

Le sommeil de votre enfant

Vous êtes fatigué(e), vous voudriez tant dormir une nuit entière et...votre enfant ne fait toujours pas ses nuits !

Avant tout **assurez-vous qu'il ne souffre de rien** : votre médecin peut vous aider et vous rassurer à ce sujet.

Ensuite demandez-vous si vous êtes prêt(e) à agir et à autoriser votre enfant à passer une nuit complète sans vous...Votre conjoint est d'accord aussi ?

Alors vous êtes probablement prêts à suivre ces conseils, non pas parce que l'entourage, le médecin ou ne sait pas qui vous l'a dit, mais parce que vous l'avez décidé, pour le bien être de votre enfant et indirectement le vôtre et celui de toute la famille !

Il faut savoir que le sommeil est composé de cycles de 1h30-2h environ et que entre chaque cycle, le sommeil devient plus léger et l'enfant est facilement éveillable.

Pour se rendormir certains trouvent spontanément le pouce ou un doudou à sucer ou à caresser, certains se retournent ou se bercent légèrement... et d'autres ne trouvent pas le « truc » tout seuls et pleurent !

S'ils ont en plus pris l'habitude de s'endormir dans les bras ou en tétant, ils seront tout perdus et ne parviendront pas à se rendormir seuls dans des conditions différentes : c'est ce qu'il faut leur apprendre.

Si vous êtes toujours certains de vouloir guider votre enfant vers une nouvelle autonomie de la nuit, voici quelques conseils:

1. EXPLIQUER à votre enfant avec vos mots et avec **CONVICTION** que vous êtes fatigués, que la nuit « on dort », qu'il doit apprendre à dormir et à se rendormir **SEUL** et que même si vous l'aimez très fort, dorénavant vous avez décidé qu'il allait gérer seul sa nuit.

2. Instaurez le petit rituel du soir (berceuse, câlins, jeu calme, histoire.. au choix), puis installez-le encore éveillé dans son lit, et après un dernier bisou, dites lui bonne nuit.
3. Lorsqu'il se réveille la nuit vous pouvez aller le voir sans le prendre dans les bras en le rassurant par la voix, par une caresse douce et en lui rappelant la consigne qu'il doit apprendre à se rendormir seul.

Il ne doit pas être rendormi nécessairement, mais juste rassuré : vous ne l'abandonnez pas, vous l'aidez, vous l'autonomisez ! Puis vous le laissez gentiment seul à nouveau.

La technique prend parfois de 3 à 5 jours mais a fait ses preuves aussi et vous permet de vous rassurer sur l'état de votre enfant et de vous culpabiliser un peu moins ! Mais voilà, il fait enfin ses nuits et vous allez bien sûr aussi le féliciter dès le matin.

Petites retouches :

Il arrive souvent que les enfants qui ont eu plus de mal que d'autres à faire leurs nuits, soient à nouveau désorganisés après divers événements :

Une petite maladie (fièvre ou autre et là vous irez bien sûr le voir et le prendre si nécessaire pendant la nuit !!!)

Un changement de rythme ou de lieu (vacances, déménagement, nouvelle chambre...)

Un nouvel arrivant : petit frère ou petite sœur

Il suffit alors de reprendre la technique d'éducation au sommeil en accéléré, dès que la période critique est passée.

Il sait que vous tiendrez bon, il suffira en général d'une ou deux nuits de « rééducation » !

Bon courage et Bonnes nuits les petits !!!