

## Comprendre le sommeil des tout-petits

Dr Pauline Krug-Tricot, pédiatre

### Chers parents,

Vous tenez entre vos mains le livre *Vive la sieste !* de Yuichi Kasano, que vous allez découvrir avec votre tout-petit. Peut-être vous aidera-t-il à parler du sommeil avec lui, de façon douce et sereine. Car, parmi vos nombreuses missions de parents, l'apprentissage du sommeil est un sujet-phare, au cœur de vos préoccupations, que nous, pédiatres, n'avons pas toujours le temps d'évoquer en consultation... Autour de vous, les conseils sont nombreux, souvent contradictoires, et il est difficile de s'y retrouver.



### L'organisation du sommeil chez le nourrisson



À la naissance, votre bébé dort beaucoup, en moyenne 16 heures par jour, parfois jusqu'à 20 heures, par périodes de 3-4 heures et sans différenciation jour/nuit. Le sommeil s'organise en cycles entrecoupés de micro-réveils. Chez le nouveau-né, les cycles sont très courts, environ 1 heure, composé d'un sommeil calme et d'un sommeil agité. Si vous avez regardé un bébé dormir, vous savez à quoi correspond ce sommeil agité : l'enfant bouge, grogne, respire vite, parfois pleure, sa respiration devient rapide voire haletante. Ses yeux s'agitent dans tous les sens, et on peut le voir car il garde les paupières à moitié ouvertes. Il a des mimiques de dégoût, de tristesse intense ou au contraire des sourires aux anges.

C'est vers 4 mois que le sommeil du bébé évolue spontanément vers le rythme de l'adulte, alternant sommeil lent léger, sommeil lent profond, et sommeil agité ou paradoxal. Quant à la durée des cycles, elle augmente progressivement au cours de la croissance : 70 minutes à 6 mois, 90-120 minutes (soit la durée d'un cycle adulte) vers 2 ans ½ - 3 ans.



## Comment se met en place le rythme jour/nuit ?



Ce rythme jour/nuit va s'organiser progressivement sous l'influence d'un système complexe de sécrétions hormonales (certaines hormones favorisant l'endormissement comme la mélatonine, d'autres, fabriquées en fin de nuit, favorisant au contraire l'éveil comme le cortisol). L'environnement, notamment la luminosité, et les repères donnés au bébé pendant la journée vont aussi aider à structurer son rythme : heures des repas, des promenades et sorties, du retour des parents...

## Et les siestes ?

À 6 mois, le sommeil de jour s'organise en siestes, en général 3 dans la journée (en milieu de matinée, après le déjeuner et en début de soirée). La sieste du soir disparaît vers 12-15 mois, et celle du matin vers 15-18 mois.

Cette sieste du début d'après-midi est importante jusqu'à environ 4 ans, en moyenne section de maternelle. Éviter la sieste ne favorise jamais l'endormissement du soir, bien au contraire : la fatigue extrême excite et empêche l'enfant de s'abandonner au sommeil. Il faut donc éviter de la supprimer trop tôt, et la présenter à votre enfant comme une pause bénéfique dans l'activité de la journée.



## Quand sait-on que son bébé doit aller se coucher ?

Vous allez apprendre à reconnaître les signes de fatigue de votre bébé : il devient grognon, baille, se frotte les yeux, cherche son doudou, attrape son pouce, ses sourcils deviennent plus rouges... Il est alors temps de le mettre au lit ! En étant à l'écoute de votre bébé, vous allez lui enseigner à reconnaître ses sensations. Faites-lui confiance pour sentir ce qu'il se passe en lui.

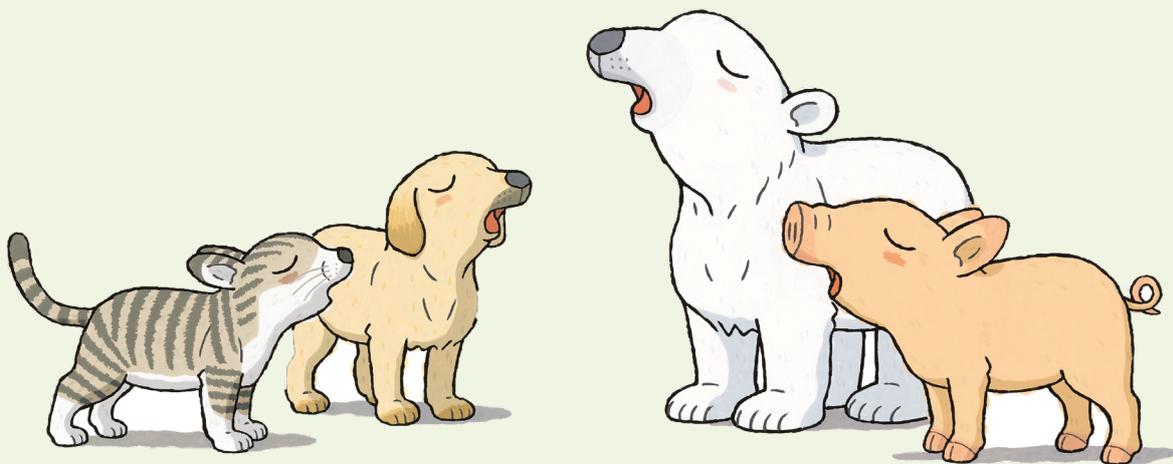


### **Pourquoi le coucher peut-il être si compliqué ?**

Si la journée a été agitée, le sommeil est difficile à trouver. C'est comme pour nous, les adultes, quand nous sommes préoccupés par le travail, par une relation difficile, par une dispute... Aussi, un enfant pourra avoir du mal à trouver le sommeil si la vie de famille est perturbée, s'il a éprouvé des peurs dans la journée qui n'ont pas été entendues, mais aussi lors des grandes phases de développement psychomoteur vers 1 an avec l'acquisition de la marche, 2 ans et l'acquisition du langage, ou lorsqu'il commence la collectivité.

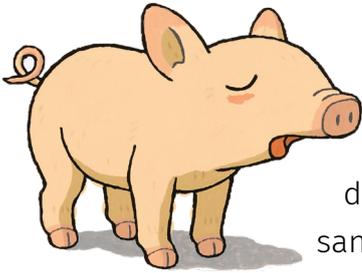
Le coucher est un moment de séparation avec les parents, qui peut être difficile, d'autant plus si parents et enfant se sont peu vus pendant la journée. C'est un concentré de l'angoisse de séparation qui se joue alors. En refusant de se coucher, votre enfant vous passe un message qu'il n'est pas encore capable de verbaliser, « *J'ai besoin de ta présence, de ne pas me sentir seul* ».

Au moment du coucher, les angoisses de votre tout-petit, mais aussi les vôtres, vont ressurgir. Enfant, vous avez pu vous sentir seul, inquiet, sans que ces peurs soient comprises par vos propres parents. Et le scénario se rejoue alors à la génération suivante. Ces souvenirs douloureux, même s'ils sont souvent inconscients, peuvent provoquer une angoisse diffuse chez les enfants qui perçoivent une insécurité chez leurs parents.



## Comment y remédier ?

Soyez indulgent avec vous-même, et expérimentez ce qui vous convient, à vous, votre enfant et votre famille.

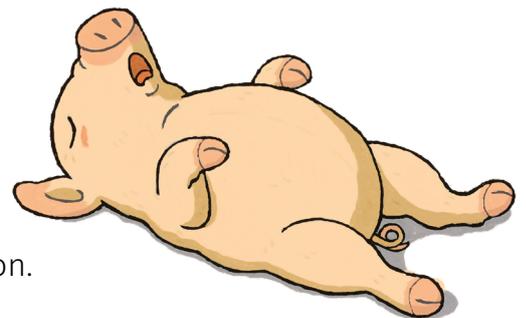


Vous pouvez déjà essayer de passer un temps de qualité en rentrant du travail. Ce moment ne doit pas forcément être très long, 10-15 minutes, mais ce sera un temps dédié, rien qu'à lui, durant lequel vous lui êtes entièrement consacré, un moment sans téléphone, sans repas à préparer ou machine à lancer : une histoire, un petit jeu, une chanson, ou juste que vous lui racontiez votre journée. Ce pourra aussi être l'occasion de revenir sur un événement désagréable et source d'angoisse survenu pendant la journée, et ce petit moment ensemble lui permettra de trouver le réconfort et la sécurité dont il a besoin pour s'abandonner au sommeil.

Ensuite, vous pouvez mettre en place un rituel du coucher, qui favorise encore la sécurité et l'apaisement et structure son sommeil. Ce ne doit pas être trop long, de 10 à 20 minutes selon l'âge de votre petit, tous les jours à la même heure, y compris le week-end. Par exemple, après le dîner, on le prévient que l'heure approche... On se brosse les dents, on lit une histoire ou on chante une chanson, dans une atmosphère calme, douce avec lumière tamisée. Un câlin, on éteint la lumière et on sort de la chambre avant qu'il soit endormi.

En montrant votre détermination et votre propre sérénité, vous enseignerez à votre bébé combien le sommeil est agréable, combien sa chambre est un endroit où il peut se sentir en sécurité, même sans vous. Vous allez ainsi lui signifier que vous lui faites confiance pour arriver à s'endormir seul, dans son lit, tout en sentant votre présence rassurante tout près de lui dans la maison. C'est un équilibre difficile à trouver, mais peu à peu, vous réussirez à le laisser dans son lit alors qu'il n'est pas endormi, pour qu'il trouve en lui la ressource de s'endormir seul en vainquant ses angoisses.

S'il se réveille entre deux cycles, qu'il s'agite, ouvre les yeux, ou même pousse un cri, là-encore, il faut essayer de ne pas intervenir trop rapidement, pour lui laisser la chance de se rendormir sans votre intervention.



### **Quelles consignes pour le coucher et la chambre ?**

À la sortie de maternité, vous avez eu la consigne de le coucher sur le dos, sur un matelas ferme, sans doudou, peluche, oreiller, ni tour de lit, et de dormir dans la même chambre que lui jusqu'à 6 mois. Ensuite, vous pourrez le mettre dans sa chambre dont vous aurez fait un environnement accueillant, sécurisant. Évitez tout ce qui peut le sur-stimuler, lumières, mobiles colorés et bruyants...

### **Combien d'heures un enfant doit-il dormir par jour ?**

Un enfant a suffisamment dormi s'il est facile de le réveiller le matin, s'il est de bonne humeur, qu'il n'est pas grognon ou irritable, et si, plus grand, il arrive à bien se concentrer.

### **Que dois-je faire alors si mon enfant dort mal ?**

Il faut déjà aller consulter votre médecin, pour éliminer une cause identifiable : une douleur, un souci digestif... Si votre médecin est à l'écoute et connaît ces problématiques, il pourra vous aider et vous orienter. Ensuite, une consultation avec un psychologue pourra souvent dénouer bien des situations. Une seule séance peut suffire ! Souvent en reparlant de la conception, de la grossesse, de l'accouchement, des toutes premières séparations avec votre bébé, vous mettrez le doigt sur ce qui se joue dans votre famille autour de la séparation, première étape vers des nuits apaisées. Et c'est en comprenant ce qui se passe la journée, emploi du temps, rythme de la famille... qu'on peut appréhender ce qui se passe au moment du coucher.



Au même titre que la station assise, la marche ou le langage, le sommeil est un apprentissage qui va connaître des avancées, des régressions, des allers-retours. Il va vous falloir accompagner votre enfant avec confiance et patience, en suivant son rythme. Faites-vous confiance !



**Je vous souhaite de douces siestes et de paisibles nuits !**