

L'enfant qui refuse de s'endormir seul

Introduction

Dès l'âge de **6 mois**, l'enfant est capable de dormir des nuits complètes de 8 ou 9 heures.
Dès l'âge de **4 à 6 mois**, l'enfant est capable de passer une nuit sans manger même si certains bébés allaités réclameront plus longtemps.

Réduction progressive du temps de sommeil diurne :

- Vers **6 mois**, le nourrisson fait 3 à 4 siestes journalières
- Vers **12 mois**, il fait 2 siestes
- Vers **18 mois**, il n'en fait plus qu'une
- Vers **3 ans**, il n'en fait plus

Conseils pour permettre une bonne régulation du sommeil :

- Eteindre la chambre la nuit mais laisser les volets ouverts à l'heure des siestes
Avant 9 mois, les bébés n'ont pas peur du noir. **Après 9 mois**, on peut mettre une veilleuse (petite lumière) dans la chambre.
- Régulariser les heures de réveil et de coucher
- Régulariser les heures de repas (4-5 repas quotidiens)
- Régulariser les heures de promenade et du bain

Des excitants extérieurs tels que la **télévision**, les grands-magasins, les concerts doivent être épargnés aux bébés.

Les difficultés du coucher

Elles apparaissent dès l'âge de 6 mois, lorsque l'enfant plus conscient de son environnement commence à redouter la séparation, teste les réponses et cherche les limites de son entourage.

Conseils pour permettre une nuit de sommeil complète :

- **Coucher l'enfant dans son lit**, dans sa chambre, dès que la vigilance baisse, dès qu'il commence à s'endormir
- La régularité est un paramètre essentiel pour que l'enfant acquière un rythme de vie. Il faut ainsi coucher l'enfant à heure fixe **entre 20 et 22 heures**.
- **Ne pas l'endormir dans les bras ni au sein, ni avec un biberon dans la bouche**
- S'il se réveille la nuit, attendre un peu avant de se précipiter pour lui donner la possibilité de se rendormir. Eviter de le reprendre dans les bras. Au plus, il est possible de mettre la main sur lui pour qu'il sente qu'il n'est pas abandonné. Il doit absolument réussir à se rendormir seul.
- **Ne plus le nourrir la nuit**
- Faire disparaître la sucette pour dormir
En effet, chaque fois que l'enfant perdra sa sucette, il peut se réveiller et demander que l'un de ses parents se lève pour la lui redonner.
- **Trouver un rituel d'endormissement**

L'enfant aime entendre les mêmes paroles de bonsoir et la même musique douce (**berceuse**). La présence dans son lit d'un objet à lui (un **doudou** sur le nez ou n'importe quoi qui lui tiendra compagnie toute la nuit) est un gage de bonne nuit. **Dès 12 mois**, si l'enfant a envie d'écouter 2-3 fois la même musique avant de s'endormir, il peut être intéressant de lui donner un jouet dont il suffit de tirer la ficelle pour entendre la mélodie.

A cette période, peuvent également commencer les histoires du soir. Attention toutefois à ne pas laisser monter les enchères sur le thème : « encore un baiser, encore une histoire, encore un dernier baiser, encore un verre d'eau, encore une chanson... »

Vers 9-10 mois, l'enfant vit la peur de l'abandon. Il est alors important de lui expliquer que ses parents sont au salon puis dans leur chambre jusqu'au matin.

Où dort le bébé ?

Dans son lit. Si l'enfant peine à s'adapter à dormir dans le berceau, on peut mettre près de lui un vêtement porté par sa mère.

L'enfant peut-il s'endormir dans le lit des parents ?

Non. La tolérance pour s'endormir dans le lit des parents est directement à l'origine des troubles du sommeil. Le changement de lit après le premier sommeil est la porte ouverte aux appels répétés durant la nuit.

Recettes pour apprendre à l'enfant à s'endormir seul

Dès 12 mois

1. Au coucher, offrir un moment de tendresse à l'enfant puis le placer dans son lit entouré de son « doudou ». Calmement lui dire bonsoir et quitter la chambre.
2. **Le premier soir**, le laisser pleurer **5 minutes** sans rien dire puis retourner dans la chambre sans éclairer, sans le prendre dans les bras pour le recoucher s'il s'est mis debout dans son berceau. Il faut lui dire que tout va bien, que vous êtes là, qu'il ne risque rien et qu'il doit se rendormir. Quitter la chambre rapidement (2-3 minutes maximum). Compter alors **10 minutes** avant de retourner lui dire qu'il ne risque rien et qu'il doit s'endormir.
S'il se réveille au cours de la nuit, suivre strictement le même protocole : 5 minutes d'attente la première fois puis 10 minutes d'attentes ensuite autant de fois qu'il le faudra jusqu'à ce qu'il s'endorme seul dans son lit.
3. **Le deuxième soir**, il faut allonger les moments d'attente : 10 minutes la première fois, 15 minutes ensuite entre les moments de réassurance.
4. **Le troisième soir**, il faut encore allonger les moments d'attente : 15 minutes la première fois, 20 minutes ensuite entre les moments de réassurance.

Il ne faut ni le prendre dans les bras, ni le changer ni lui donner à manger. L'enfant doit juste entendre : « Endors-toi, tout va bien, nous somme là. »

Lorsque l'enfant peut sortir de son lit, les négociations se compliquent.

Pour que l'enfant comprenne ce que les parents veulent obtenir de lui, il faut lui dire : « Si tu te lèves, je ferme la porte ; si tu restes dans ton lit, je veux bien laisser la porte ouverte. »

Ainsi si l'enfant refuse de rester dans son lit, la négociation va porter sur l'ouverture ou non de la porte en fonction de son comportement.

Si l'enfant se couche dans son lit, vous ouvrez la porte sinon vous la fermez. Ne fermez pas la porte à clé mais si c'est nécessaire, tenez la poignée pour l'empêcher d'ouvrir. Le but de ce comportement est de donner à l'enfant le contrôle de la porte.

Si l'enfant partage sa chambre avec un frère ou une sœur, la négociation peut porter sur le fait que le frère ou la sœur va venir dormir avec lui s'il reste dans son lit.

Le calendrier du sommeil

Dès 3 ans

Il a pour but de valoriser et de récompenser les progrès de l'enfant.

Il consiste à afficher sur la porte de la chambre de l'enfant un calendrier sur lequel les bonnes nuits sont représentées par un smiley ou un soleil et les mauvaises par un bonhomme triste ou de la pluie.

Tant de bonnes nuits durant lesquelles il arrive à s'endormir dans son lit valent tel ou tel type de récompense, définie à l'avance et notée ou dessinée sur le calendrier.

Dans un 2^{ème} temps, ce sont les nuits sans réveils avant le matin qui sont récompensées.

Bibliographie :

- « Le sommeil, le rêve et l'enfant » Dr Marie Thirion, Dr Marie-Josèphe Challamel. Editions Albin Michel, 2011