attentif aux signes de fatigue pour ajuster au besoin.



« De petits ajustements peuvent faire une grande différence. » ♡

Activité : Trouver le bon moment

Répondez aux questions suivantes pour vous aider à déterminer un horaire réaliste pour votre enfant.

1. À quelle heure doit-il se lever le matin ? (école, garderie, activités, etc.)

2. Quels signes de sommeil avez-vous observés chez lui ?

3. À quelle heure semble-t-il le plus calme et prêt à dormir ?

4. Quels ajustements aimeriez-vous essayer cette semaine ?

L'objectif n'est pas la perfection, mais un horaire qui soutient le bien-être de toute la famille.

Construire une routine *qui prépare au sommeil*



Une routine du coucher est une séquence d'activités simples, courtes et apaisantes qui se répète dans le même ordre chaque soir. Elle aide l'enfant à comprendre qu'il est temps de ralentir, à se sentir en sécurité et à préparer son corps et son cerveau au sommeil. Une routine prévisible réduit l'anxiété, favorise la coopération et peut rendre l'endormissement plus facile.

Les caractéristiques d'une routine efficace

Une routine n'a pas besoin d'être longue ou compliquée. Elle doit surtout être :

Prévisible
Toujours dans le même ordre, au même moment.

Calme
Activités douces qui favorisent le ralentissement.

Courte
Environ 20 à 30 minutes (peut varier selon l'âge).

Adaptée à votre enfant
En tenant compte de son âge, de ses intérêts et de ses besoins.

Cohérente
La même routine la semaine et la fin de semaine, autant que possible.

Une séquence possible

Voici un exemple de routine qui peut être adaptée selon l'âge et la réalité de votre famille.

1. **Transition : fin des jeux et des écrans**
   « On se prépare pour la routine du soir. »
2. **Moment calme**
   Ex. : lecture, discussion douce, respiration.
3. **Hygiène**
   Ex. : bain (si pertinent), brossage de dents, pyjama, passage aux toilettes.
4. **Petit rituel**
   Ex. : chanson, câlin, histoire, pensée positive.
5. **Coucher**
   Toujours au même endroit, dans le même contexte.

Adapter selon l'âge

Le contenu de la routine peut varier, mais l'objectif reste le même : préparer l'enfant au sommeil.

0 à 2 ans	Bain, massage, tétée ou histoire, dodo.
3 à 5 ans	Jeu calme, bain, dents, histoire, câlin, dodo.
6 à 12 ans	Rangement, douche, pyjama, lecture, discussion, dodo.
13 à 17 ans	Transition écrans, hygiène, moment calme (lecture, musique douce), réflexion sur la journée, dodo.

Ce qui peut aider

- Annoncer la routine quelques minutes à l'avance.
- Utiliser des repères visuels (ex. : pictogrammes).
- Impliquer l'enfant dans le choix de certaines activités.
- Offrir des choix limités (ex. : deux livres au lieu de « quel livre veux-tu? »).
- Valoriser les efforts et la coopération.
- Rester bienveillant et constant, même si certains soirs sont plus difficiles.

Et si la routine ne fonctionne pas?

Il est normal que la routine doive être ajustée. Certains enfants ont besoin de plus de temps pour s'adapter. Si la routine actuelle ne semble pas aider, vous pouvez :

- vérifier si l'heure du coucher est bien adaptée;
- réduire certaines stimulations;
- observer ce qui fonctionne un peu mieux;
- ajuster la durée ou les activités;
- demeurer ouvert à essayer autre chose.

Il n'existe pas de routine parfaite, mais une routine qui fonctionne bien pour votre enfant et votre famille.

Activité : Ma routine du soir

Créez votre propre routine en choisissant 4 à 6 étapes qui conviennent à votre enfant. Vous pouvez vous inspirer des exemples ci-dessus.

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____
- ☐ 4. _____
- ☐ 5. _____
- ☐ 6. _____

Une routine d'aujourd'hui pour un demain plus serein. ♡

Créer un environnement *favorable au sommeil*



L'environnement dans lequel dort votre enfant influence directement la qualité de son sommeil. Un espace calme, sombre et confortable aide le cerveau à reconnaître qu'il est temps de se reposer. En réduisant les stimulations et en favorisant une ambiance apaisante, vous pouvez faciliter l'endormissement et diminuer les réveils pendant la nuit.

La lumière

La lumière joue un rôle important dans la régulation de l'horloge biologique. Elle aide votre enfant à se sentir éveillé le jour et favorise la production naturelle de mélatonine le soir, l'hormone qui prépare le corps au sommeil.

- Favorisez la lumière naturelle le matin, surtout après le lever.
- Le soir, diminuez progressivement l'éclairage.
- Utilisez des lumières douces et chaudes dans la maison en soirée.
- Évitez les lumières vives et les écrans avant le coucher.

Un environnement plus sombre en soirée aide le cerveau à comprendre qu'il est temps de ralentir.

Le bruit

Certains enfants dorment mieux dans un environnement très calme, tandis que d'autres sont plus sensibles aux bruits. Certains bruits peuvent les réveiller, alors que d'autres peuvent les aider à se détendre.

- Réduisez les bruits soudains ou imprévisibles.
- Maintenez un niveau sonore calme dans la maison en soirée.
- Au besoin, un bruit blanc (ventilateur, bruit de pluie) peut masquer des sons qui dérangent.
- Évitez la musique stimulante ou avec des paroles lors du coucher.

L'important n'est pas le silence absolu, mais un environnement sonore stable et prévisible.

La température

Une température fraîche et confortable favorise un meilleur sommeil. En général, une pièce entre 18 et 20 °C est recommandée pour la plupart des enfants.

- Adaptez la literie selon la saison.
- Évitez qu'il ait trop chaud (sueurs, agitation) ou trop froid.
- Privilégiez des vêtements confortables et adaptés à la température.

La chambre

La chambre devrait être un endroit associé au repos, et non aux jeux ou aux devoirs. Un espace simple et rassurant aide l'enfant à se détendre.

- Gardez la chambre rangée et épurée.
- Limitez les jouets et les objets qui stimulent.
- Utilisez un lit confortable et sécuritaire.
- Associez le lit uniquement au sommeil (évitez d'y faire des jeux, des devoirs ou du temps d'écran).

Les écrans

Les écrans peuvent nuire au sommeil, non seulement à cause de la lumière bleue, mais aussi parce qu'ils stimulent le cerveau, les émotions et l'attention. Ils peuvent retarder l'endormissement et augmenter les réveils nocturnes.

- Évitez les écrans au moins 60 minutes avant le coucher (plus tôt si possible).
- Gardez les appareils hors de la chambre la nuit.
- Privilégiez des activités calmes en soirée (lecture, dessin, jeux calmes, discussion).



Moins d'écrans, plus de bons rêves ! ♡

Activité : Mon environnement de sommeil

Observez la chambre et les habitudes de votre enfant. Cochez ce qui est déjà en place et identifiez ce que vous pourriez améliorer.

	Déjà en place	À améliorer
Chambre calme	☐	☐
Lumière tamisée le soir	☐	☐
Température confortable	☐	☐
Peu de jouets et d'objets stimulants	☐	☐
Aucun écran dans la chambre	☐	☐
Lit utilisé seulement pour dormir	☐	☐
Ambiance sécurisante et apaisante	☐	☐

Réflexion : Quel est un petit changement que vous pourriez mettre en place cette semaine pour rendre l'environnement de votre enfant plus favorable au sommeil ?

Quand votre enfant *repousse constamment* le coucher



Plusieurs enfants trouvent le moment du coucher difficile. Ils peuvent poser des questions, demander un verre d'eau, vouloir un dernier câlin ou sortir du lit à plusieurs reprises. Ces comportements sont fréquents et ne signifient pas nécessairement une mauvaise volonté. Ils peuvent être liés à un besoin d'attention, à une difficulté à tolérer la séparation, à de l'anxiété ou simplement à l'envie de prolonger un moment agréable avec vous.

Pourquoi mon enfant repousse le coucher ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer ces comportements :

- Il souhaite prolonger le temps avec vous.
- Il vit de la difficulté à se séparer.
- Il a peur de manquer quelque chose.
- Il cherche à éviter une émotion inconfortable.
- Il teste les limites et cherche à reprendre du contrôle.
- Il n'est pas encore suffisamment fatigué.
- Il vit de l'anxiété ou a des pensées qui l'empêchent de se calmer.

Ces comportements sont souvent une façon d'exprimer un besoin. En les comprenant, il est plus facile d'y répondre avec calme et cohérence.

Des stratégies qui peuvent aider

Voici des pistes d'intervention qui aident plusieurs familles :

- Prévoir une routine claire et prévisible.
- Annoncer la fin de la routine (ex. : « Après cette histoire, c'est dodo. »).
- Offrir des choix limités (ex. : « Tu veux le pyjama bleu ou le gris ? »).
- Répondre de façon brève, calme et chaleureuse aux demandes.
- Utiliser un repère visuel (ex. : pictogrammes, minuterie).
- Rappeler les règles avec constance.
- Éviter de négocier ou de prolonger la discussion.
- Valoriser les bons comportements (ex. : « Tu es resté dans ton lit toute la nuit, bravo ! »).

La constance est souvent plus efficace que la perfection. Chaque soir est une nouvelle occasion d'essayer.

Ce qui peut nuire (même si c'est bien intentionné)

Certaines réactions peuvent, sans le vouloir, renforcer les difficultés :

- Répondre à toutes les demandes ou retourner plusieurs fois dans la chambre (ex. : pour des demandes non essentielles).
- Négocier, argumenter ou prolonger les explications.
- Montrer de l'impatience ou élever la voix.
- Changer les règles selon les soirs.
- Donner accès à des écrans pour « l'aider à se calmer ».
- Offrir des récompenses matérielles pour qu'il se couche.

Plus l'attention est grande au moment du coucher, plus l'enfant a tendance à répéter ces comportements.

Questions de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Quelles demandes revient le plus souvent ?
- Comment réagissons-nous habituellement ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà un peu mieux ?
- Qu'aimerions-nous essayer différemment cette semaine ?

Petit défi

Choisissez une stratégie à essayer cette semaine.

Notez ce que vous observez :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile ?
- Que pourrions-nous ajuster ?



Des limites claires et bienveillantes aident votre enfant à se sentir en sécurité et à développer son autonomie.

Ce soir, on se donne une chance.

Quand votre enfant a besoin de vous *pour s'endormir*



Plusieurs enfants ont besoin de la présence d'un parent pour s'endormir, que ce soit un câlin, une main à tenir, une histoire ou simplement votre présence dans la pièce. Ce besoin est normal et s'explique souvent par un besoin de sécurité et de réconfort. Avec le temps, il est possible d'accompagner graduellement votre enfant vers plus d'autonomie, tout en respectant son rythme et sa sensibilité.

Un besoin de sécurité bien normal

Le besoin de proximité au moment du coucher est une étape fréquente dans le développement. Il est lié au besoin de sécurité affective, au développement du cerveau et à la capacité de l'enfant à se calmer.
La présence d'un parent agit comme un signal de sécurité qui aide le système nerveux à se détendre et facilite l'endormissement.

Répondre à ce besoin ne crée pas un « mauvais réflexe ».
Cela renforce le lien et aide votre enfant à se sentir en confiance, ce qui est essentiel pour son développement.

Pourquoi est-ce parfois difficile de s'endormir seul ?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce besoin de présence :

- L'anxiété de séparation
- Les peurs (noir, monstres, bruits, etc.)
- Un tempérament plus sensible
- Des difficultés à se calmer (émotions, agitation)
- Des habitudes d'endormissement bien ancrées
- Des changements dans la vie de l'enfant
  (ex. : déménagement, arrivée d'un bébé, stress à l'école)
- Un besoin de contact physique et de réconfort



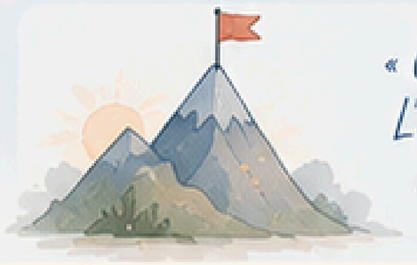
Ce n'est pas un manque d'autonomie, mais un besoin de soutien pour se sentir en sécurité.

Vers plus d'autonomie... un pas à la fois

L'objectif n'est pas de couper brusquement votre présence, mais de l'ajuster graduellement. Cela aide votre enfant à développer sa confiance et ses habiletés d'autorégulation, tout en préservant votre lien.

Des façons d'y arriver :

- Commencer par de petits changements réalistes.
- Rester constant dans la démarche.
- Offrir des choix à l'intérieur de la routine.
- Se montrer présent, mais de façon différente (ex. : rester assis plus loin, puis à la porte, puis à l'extérieur de la chambre).
- Valoriser chaque petit progrès, même s'il y a des retours en arrière.



*« Chaque petit pas compte.
L'autonomie se développe dans un climat de confiance et de bienveillance. »*

Idées concrètes à essayer

- Utiliser un objet transitionnel (toutou, couverture).
- Instaurer un rituel rassurant (histoire, chanson, respiration).
- Essayer la méthode des « présences graduées ».
- Créer une phrase de sécurité que l'enfant peut se rappeler
  (ex. : « Tu es en sécurité, je suis là, on se revoit demain matin. »).
- Utiliser des repères visuels (ex. : image du déroulement du coucher).
- Pratiquer la relaxation pendant la journée pour que ces outils soient plus accessibles le soir.



Réflexion : Quelle approche me convient ?

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Quelle est la forme de présence qui semble la plus aidante pour mon enfant actuellement ?
- Quel petit changement serais-je prêt(e) à essayer cette semaine ?
- Quels sont les moments où cela se passe déjà bien ?
- Qu'est-ce qui m'aide, moi, à rester calme et patient(e) dans ce processus ?

*Il n'y a pas une seule bonne façon de faire.
L'important est de trouver ce qui fonctionne pour votre enfant et pour votre famille.*

Et pour vous, comme parent ?

Il peut être exigeant d'accompagner son enfant soir après soir. Il est important de reconnaître vos efforts et de prendre soin de vous. Un parent plus reposé est mieux outillé pour soutenir son enfant.

- Acceptez que ce soit un processus.
- Rappelez-vous que votre présence fait une différence.
- N'hésitez pas à demander du soutien si vous vous sentez dépassé.

Des soirs plus calmes, pour des journées plus sereines.

Les réveils *pendant la nuit*



Il est normal que les enfants se réveillent parfois pendant la nuit. Ces réveils peuvent être brefs et l'enfant se rendort seul. Toutefois, lorsque les réveils sont fréquents, longs ou accompagnés de détresse, ils peuvent nuire à la qualité du sommeil de toute la famille. Comprendre ce qui se passe et adopter des stratégies adaptées peut aider votre enfant à traverser ces moments et à retrouver un sommeil plus stable.

Pourquoi mon enfant se réveille ?

Les réveils nocturnes peuvent avoir plusieurs causes. Ils sont souvent liés à des facteurs de développement, émotionnels ou environnementaux. Voici quelques raisons fréquentes :

- Un cycle de sommeil qui n'est pas encore mature.
- Un besoin de se sentir en sécurité.
- Des cauchemars ou des peurs.
- Une inconfort physique (faim, soif, température, couche, douleur).
- Des changements dans la routine ou l'environnement.
- Des périodes de stress, d'anxiété ou de grandes émotions.
- Un besoin de proximité ou de réconfort.

Un réveil n'est pas toujours un problème.
Il s'agit souvent d'un signal que votre enfant a un besoin à combler.

Comment réagir lors d'un réveil ?

La façon dont vous réagissez peut aider votre enfant à se rendormir plus rapidement et à se sentir en sécurité.

1. **Restez calme et bienveillant.**
   Votre présence rassure.
2. **Évitez les stimulations.**
   Parlez doucement, gardez la lumière tamisée, limitez les écrans.
3. **Identifiez le besoin.**
   Est-ce de la soif, un inconfort, un cauchemar, un besoin de réconfort ?
4. **Offrez un réconfort simple et constant.**
   Ex. : une main sur le dos, quelques mots rassurants, un objet transitionnel.
5. **Encouragez le retour au sommeil.**
   Aidez-le à se rendormir dans son lit, si possible.

Ta présence est parfois tout ce dont j'ai besoin pour me rendormir. ♡

Quand consulter ?

Il peut être pertinent de consulter un professionnel de la santé si :

- Les réveils sont très fréquents et durent longtemps.
- Votre enfant semble très anxieux ou en détresse lors des réveils.
- Les réveils s'accompagnent de somnambulisme, de terreurs nocturnes ou de comportements inhabituels.
- Vous soupçonnez un problème médical (douleur, apnée du sommeil, reflux, etc.).
- La fatigue a un impact important sur son fonctionnement au quotidien.

Un professionnel pourra vous aider à mieux comprendre la situation et à déterminer les meilleures interventions.

Des stratégies préventives

Certaines habitudes peuvent réduire la fréquence et l'intensité des réveils nocturnes.

- Maintenir une routine du coucher stable et prévisible.
- Favoriser un environnement calme et sécurisant.
- S'assurer que les besoins de base sont comblés avant le coucher (faim, soif, toilette).
- Aider l'enfant à gérer ses émotions pendant la journée.
- Utiliser un objet transitionnel (doudou, couverture).
- Pratiquer des exercices de relaxation simples (respiration, visualisation).
- Offrir beaucoup de moments de qualité et de connexion dans la journée.



Activité : Mon plan pour les réveils nocturnes

Identifiez 2 ou 3 stratégies que vous aimeriez essayer cette semaine.
Soyez réaliste et bienveillant envers vous et votre enfant.

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____

Questions de réflexion

- Quels sont les moments où mon enfant se réveille le plus souvent ?
- Qu'est-ce qui semble l'aider à se rendormir ?
- Y a-t-il des facteurs dans notre environnement ou notre routine qui pourraient être ajustés ?
- Comment puis-je me soutenir moi-même pendant ces périodes plus difficiles ?

Chaque nuit est une nouvelle occasion d'apprendre et d'avancer, un pas à la fois. ♡

Quand les peurs et les inquiétudes *empêchent de dormir*



Il est fréquent que les enfants vivent des peurs ou des inquiétudes qui prennent plus de place le soir et qui peuvent rendre l'endormissement difficile. Le moment du coucher, plus calme et moins stimulant, laisse parfois plus d'espace aux pensées anxieuses. En comprenant ce qui se passe et en utilisant des stratégies adaptées, il est possible d'aider votre enfant à se sentir plus en sécurité et à retrouver un sommeil plus serein.

Ce qui se passe dans son cerveau

Les peurs activent le système d'alarme du cerveau, surtout l'amygdale, qui détecte un danger. Le corps se prépare alors à se protéger : le cœur bat plus vite, les muscles se tendent et les pensées tournent en boucle. Le soir, comme il y a moins de stimuli autour, ces pensées peuvent sembler plus fortes et plus envahissantes.

Ces réactions sont normales. Elles montrent que votre enfant a un cerveau sensible et imaginatif. Avec du soutien, il peut apprendre à apprivoiser ses peurs et à se sentir plus en sécurité.

Des peurs fréquentes chez les enfants

Voici quelques exemples de peurs qui peuvent apparaître ou s'intensifier au moment du coucher :

- La peur du noir.
- La peur des monstres ou d'intrus.
- La peur d'être seul dans sa chambre.
- La peur de faire des cauchemars.
- Des inquiétudes liées à l'école, aux amis ou à la famille.
- La peur qu'un parent lui arrive quelque chose.
- Des pensées qui tournent (ex. : « Et si… ? »).

Parfois, mon imagination me joue des tours… ♡

Des stratégies qui peuvent aider

Voici des pistes concrètes à essayer avec votre enfant :

- Accueillir ses peurs sans les minimiser.
- Offrir des explications rassurantes et adaptées à son âge.
- Créer un rituel de détente (lecture, respiration, musique douce).
- Utiliser un objet réconfortant (doudou, couverture).
- Valider ses émotions et lui dire qu'il n'est pas seul.
- Lui apprendre des stratégies pour calmer son corps et ses pensées.
- Limiter les discussions inquiétantes juste avant le coucher (ex. : nouvelles, films, histoires trop intenses).



Des outils pour apprivoiser les pensées anxieuses

Ces outils simples peuvent aider votre enfant à se sentir plus calme :

- La respiration abdominale (ex. : respirer comme un ballon).
- La visualisation d'un lieu sécurisant (ex. : une plage, une cabane).
- La boîte à soucis (écrire ou dessiner ses inquiétudes avant de dormir).
- Une phrase rassurante à se répéter (ex. : « Je suis en sécurité, tout va bien. »).
- Des images positives dans la chambre (ex. : étoiles, animaux rassurants, citations).

Plus votre enfant se sent outillé, plus il développe sa capacité à se calmer et à s'endormir sereinement.

Activité : Ma boîte à soucis

Proposez à votre enfant de créer une boîte à soucis. Avant le coucher, il peut y déposer un papier sur lequel il écrit ou dessine ce qui le préoccupe.

1. Décorez ensemble une petite boîte.
2. Écrivez ou dessinez les soucis de la journée.
3. Mettez les papiers dans la boîte et fermez-la.
4. Expliquez-lui que les soucis peuvent attendre à demain.
5. Terminez par une pensée positive (ex. : « Maintenant, place au repos ! »).



Questions de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Quelles sont les peurs ou inquiétudes les plus fréquentes chez mon enfant ?
- Comment réagis-je lorsqu'il me parle de ses peurs ?
- Quelles stratégies fonctionnent déjà bien ?
- Quels nouveaux outils pourrions-nous essayer ensemble ?
- Comment puis-je lui offrir un environnement encore plus rassurant au moment du coucher ?

Votre présence, votre écoute et votre bienveillance sont des outils puissants pour aider votre enfant à se sentir en sécurité, ici et maintenant.

Quand mon enfant pleure et fait des crises *dans la nuit*



Les pleurs et les crises pendant la nuit peuvent être déstabilisants et épuisants pour toute la famille. Ces réactions sont souvent l'expression d'un inconfort, d'une émotion difficile ou d'un besoin non comblé. En comprenant mieux ce qui se passe et en utilisant des stratégies adaptées, il est possible d'aider votre enfant à se calmer et à retrouver son sommeil.

Pourquoi ces crises surviennent-elles ?

Les crises nocturnes sont souvent liées à une difficulté de régulation émotionnelle, qui est normale chez les jeunes enfants. La nuit, la fatigue, les changements de cycle de sommeil ou des inconforts physiques peuvent rendre l'enfant plus vulnérable. Il peut aussi s'agir d'un cauchemar, d'une terreur nocturne ou d'un besoin de proximité.

Les crises ne sont pas des caprices. Elles sont une façon pour l'enfant d'exprimer un besoin qu'il n'arrive pas encore à communiquer autrement.

Les causes possibles

- La fatigue ou un besoin de sommeil plus grand.
- Un cauchemar ou une terreur nocturne.
- Un inconfort physique (faim, soif, chaleur, froid, douleur).
- Des émotions vécues pendant la journée (stress, anxiété, changement).
- Un besoin de proximité ou de réconfort.
- Une maladie (fièvre, otite, symptômes digestifs, etc.).
- Une difficulté à faire la transition entre les cycles de sommeil.
- Un environnement qui le rend moins sécurisant.

Si les crises sont très fréquentes, intenses ou s'accompagnent d'autres symptômes (fièvre, douleur, régression importante), il est recommandé d'en parler à un professionnel de la santé.

Que faire pendant la crise ?

Voici des actions qui peuvent aider votre enfant à se calmer :

- Restez calme et adoptez un ton doux.
- Assurez sa sécurité (évitez qu'il se blesse).
- Restez près de lui, sans trop stimuler (lumière douce, voix calme).
- Utilisez des mots simples et rassurants (ex. : « Je suis là, tu es en sécurité. »).
- Proposez un objet réconfortant (doudou, couverture).
- Vérifiez s'il a un besoin de base (faim, soif, toilette).
- Laissez-lui le temps de se calmer, sans le presser.
- Une fois la crise passée, aidez-le à se rendormir doucement.



Votre présence calme est un repère sécurisant pour votre enfant, même au cœur de la tempête.

Ce qu'il vaut mieux éviter

Certaines réactions, bien qu'intentionnées, peuvent intensifier la crise :

- Élever la voix ou montrer de la frustration.
- Trop de questions pendant la crise.
- Allumer toutes les lumières ou stimuler davantage.
- Le laisser seul s'il est très bouleversé (sauf si sa sécurité est assurée).
- Minimiser ses émotions (ex. : « Ce n'est rien. »).
- Céder à toutes ses demandes pour qu'il se calme rapidement.
- Introduire des écrans pour le distraire.

L'objectif n'est pas d'empêcher toute crise, mais d'aider votre enfant à la traverser en se sentant en sécurité et soutenu.

Activité : Mon plan pour la prochaine crise

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux stratégies qui fonctionnent le mieux pour votre enfant. Complétez votre plan ci-dessous.

Mes 3 stratégies à essayer ou à continuer

1. 1. _____
2. 2. _____
3. 3. _____

Questions de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Quels sont les déclencheurs les plus fréquents des crises nocturnes ?
- Qu'est-ce qui aide réellement mon enfant à se calmer ?
- Comment puis-je rester calme moi-même dans ces moments ?
- Y a-t-il des éléments de son environnement ou de sa routine que je pourrais ajuster ?
- Quand devrais-je consulter un professionnel si la situation persiste ?

Chaque nuit difficile est aussi une occasion d'apprendre et de renforcer le lien avec votre enfant.

Quand mon enfant se relève constamment et fait *plusieurs demandes*



Votre enfant se lève plusieurs fois après le coucher, revient dans votre chambre ou vous appelle pour une multitude de demandes : un verre d'eau, un câlin, aller aux toilettes, ajuster la doudou, une nouvelle histoire, ou simplement pour vérifier que vous êtes toujours là. Ces allers-retours peuvent être épuisants et nuire à la qualité du sommeil de toute la famille. Comprendre ce qui motive ces comportements et mettre en place des stratégies cohérentes peut aider votre enfant à rester dans son lit et à développer son autonomie.

Pourquoi mon enfant se lève-t-il constamment ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer ce comportement :

- Un besoin de sécurité et de réassurance.
- Des peurs ou des inquiétudes.
- Une difficulté à s'endormir seul ou à se rendormir après un réveil.
- Un besoin d'attention ou de contact.
- L'envie de tester les limites.
- Une difficulté à rester dans son lit (besoin de mouvement, TDAH, etc.).
- Un environnement qui n'est pas suffisamment rassurant ou confortable.

Ces demandes ne sont pas nécessairement une mauvaise volonté. Elles expriment souvent un besoin non comblé ou une difficulté à se sentir en sécurité.

Comment répondre aux demandes ?

Une réponse cohérente et prévisible aide votre enfant à comprendre ce qui est attendu. Voici quelques principes à privilégier :

1. **Restez calme et bienveillant.**
   Même si c'est répétitif, gardez un ton doux et constant.
2. **Utilisez des réponses simples et courtes.**
   Ex. : « C'est l'heure de dormir, tu peux me faire un signe si tu as vraiment un besoin important. »
3. **Évitez d'engager une longue discussion.**
   Plus la conversation est longue, plus cela risque de renforcer le comportement.
4. **Assurez-vous que ses besoins de base sont comblés.**
   Eau, toilette, doudou, température confortable.
5. **Rappelez-lui qu'il est en sécurité.**
   Une phrase rassurante peut l'aider à se rendormir.

Des limites claires l'aident à se sentir en sécurité. ♡



Prévenir les allers-retours

Certaines actions en amont peuvent réduire les demandes nocturnes :

- Établir une routine du coucher claire et prévisible.
- Préparer la chambre pour qu'elle soit confortable et rassurante.
- Utiliser un tableau visuel des étapes du dodo.
- Offrir un objet transitionnel (doudou, veilleuse, couverture).
- Anticiper les besoins (verre d'eau, passage aux toilettes).
- Valoriser les réussites (« Tu es resté dans ton lit toute la nuit ! »).
- Maintenir des règles constantes, soir après soir.



Plus votre enfant sait à quoi s'attendre, plus il se sent en sécurité et plus il est en mesure de rester dans son lit. ♡

Des stratégies à essayer

Voici des idées concrètes à mettre en place :

- Créer un « coin rassurant » dans sa chambre (veilleuse, objet doux, photo de famille).
- Utiliser un système de jetons ou un tableau de motivation (ex. : un autocollant chaque nuit passée dans son lit).
- Mettre en place un signal de convenu (ex. : la lumière reste éteinte sauf en cas de besoin important).
- Pratiquer des exercices de relaxation avant le coucher.
- Rappeler les régles avec constance et douceur.
- Célébrer les progrès, même s'ils sont petits.

La constance est essentielle. Des messages clairs et répétés aident votre enfant à intégrer les attentes et à développer son autonomie.

Activité : Mon plan d'action

Choisissez 2 ou 3 stratégies que vous souhaitez mettre en place cette semaine pour réduire les allers-retours nocturnes.

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____

Questions de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- Quelles sont les demandes les plus fréquentes le soir et la nuit ?
- Quels besoins pourraient se cacher derrière ces demandes ?
- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien ?
- Quels ajustements serais-je prêt(e) à essayer cette semaine ?
- Comment puis-je rester cohérent(e) même lorsque c'est difficile ?

Chaque petit pas compte. Vous faites une différence en offrant un environnement sécurisant et prévisible.

Les réveils précoces

Quand le jour commence trop tôt



Votre enfant se réveille tous les matins très tôt, souvent avant 6 h, et a de la difficulté à se rendormir. Ces réveils précoces peuvent être épuisants pour toute la famille, surtout lorsque l'enfant semble en forme et prêt à commencer sa journée. En comprenant les causes possibles et en mettant en place des stratégies adaptées, il est possible de l'aider à prolonger son sommeil et à se réveiller à une heure plus appropriée.

Qu'est-ce qu'un réveil précoce ?

Un réveil précoce correspond à un éveil définitif qui survient régulièrement plus tôt que l'heure souhaitée, généralement avant 6 h. Contrairement à un réveil temporaire pendant la nuit, l'enfant reste éveillé et n'arrive pas à se rendormir, même s'il est encore fatigué.

Tous les enfants peuvent se réveiller tôt à l'occasion. On parle de réveils précoces lorsque cela est fréquent, persistant et qu'il a un impact sur son humeur, son fonctionnement ou celui de la famille.

Pourquoi mon enfant se réveille-t-il si tôt ?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer les réveils matinaux :

- Un besoin de sommeil moins élevé que la moyenne.
- Un coucher trop tôt (il a eu assez de sommeil plus tôt).
- Un rythme biologique naturellement plus matinal.
- Une exposition à la lumière trop tôt (soleil, lumières, rideaux minces).
- Des changements dans la routine ou dans l'environnement.
- Des inquiétudes ou du stress.
- Des besoins physiques (faim, soif, inconfort).
- Certaines conditions médicales (ex. : apnée du sommeil, troubles hormonaux, etc.).

Un réveil matinal n'est pas toujours un problème, mais il peut le devenir si votre enfant est souvent fatigué durant la journée. ♡

Des stratégies qui peuvent aider

Voici des idées concrètes à essayer :

- Ajuster l'heure du coucher (parfois, coucher un peu plus tard permet de réduire les réveils précoces).
- S'assurer que la chambre est bien sombre (rideaux occultants).
- Utiliser un réveil éducatif avec une lumière (ex. : reste au lit jusqu'à ce que la lumière devienne verte).
- Limiter l'exposition à la lumière le matin.
- Maintenir une routine stable, même la fin de semaine.
- Offrir un objet transitionnel réconfortant.
- Valider qu'il n'y a pas de faim, soif ou inconfort.
- Enseigner le calme du matin (lectures tranquilles, jeux calmes dans la chambre).
- Être constant et patient, même si c'est difficile.



Aider son enfant à rester au lit plus longtemps, c'est lui offrir le cadeau de journées plus douces. ♡

Adapter l'environnement

Un environnement favorable au sommeil peut faire une grande différence :

- Chambre bien sombre et calme.
- Température confortable.
- Peu de stimulations visuelles (ex. : retirer les veilleuses trop lumineuses).
- Limite l'accès aux jouets ou aux livres stimulants le matin.
- Utiliser un réveil ludique pour montrer quand il est le bon moment pour se lever.
- S'assurer que les autres membres de la famille respectent la consigne de rester au lit (éviter d'aller le chercher trop tôt).

L'objectif n'est pas de « forcer » votre enfant à dormir, mais de créer les conditions pour qu'il reste au lit calmement jusqu'à une heure raisonnable.

Activité : Mon plan pour des matins plus doux

Identifiez 2 ou 3 actions que vous souhaitez mettre en place cette semaine pour aider votre enfant à rester au lit plus longtemps.

1. _____
2. _____
3. _____

Questions de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir aux questions suivantes :

- À quelle heure mon enfant se réveille-t-il habituellement ?
- Quel semble être son niveau de fatigue dans la journée ?
- Qu'est-ce qui pourrait l'aider à rester au lit plus longtemps ?
- Y a-t-il des éléments de son environnement à ajuster ?
- Comment puis-je rester constant(e) dans mon approche ?

De petits ajustements peuvent faire une grande différence pour toute la famille.

Mon plan familial
pour améliorer le sommeil



Chaque famille est unique, et il n'existe pas de solution magique. Ce plan vous aide à identifier vos objectifs, à choisir des stratégies réalistes et à les intégrer progressivement dans votre quotidien. L'important est d'avancer ensemble, à petits pas, en tenant compte des besoins de votre enfant et de votre réalité familiale.

Nos objectifs

Prenez un moment en famille pour réfléchir à ce que vous souhaitez améliorer. Des objectifs clairs et réalistes permettent de rester motivés.

Nous aimerions...

- ☐ Des couchers plus calmes et prévisibles.
- ☐ Moins de réveils pendant la nuit.
- ☐ Des réveils plus tardifs.
- ☐ Un enfant plus reposé et de meilleure humeur.
- ☐ Plus de temps de qualité en famille.
- ☐ Autre : _____

Des petits changements peuvent faire une grande différence ! ♡

Nos stratégies prioritaires

Choisissez 3 à 5 stratégies que vous souhaitez mettre en place dans les prochaines semaines.

- ☐ Mettre en place une routine du coucher constante.
- ☐ Adapter l'environnement de sommeil.
- ☐ Réduire les écrans en soirée.
- ☐ Répondre aux réveils de façon cohérente.
- ☐ Aider mon enfant à gérer ses peurs ou ses inquiétudes.
- ☐ Diminuer progressivement ma présence pour l'endormissement.
- ☐ Utiliser des outils réconfortants (ex. : doudou, veilleuse).
- ☐ Offrir plus d'activités physiques et d'exposition à la lumière naturelle.
- ☐ Autre : _____

Qui fait quoi ?

Le sommeil est un travail d'équipe ! Définissez ensemble les rôles de chacun pour soutenir la mise en place du plan.

Moi (maman) ♡
_____
_____
_____

Moi (papa) ♡
_____
_____
_____

Mon enfant ♡
_____
_____

Notre famille ♡
_____
_____

Notre plan d'action

Choisissez 2 ou 3 actions concrètes à essayer cette semaine. Soyez réaliste et avancez à votre rythme.

	Action à mettre en place	Quand ?	Par qui ?
1			
2			
3			

Mieux vaut quelques changements simples et bien appliqués qu'un plan trop ambitieux difficile à maintenir.

Comment ça se passe ?

Après quelques semaines, prenez un temps pour faire le bilan. Qu'est-ce qui fonctionne bien ? Qu'aimeriez-vous ajuster ?

Ce qui fonctionne bien : _____
_____
_____

Ce que nous voulons ajuster : _____
_____
_____

Se féliciter et continuer

Chaque effort compte ! Célébrez les progrès, même les plus petits. Le sommeil est un apprentissage qui prend du temps, mais vous faites déjà une grande différence pour votre enfant.

« Une famille qui avance ensemble, même lentement, va plus loin. » ♡



Quand consulter ?

Reconnaître les signes et demander de l'aide au bon moment



La plupart des difficultés de sommeil sont temporaires et s'améliorent avec le temps et des stratégies adaptées. Cependant, certaines situations peuvent nécessiter l'évaluation d'un professionnel. Consulter ne signifie pas que vous avez échoué, mais plutôt que vous souhaitez offrir à votre enfant le meilleur soutien possible.

Signes qui nécessitent une consultation plus rapidement

Il est recommandé de consulter un professionnel si votre enfant présente l'un ou plusieurs des signes suivants :

- Les difficultés de sommeil persistent depuis plusieurs semaines malgré la mise en place des stratégies.
- Le manque de sommeil a un impact important sur son humeur, son comportement ou ses apprentissages.
- Votre enfant semble très anxieux à l'heure du coucher ou pendant la nuit.
- Il présente des terreurs nocturnes fréquentes, des somnambulismes à risque ou des cauchemars intenses et récurrents.
- Vous remarquez des signes possibles d'apnée du sommeil (ex. : ronflements intenses, pauses respiratoires, respiration difficile).
- Il se réveille très tôt (avant 5 h) de façon régulière et reste éveillé.
- Il semble toujours fatigué, même après une nuit de sommeil.
- Il a des symptômes physiques récurrents (maux de tête, maux de ventre) sans cause médicale évidente.
- Vous êtes très préoccupé(e) et vous sentez dépassé(e) par la situation.

Questions à se poser

Ces questions peuvent vous aider à déterminer si une consultation serait utile :

- ☐ Les difficultés de sommeil durent-elles depuis plus de 6 à 8 semaines ?
- ☐ Mon enfant semble-t-il fatigué la journée ?
- ☐ Y a-t-il un impact sur son fonctionnement à la maison, à l'école ou dans ses activités ?
- ☐ Est-ce que je me sens dépassé(e) ou inquiète(e) ?
- ☐ Ai-je déjà mis en place plusieurs stratégies sans amélioration durable ?
- ☐ Y a-t-il des signes particuliers (ronflements, pauses respiratoires, terreurs nocturnes, anxiété importante) ?

Si vous avez répondu « oui » à plusieurs de ces questions, il peut être pertinent de demander une évaluation.

Pistes d'action

Voici quelques étapes concrètes pour amorcer une démarche :

1. Notez vos observations (ex. : journal de sommeil) pour en discuter avec le professionnel.
2. Parlez de vos préoccupations lors du prochain rendez-vous médical.
3. Informez-vous sur les services disponibles dans votre région.
4. N'hésitez pas à poser toutes vos questions et à partager vos inquiétudes.
5. Continuez d'appliquer les stratégies qui fonctionnent en attendant le rendez-vous.

Quels professionnels consulter ?

Selon la situation, différents professionnels peuvent vous accompagner :

Pédiatre ou médecin de famille
Pour évaluer la santé globale de votre enfant et écarter une cause médicale (ex. : apnée, reflux, douleur).

Psychologue
Pour soutenir la gestion de l'anxiété, des peurs ou des difficultés émotionnelles liées au sommeil.

Psychoéducateur(-trice)
Pour vous outiller dans la mise en place de stratégies et soutenir les comportements liés au sommeil.

Ergothérapeute
Si des particularités sensorielles ou des difficultés d'autorégulation sont en cause.

Clinique de sommeil pédiatrique
Pour une évaluation spécialisée en cas de troubles persistants ou complexes.

Vous connaissez votre enfant mieux que personne. Si quelque chose vous inquiète, il est toujours légitime d'en parler avec un professionnel.

Rappelez-vous

- Consulter est une démarche positive qui vise le bien-être de toute la famille.
- Vous n'êtes pas seul(e) : de nombreux parents vivent des défis similaires.
- Plus tôt la situation est évaluée, plus il est possible de trouver des solutions adaptées.
- Chaque enfant est unique : il n'existe pas une seule façon de bien dormir.
- Demander de l'aide peut aussi vous permettre de retrouver de l'énergie et de profiter davantage des moments en famille.

Demander de l'aide, c'est aussi faire un pas vers des nuits plus douces et un quotidien plus serein.



Ressources
pour aller plus loin



Voici une sélection de livres, de sites web, de balados et d'organismes qui peuvent vous soutenir dans votre démarche pour améliorer le sommeil de votre enfant. Ces ressources offrent des informations fiables, des conseils concrets et un soutien adapté aux réalités des familles d'aujourd'hui.

Livres pour les parents

Ces ouvrages proposent des méthodes douces, des explications scientifiques ou des fiches pratiques pour mieux comprendre le rythme biologique des petits.



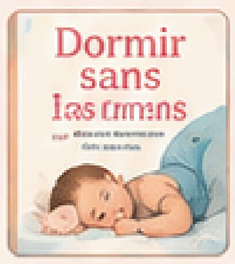
Être un parent sécurisant - Le sommeil du tout-petit
Mélanie Bilodeau
Écrit par une psychoéducatrice québécoise reconnue, ce guide aide à déculpabiliser les parents tout en expliquant les enjeux du sommeil sous l'angle de la sécurité affective.



Le sommeil du jeune enfant : Pour les parents qui ne font pas leurs nuits (0 à 6 ans)
Héloise Junier
Conçu sous forme de fiches pratiques, ce livre décrypte avec humour et bienveillance les idées reçues en s'appuyant sur les découvertes scientifiques récentes.



Enfin je dors... et mes parents aussi (2e édition)
Éditions du CHU Sainte-Justine
Une référence médicale et éducative incontournable qui aborde le sommeil du nourrisson à l'adolescent, tout en couvrant certains troubles spécifiques (terreurs nocturnes, apnée, coliques, etc.).



Dormir sans larmes
Dr Rosa Jové
Considéré comme une véritable bible de l'accompagnement bienveillant, ce livre rejette les méthodes de dressage au sommeil et propose de respecter le rythme physiologique naturel du bébé.

Sites web d'information

Ces plateformes offrent des articles fouillés et validés par des comités de spécialistes de la santé.

Apprendre à dormir comme à marcher
Une excellente initiative numérique issue de la recherche (UQTR) qui compare l'apprentissage du sommeil à celui de la marche. Elle aide à réaligner les attentes réelles des parents avec le développement de l'enfant.

Naître et grandir
Ce site de référence québécois propose des dossiers complets, des fiches d'âges et des conseils concrets sur la routine du coucher, la peur du noir et les réveils nocturnes.

AboutKidsHealth (Hôpital pour enfants de Toronto)
Un portail de santé pédiatrique très rigoureux offrant des fiches explicatives et des recommandations d'hygiène de vie pour le sommeil à tous les âges.

S'informer, c'est déjà prendre soin de son enfant. ♡

Balados (Podcasts)

Certains balados s'adressent directement aux parents en quête de solutions, tandis que d'autres sont conçus pour être écoutés avec l'enfant pour l'apaiser.

Pour les parents

SOS DODO – Brigitte Langevin
Animé par une spécialiste reconnue du sommeil, ce balado explore de nombreux sujets en profondeur (gérer les dodos en voyage, les changements d'heure, les réveils matinaux, le reflux).

GPS - Guide parental simplifié
(Épisode : Aider son enfant à retrouver le sommeil)
Un format par Naître et grandir où desparents discutent de leurs difficultés quotidiennes à l'heure du coucher avec une psychologue spécialisée dans les troubles du sommeil.

Des discussions vraies pour des solutions concrètes. ♡

Pour aider l'enfant à s'endormir



Bododo (Radio-Canada OHdio)
Une série de courtes fables modernes, écrites par des autrices québécoises et enveloppées d'une douce ambiance musicale, idéale pour clore la routine

Organismes et soutien personnalisé

Si la fatigue s'installe ou que vous soupçonnez un trouble plus persistant, ces options peuvent être explorées.

Les Cliniques de Sommeil Pédiatrique (Réseaux de santé régionaux)
Accessibles généralement via une référence de votre pédiatre ou médecin de famille pour évaluer l'insomnie chronique ou l'apnée du sommeil.

LigneParents
Offre un soutien téléphonique gratuit 24/7 par des intervenants professionnels pour les moments de crise, de découragement ou d'épuisement parental lié au manque de sommeil.

Vous n'êtes pas seul·e. Du soutien est disponible. ♡

Des ressources aujourd'hui, pour des nuits plus sereines demain. ♡

psychoeducatrice.net

Parce que chaque enfant mérite de bien dormir. ♡