

# Le Sommeil

## Ce qu'il ne faudrait pas oublier sur le sommeil de l'enfant :

Le sommeil est une phase essentielle de la journée de l'enfant et comme tous les apprentissages, chaque enfant aura son rythme, ses facilités et ses difficultés.

### Revenons sur quelques notions :

#### Faire ses nuits

Pour chaque parent "faire ses nuits" peut avoir un sens différent. Pour certains cela entend qu'un bébé dorme toute une nuit sans aucun réveil quand pour d'autres il sera plus question qu'il n'y ait plus de prise alimentaire.

Physiologiquement, le bébé devrait être capable de se passer de tétées la nuit environ vers 6 mois. Cependant certains pourront tenir 5 à 6 h sans apport dès 3 semaines un mois.

Un bébé qui se réveille la nuit a forcément un besoin et il suffit de l'identifier, ce n'est pas toujours celui de manger

#### Inversions jour/nuit

On parle souvent d'inversion entre les phases de jour et de nuit lorsque le bébé a des phases d'éveils plus longues la nuit que la journée. Le cycle jour nuit est loin d'être acquis à la naissance.

N'oubliez pas que dans le ventre il n'y a ni jour ni nuit mais des phases d'activités ou de repos ! Dans ce cas il va falloir aider bébé à comprendre quand c'est le jour ( lumière, bruit, verbalisation) et quand c'est la nuit ( pénombre, silence, verbalisation)

Priver un bébé de sommeil pour qu'il dorme la nuit ne fonctionne pas ou qu'un temps et peut créer des troubles bien plus tard

#### Cauchemars et terreurs nocturnes

Les premiers rêves et cauchemars peuvent apparaître vers 18 mois / 2 ans, ils sont souvent liés à des réminiscences de leurs trépidantes journées et sont souvent différents d'une fois sur l'autre. Ils peuvent aussi être en lien avec des peurs particulières (le noir, des objets de la chambre qui changent d'aspect en fonction de la lumière, être seul ...)

Ils sont facilement calmables en présence d'un parent ou d'une personne rassurante.

Les terreurs nocturnes apparaissent dans les mêmes âges et ont pour seule différence que les enfants sont incalmables par les parents, mais ne sont pas graves et disparaissent avec l'âge. Évitez de réveiller votre enfant, c'est une grosse émotion qui le submerge pendant son sommeil, ils en ont souvent pas de souvenir le matin, entourez le comme lors d'une tempête émotionnelle.

Il est aussi possible de travailler sur les rêves et cauchemars en journées par de multiples moyens, c'est le rôle d'un psychothérapeute travaillant avec les enfants lorsqu'ils sont trop fréquents et fatiguent l'enfant dans la journée.

#### Rituels d'endormissement

Les rituels d'endormissement sont au choix des parents. Ce que j'entend par rituel est plutôt des habitudes de gestuelles, verbalisation et actions avant un coucher (que ce soit une simple sieste ou l'endormissement de la nuit)

Pour s'endormir, certains bébés ont besoin d'une forme de sécurité et c'est dans ce cas que la mise en place d'un rituel d'endormissement peut être un gain de temps pour les parents et une façon progressive d'apprendre aux enfants à accéder à un sommeil serein.

Il faudra cependant essayer de respecter quelques grandes lignes :

- Le rituel devra pouvoir être réalisé par n'importe qui et dans n'importe quel endroit, sinon vous en deviendrez esclave et ce n'est pas ce qui est voulu.
- La verbalisation à l'enfant est nécessaire à tous âges surtout pour différencier une sieste (plus courte) et le dodo de la nuit
- Essayez d'être attentif aux signes de sommeil de votre bébé ( baille, se frotte les yeux, irritable, les horaires ....)

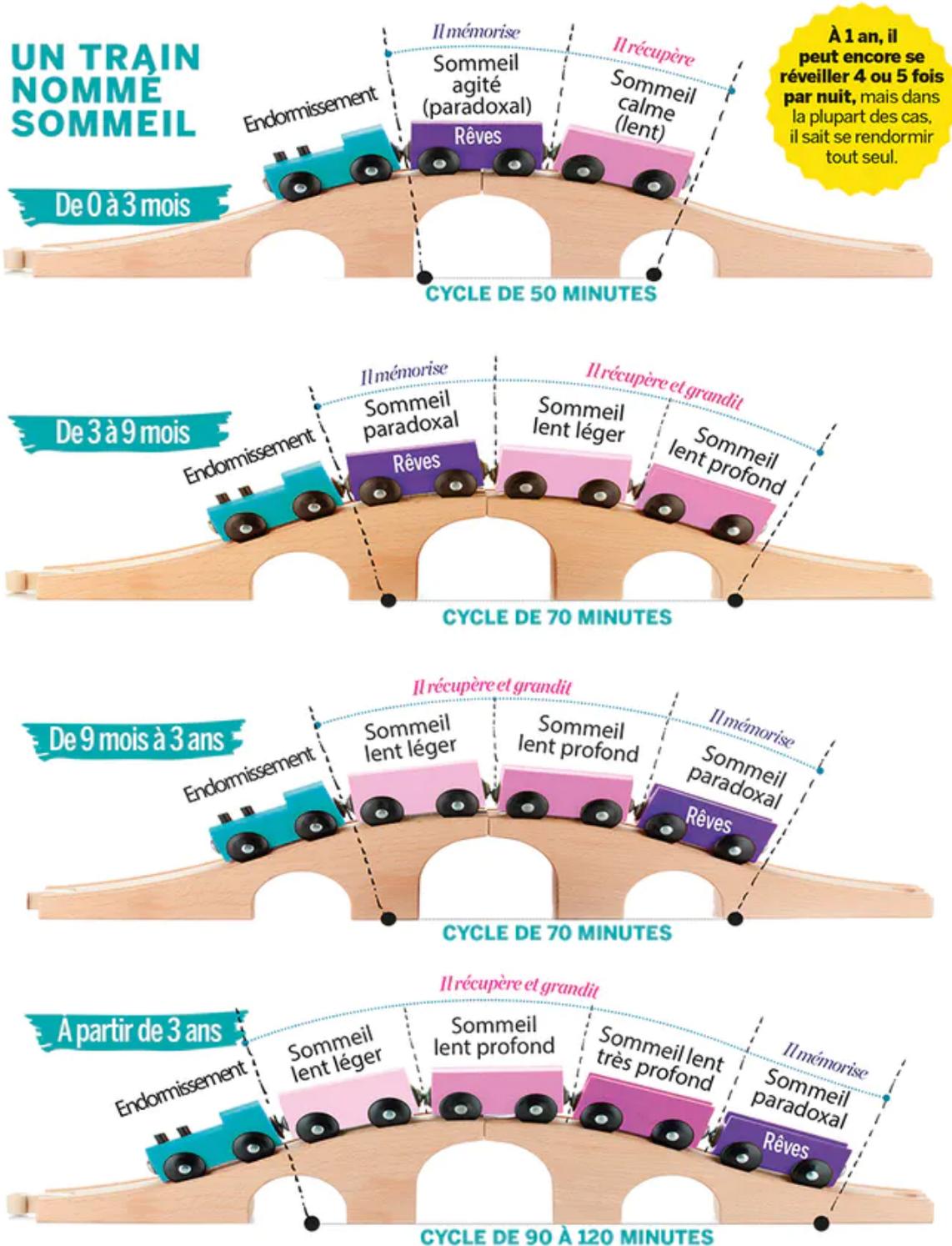
#### Exemple de rituel :

Prévenir l'enfant en amont du couchage, quelques minutes avant lui donner la chronologie des évènements. On va ranger le jeu puis faire pipi, changer la couche, laver les mains, lire une histoire et faire un dodo dans ton lit. Si possible lui laisser faire le plus de choses seul ( mettre son pyjama, choisir l'histoire, monter dans son lit ....) A la fin de l'histoire lui souhaiter une bonne nuit, le rassurer sur le fait que si besoin vous ne serez pas loin de lui, lui faire un bisou, un câlin et en fonction de ses besoins prendre le temps de quitter la chambre.

Ne négociez pas une autre histoire, un verre d'eau , un dernier bisou ou pipi mais si les premiers soir se sont ses demande ne pas hésiter à garder une gourde ou un objet rassurant avec eux

## ☐ Physiologie du sommeil

Le sommeil fonctionne sous la forme d'un enchaînement de cycle qui ont une durée moyenne définie qui varie avec l'âge



L'enfant comme l'adulte se réveille donc plusieurs fois la nuit ce qui est normal, l'important c'est de savoir se rendormir. S'il se sent en sécurité il y arrivera avec un peu de temps.

Si ce n'est pas le cas il peut y avoir plusieurs causes :

- Besoin alimentaire ( en fonction de l'âge)
- Besoin d'hydratation (surtout si pas suffisamment d'eau en journée)
- Besoin d'être changé
- Besoin d'être rassuré , sucette ou calin