



Favoriser LE SOMMEIL

Chez l'enfant



Sabrina Labranche,
ps.éd

Points CLÉS :

pour un meilleur dodo chez nos cocos

1

L'implantation
d'une **routine du**
dodo

2

La création d'un
environnement
propice

3

Répondre
aux besoins
affectifs

4

Mais encore...

*Nous allons
aborder chacun
de ces points
ensemble*



1

L'IMPLANTATION D'UNE ROUTINE DU DODO

Pourquoi est-ce important ?

La routine au niveau du sommeil contribue à réguler l'**horloge biologique** de l'enfant, facilitant ainsi son endormissement. Faisons le populaire parallèle avec le petit train du sommeil.



Une routine régulière agit comme une gare bien gérée, orchestrant le fonctionnement harmonieux du train de l'horloge biologique pour garantir que l'enfant bénéficie d'un trajet (sommeil) paisible et réparateur.



2

Quels sont les critères pour une routine favorable?



Heures de coucher et de réveil stables

Pour qu'un train fonctionne bien, il doit avoir des heures d'arrivée et de départ prévisibles. Si ses heures sont irrégulières, le train risque d'être en retard et perturber l'ensemble du réseau.



Une séquence prévisible et efficace quant aux étapes pré-dodo

La séquence pré-dodo agit comme les annonces sonores et visuelles dans une gare, préparant l'enfant au départ imminent du train. Des activités répétées et prévisibles, comme un bain ou la lecture d'une histoire, sont des signaux pour que l'enfant comprenne que le train de la nuit va bientôt partir. Son corps se prépare alors physiologiquement à prendre ce train.



Comment bien sélectionner les heures de coucher et de réveil pour que le trajet soit le plus efficace possible ?



Quand nous planifions un transport, la première étape est généralement de prendre en considération la **durée** du trajet pour être certain(e) d'arriver à destination à temps.

Voici alors un petit résumé de la durée approximative du sommeil selon l'âge de l'enfant :

INFORMATION DÉPART TRAINS

Train no. (âge/an)	Durée trajet (approx.)
1-2	11 à 14 hrs/jour
3-5	10 à 13 hrs/jour
6-12	9 à 11 hrs/jour
13-18	8 à 10 hrs/jour

Il est alors possible de remarquer qu'il y a une petite marge de variabilité. Cette marge doit donc être prise en considération selon les besoins spécifiques de chaque enfant. Certains enfants auront besoin d'environ 11 heures pour arriver à destination alors que d'autres pencheront plus vers le 14 heures et les deux sont ok.

En ce sens, si votre enfant prend beaucoup, beaucoup, **BEAUCOUP**

de temps à s'endormir. Voici une question à se poser pour sélectionner l'heure optimale :

À partir de quelle heure s'endort-il généralement ?



Le saviez-vous ?

Le délai d'endormissement ne devrait pas dépasser les trente minutes. Si tel est le cas pour votre enfant, vous pouvez alors vous demander s'il est possible de décaler un peu l'heure du coucher pour la rapprocher de son heure d'endormissement, quitte à adapter l'heure du réveil en conséquence.



En reprenant le fameux parallèle du train : Si le train que vous avez choisi passe toujours au moins trente minutes après l'heure prévue, il se peut que vous commencez à être irrités et vouloir changer, voir même peut-être à ne plus vouloir le prendre du tout.



Ce que nous voulons absolument éviter pour nos cocos.

En résumé, on doit choisir une heure qui se rapproche autant que possible de l'heure moyenne d'endormissement, qui permet de parcourir l'ensemble de la durée du trajet et on la maintient ensuite autant que possible.

Comment mettre en place une séquence pré-dodo optimale ?

** La Séquence doit être la plus similaire possible de jour en jour !



1. Privilégier des activités calmantes et relaxantes au moins 30 minutes avant le dodo.

Il peut être possible de penser que pour que le corps soit détendu au maximum, nous devons d'abord le faire bouger. Des activités physiques seraient alors privilégiées. Mais attention, puisque cela fait plutôt l'effet inverse. Il est toujours bien de planifier des activités physiques dans la journée pour permettre au corps de se dépenser, mais elles sont à éviter dans la séquence pré-dodo. Il est alors possible de privilégier un bain, la lecture d'une histoire ou jouer avec des objets favorisant la détente, par exemple.



2. Éviter les écrans au moins 30 minutes avant l'heure du dodo.

Les écrans émettent une lumière bleue qui inhibe la production de mélatonine, une hormone essentielle pour signaler au cerveau qu'il est temps de dormir. Cela retarde donc l'endormissement. De plus, puisque certaines applications ou programmes peuvent provoquer des émotions intenses (peur, excitation, anxiété) et être très stimulantes, elles peuvent retarder l'apaisement nécessaire pour s'endormir.



3. Privilégier une séquence pré-dodo d'une durée d'environ 20 à 30 minutes.

Cette durée permet au corps et à l'esprit de passer progressivement d'un état actif à un état de calme, essentiel pour préparer l'endormissement. Si la routine est plus longue, l'enfant peut devenir distrait ou excité, rendant l'endormissement plus difficile. Si nous prenons le train, nous voulons toujours arriver un peu d'avance pour être certain d'être bien préparés à son arrivée. Par contre, il n'est pas nécessaire d'arriver 3 heures à l'avance non plus, cela serait plutôt contre-productif.

2

LA CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT PROPICE

Pourquoi est-ce important ?

cela contribue à aligner les **conditions extérieures** avec les **besoins biologiques et psychologiques** du corps pour favoriser un sommeil de qualité.



Comme le train a besoin de beaucoup d'éléments pour bien fonctionner, par exemple :

- Des rails
- Du charbon
- d'un conducteur
- Etc...

Le corps a lui aussi besoin de ses propres éléments pour avoir un sommeil réparateur.

Les voici :

Une **faible exposition aux bruits** et aux distractions de l'environnement

Une chambre calme protège contre les interruptions de sommeil causées par les sons externes.

Obscurité suffisante

Stimule la production de mélatonine.

Température confortable

De 18 à 20 °C environ. La température corporelle diminue légèrement pour faciliter l'endormissement et maintenir un état de repos profond.

Une pièce trop chaude ou trop froide peut perturber cette régulation naturelle, rendant l'endormissement plus difficile ou provoquant des réveils nocturnes.

Une literie adaptée: Confortable et sécurisante.

3

RÉPONDRE AUX BESOINS AFFECTIFS DE L'ENFANT

Pourquoi est-ce important ?

Les émotions jouent un rôle clé dans la **régulation du sommeil**. L'anxiété ou le stress, souvent liés à des besoins émotionnels non satisfaits, peuvent perturber l'endormissement.

Voici des à se poser pour s'assurer que l'enfant soit dans un bon état émotionnel à l'heure du dodo:

1. Pourrait-il être contrarié ?

Peut-être avez-vous eu une dispute avant le dodo ? Ou l'enfant a dû brusquement interrompre une activité qu'il aimait avant de se coucher ?



3. Pourrait-il être stressé ou anxieux par quelque chose ?

Est-ce que l'enfant peut être préoccupé par le fait que des monstres puissent se cacher sous son lit ? Peut-il être stressé par quelque chose qui s'en vient le lendemain, comme un examen à l'école ?



OUFF....

Ce sont de vrais ennemis du sommeil!

Comment s'assurer de répondre au besoin affectif de l'enfant ?

1

Avant de commencer la routine de coucher, prenez quelques minutes pour écouter l'enfant et voir s'il a des préoccupations ou des émotions à exprimer.

Si l'enfant est stressé par quelque chose : S'assurer de cibler la source de stress. A-t-il peur du noir ? Si oui, l'aider à choisir une alternative pour le sécuriser (ex : petite veilleuse, laisser la porte ouverte, etc.) Rassurer l'enfant, tout en normalisant comment il se sent.

2

Toujours lui offrir un choix pour lui témoigner notre affection.

Aimerais-tu un câlin, ou que je te borde un peu ?

3

S'assurer que sa chambre soit un lieu paisible émotionnellement.

Éviter donc de diriger l'enfant dans sa chambre lorsqu'on lui présente une conséquence.



9

4

MAIS ENCORE...

Après avoir lu ce document, vous avez l'impression que l'ensemble des points-clés sont déjà mis en place et le sommeil demeure difficile ?



Nous ne devons pas exclure la possibilité d'un trouble du sommeil chez l'enfant.

