



Bien dormir, cela s'apprend ...

Conférence Valérie Fontaine – CASEF

Les donneurs de Temps

1.Importance du donneur de temps social

Dès les premières semaines de vie interaction parents/enfants plus importante dans la journée, plus neutre la nuit.

2.Alternance lumière naturelle du jour/ obscurité la nuit

3.Donneur de temps alimentaires

Suppression progressive des alimentations nocturnes à partir de 4/5 mois.

Repas à heures régulières

Importance du petit déjeuner

Importance des repas en famille

4.Heure de lever précoce et régulière

5.activité physique

6.Coucher adapté selon l'âge.

Rôle bénéfique des activités structurées qui ont un début et une fin précise: rituel du coucher, scolaires, sportives...

Rôle néfaste des activités non structurées Télévision, tablettes...

Pourquoi l'autonomie ?

- L'aider systématiquement à s'endormir, c'est le maintenir dépendant de quelqu'un pour trouver le sommeil.
- Il recherchera les mêmes conditions D'endormissement pour se rendormir la nuit!

La mise au lit est du ressort du parent
L'endormissement est du ressort de l'enfant.



Le sommeil est un apprentissage comme un autre, régi par 2 Lois:

1. La loi des associations :

Une fois qu'une association de sommeil est faite. L'enfant en a besoin pour se rendormir.

2. La loi des renforcements :

Si l'enfant pleure et que ses parents se précipitent (le câlinent, jouent...), ils créent une conséquence positive au fait de s'être réveillé. L'enfant recommencera...

Si un comportement n'entraîne aucune conséquence, il disparaîtra.

Anne Bacus : Le sommeil de votre enfant.

Les règles facilitant l'autonomie et permettant à l'enfant de se sentir en sécurité :

3 règles:

1. S'appuyer sur des rituels et des routines stables.
2. Instaurer des règles et poser des limites claires.
3. Alignement /cohérence des parents et des lieux de garde.



1.S'appuyer sur des rituels et des routines stables (rythme)

- Un rythme et un rituel qui amènent l'enfant à bien se séparer.



Encore une autre
histoire et j'ai soif
et je veux faire pipi
et.....!!!

2. Instaurer des règles et poser des limites claires

- Les limites que les parents mettent, forment une structure solide sur laquelle les enfants peuvent s'appuyer pour grandir et gagner en autonomie.



3. Alignement / cohérence des parents et des lieux de garde

- Utiliser toujours la même technique:

L'enfant sait ce qui l'attend

L'enfant se sent en sécurité



	Terreurs nocturnes	Cauchemars
Horaire	1 ^{ère} partie de nuit	2 ^{ème} partie de nuit
Symptômes	Hurlements, peur intense	Appels moins dramatiques
Souvenirs	Non	Oui
Peut répondre	Difficilement	Facilement
Etat au réveil	Confus	Normal
Réendormissement	Facile	Difficile

Cauchemars et terreurs nocturnes



Références

- ❖ Baccus A., *le sommeil de votre enfant*, Marabout, 2004
- ❖ M.-J. Challamel, M. Thirion, *mon enfant dort mal*, Pocket 2014
- ❖ M.-J. Challamel, M. Thirion, *le sommeil, le rêve et l'enfant*, nouvelle édition Albin Michel
- ❖ Hogg T., *les secrets d'une charmeuse de bébés*, Marabout
- ❖ Binet E., *les pleurs de l'enfance: une question d'attachement? Eclairages théoriques*, Elsevier Masson, 2014
- ❖ Halmos C., *le «chant des sirènes» du «co-sleeping»*, Cairn, info revue, 2005

<https://www.pinterest.ch/valenza5681/humour-enfants/>

<https://espanol.babycenter.com/b25023178/50-ilustraciones-para-re%C3%ADrnos-desde-el-embarazo-hasta-la-maternidad>

<https://www.parents.fr/bebe/eveil-et-developpement/bebe-le-petit-train-du-sommeil-comment-ca-marche-304998>

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/bebe/le-sommeil-du-bebe>

<https://podcasts.apple.com/ch/podcast/caroline-goldman-docteur-en-psychologie-de-lenfant/id1614831572?i=1000555043319>