

## **Le sommeil de votre enfant**

Vous êtes fatigué(e), vous voudriez tant dormir une nuit entière et...votre enfant ne fait toujours pas ses nuits ! Avant tout assurez-vous qu'il ne souffre de rien : votre médecin peut vous aider et vous rassurer à ce sujet. Ensuite demandez-vous si vous êtes prêt(e) à agir et à autoriser votre enfant à passer une nuit complète sans vous ?.. Votre conjoint est d'accord aussi ? Alors vous êtes probablement prêts à suivre ces conseils, non pas parce que l'entourage, le médecin ou dieu sait qui vous l'a dit, mais parce que vous l'avez décidé, pour le bien être de votre enfant et indirectement le vôtre et celui de toute la famille !

Il faut savoir que le sommeil est composé de cycles de 1h30-2h environ. Entre chaque cycle, le sommeil devient plus léger et l'enfant est facilement éveillable. Pour se rendormir certains trouvent spontanément le pouce ou un doudou à sucer ou à caresser, certains se retournent ou se bercent légèrement... et d'autres ne trouvent pas le truc tout seuls et pleurent ! S'ils ont en plus pris l'habitude de s'endormir dans les bras ou en tétant, ils seront tout perdus et ne parviendront pas à se rendormir seuls dans des conditions différentes : c'est ce qu'il faut leur apprendre.

Si vous êtes toujours certains de vouloir guider votre enfant vers une nouvelle autonomie de la nuit, deux méthodes s'offrent à vous :

La méthode DURE mais radicale, claire et nette :Au coucher, EXPLIQUEZ à votre enfant avec vos mots et avec CONVICTION que vous êtes fatigués, que la nuit « on dort », qu'il doit apprendre à dormir et à se rendormir SEUL et que même si vous l'aimez très fort, dorénavant vous ne viendrez plus le voir ni l'aider la nuit. N'oubliez pas d'instaurer ou de perpétuer le petit rituel du soir (berceuse, câlins, jeu calme, histoire.. au choix), puis installez-le encore éveillé dans son lit, et après un dernier bisou, dites lui bonne nuit, FERMEZ la porte et coupez le baby phone !Et là, tenez bon !! S'il s'endort bien seul le soir, tant mieux ! Mais quand il se réveillera pendant la nuit, TENEZ BON, RESISTEZ et n'allez pas le voir ! Il se peut que votre enfant pleure fort

et parfois longtemps (certains coriaces pleurent 1h30-2h...) mais encore une fois, tenez bon ! Et vous devrez tenir 2 à 3 nuits maximum. En général l'intensité et la durée des pleurs s'estompent chaque nuit successive un peu plus... Observez aussi le sourire qu'il vous offre au lever le matin, que vous l'ayez laissé pleurer ou que vous vous soyez levés 10 fois, souvent c'est le même ! Vous comprendrez alors que vous vous faisiez gentiment et complaisamment 'avoir'..Entre temps, sans que vous ne vous en rendiez compte, ou presque : votre enfant fait ses nuits, BRAVO ! N'oubliez pas de le féliciter le matin..Si tout ceci vous paraît insurmontable, vous n'êtes pas encore prêts ou vous êtes peut être plutôt faits pour la méthode suivante...

La méthode DOUCE, plus soft, un peu plus lente mais efficace aussi ! Ici même principe au coucher, vous allez toujours EXPLIQUER à votre enfant avec vos mots et avec CONVICTION que vous êtes fatigués, que la nuit « on dort », qu'il doit apprendre à dormir et à se rendormir SEUL et que même si vous l'aimez très fort, dorénavant vous avez décidé qu'il allait gérer seul sa nuit. N'oubliez pas d'instaurer ou de perpétuer le petit rituel du soir (berceuse, câlins, jeu calme, histoire.. au choix), puis installez-le encore éveillé dans son lit, et après un dernier bisou, dites lui bonne nuit, FERMEZ la porte et coupez le baby phone ! S'il s'endort seul, tant mieux, sinon vous appliquerez déjà la technique décrite ci après du 5-10-15-20-30. Lorsqu'il se réveille la nuit vous devrez prendre sur vous et tenir bon 5 minutes (montre en main !), s'il pleure toujours, vous pouvez aller le voir mais PAS LE PRENDRE DANS LES BRAS, rassurez-le par la voix, éventuellement par une caresse douce et rappelez-lui la consigne : « il doit apprendre à se rendormir seul ». Il ne faut alors pas non plus remettre la tétine, ni mettre de musique, sous

---

---

peine de le voir se conditionner à ce nouvel élément pour se rendormir ! Il ne doit pas être rendormi nécessairement, mais juste rassuré : vous ne l'abandonnez pas, vous l'aidez, vous l'autonomisez ! Et puis vous le laissez gentiment seul à nouveau. Vous tiendrez bon 10

minutes, et vous referez votre petite ronde « rassurante » sans le prendre, juste avec la voix et une caresse. La fois suivante vous attendrez 15 minutes, puis 20, puis 30 minutes etc...

La technique prend parfois de 3 à 5 jours mais a fait ses preuves aussi et vous permet de vous rassurer sur l'état de votre enfant et de vous culpabiliser un peu moins ! Mais voilà, il fait enfin ses nuits et vous allez bien sûr aussi le féliciter dès le matin.

Petites retouches :

Il arrive souvent que les enfants qui ont eu plus de mal que d'autres à faire leurs nuits, soient à nouveau désorganisés après divers événements : Une petite maladie (fièvre ou autre et là vous irez bien sûr le voir et le prendre si nécessaire pendant la nuit !!!)

Un changement de rythme ou de lieu (vacances, déménagement, nouvelle chambre..) Un nouvel arrivant : petit frère ou petite sœur Il suffit alors de reprendre la technique d'éducation au sommeil en accéléré, dès que la période critique est passée. Il sait que vous tiendrez bon, il suffira en général d'une ou deux nuits de « rééducation » !

Bon courage et Bonnes nuits les petits !!!