



## FEUILLE DE CONSEILS

# Le routine du coucher



« Je ne veux pas aller me coucher! J'ai soif! Je dois aller aux toilettes! J'ai peur du noir! » Si vous entendez votre enfant prononcer ces mots soir après soir, il y a des chances pour que routine du coucher soit un peu difficile. L'heure du coucher peut être une épreuve pour les parents dont l'enfant ne veut pas aller dormir ou qui se réveille au milieu de la nuit à la recherche de sa maman et de son papa.

### **Comprendre pourquoi les enfants ont des problèmes de sommeil**

Les problèmes de sommeil sont très fréquents chez les enfants de tous âges. Un enfant peut avoir des difficultés à dormir pendant une courte période de sa vie, pendant les vacances, un événement perturbant ou en cas de maladie par exemple. Pour certains enfants, le fait de ne pas réussir à s'endormir peut survenir occasionnellement alors que d'autres enfants peuvent connaître ce problème plus fréquemment.

Les enfants bien reposés sont généralement heureux, en bonne santé et se sentent au mieux de leur forme. Ils sont prêts à apprendre, à imaginer, à créer, à socialiser facilement après une bonne nuit de sommeil. Les recherches indiquent que les enfants (et les adultes) qui manquent de sommeil ont plus de difficulté à contrôler leurs émotions. En d'autres termes, la partie du cerveau qui nous aide à contrôler nos actions et notre réponse aux sentiments est très

influencée par le manque de sommeil.

Les enfants qui ne dorment pas assez peuvent avoir des difficultés pour se réveiller le matin, peuvent être irritables (de mauvaise humeur), facilement frustrés ou s'endormir à l'heure du jeu ou du repas. Ceci peut gêner leur apprentissage, leurs interactions sociales et leur participation à l'école ou à la garderie.

En comprenant les raisons pour lesquelles les enfants ont des difficultés pour aller au lit, vous pouvez aider votre enfant à résoudre ses problèmes de sommeil et à être un enfant heureux sans problème pour s'endormir. Ainsi, l'heure du coucher de votre enfant permettra à toute la famille de terminer sa journée de façon agréable.

Un certain nombre de **facteurs peuvent interférer avec l'endormissement de l'enfant et avec le fait qu'il reste éveillé** durant la nuit. Voici quelques-unes des explications les plus courantes :

### 1. Angoisse de la séparation :

Pour certains enfants, l'heure du coucher signifie la séparation d'avec ses parents et des activités de la journée. Ils quittent l'excitation et la stimulation pour l'obscurité et la solitude. Votre enfant peut se sentir angoissé si vous n'êtes pas là ou si vous essayez de quitter la pièce; c'est pourquoi il est incapable de se détendre et de dormir.

### 2. Épreuves de force :

Les épreuves de force arrivent fréquemment à partir de 18 mois et plus, lorsque les enfants commencent à exprimer leur indépendance. Certains enfants tentent de montrer cette indépendance en refusant d'aller au lit.

### 3. Peurs nocturnes :

La peur de l'obscurité et des monstres imaginaires est très importante chez les enfants de deux à six ans. Si les peurs sont fréquentes chez les enfants en âge préscolaire, les angoisses intenses, surtout si elles s'accompagnent de panique, sont beaucoup plus rares et peuvent nécessiter l'aide d'un professionnel.

### 4. Cauchemars :

Les cauchemars sont assez fréquents et la plupart des enfants en font à un moment ou à un autre. L'enfant se réveille au cours du rêve effrayant et se souvient très clairement de ce qui se passait. Parfois, l'enfant peut être réconforté et se rendormir mais parfois il a besoin pour cela de mesures de consolation supplémentaires.

### 5. Autres causes fréquentes des problèmes de sommeil :

- Être incapable de se détendre sans une forme d'aide.
- Être incapable de reconnaître qu'il est fatigué.
- Vouloir plus de temps avec un parent (en particulier si le parent travaille en dehors de la maison).
- L'environnement physique. Par exemple, la température peut être trop élevée ou trop basse. La pièce peut être trop éclairée ou trop obscure. Les couvertures sont peut-être trop légères ou trop lourdes ou encore il y a peut-être trop de bruit dans la pièce ou dans la maison.
- angoisses ou inquiétudes liées à la garderie, aux résultats scolaires, aux amis, aux conflits familiaux ou à d'autres problèmes dans sa vie.

- Siestes inadaptées. L'enfant a peut-être fait une sieste très longue ou plusieurs siestes dans la journée.
- La présence de parents, de frères et soeurs dans la même pièce qui peuvent le distraire en toussant, en ronflant, en parlant, etc.
- Parents qui sont eux-mêmes hyper nerveux et qui vont constamment vérifier si leur enfant va bien.
- Enfants avec des besoins particuliers. Les recherches indiquent que la moitié des enfants ayant des besoins particuliers connaissent des difficultés liées au sommeil.

## **Réunir les conditions pour une bonne nuit de sommeil**

Il y a plusieurs étapes qui peuvent vous aider à répondre aux problèmes de sommeil de votre enfant. Nous avons déjà abordé l'étape la plus importante qui consiste à reconnaître la cause possible de ses difficultés. L'étape suivante consiste à déterminer ce que vous pouvez faire avant l'heure du coucher de votre enfant pour l'aider à effectuer la transition vers le sommeil et à terminer sa journée en douceur.

### **Fixez une heure de coucher**

Fixez l'heure à laquelle votre enfant doit aller au lit et essayez de vous y tenir chaque jour. Il peut y avoir des jours où il est impossible de respecter cet horaire et cela ne pose pas de problème dès lors que vous reprenez ensuite le rythme habituel. Le fait d'aller au lit tous les soirs à la même heure permet à votre enfant de savoir à quoi s'attendre. Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas forcer votre enfant à s'endormir mais vous pouvez décider de l'heure à laquelle il doit être au lit.

De même, il est important d'avoir les mêmes heures de lever. Sinon, cela peut être plus difficile pour votre enfant de se coucher le soir. L'établissement d'une heure de réveil régulière donne là encore à votre enfant la structure et la prévisibilité dont il a besoin pour son rituel quotidien.

### **Établissez des règles pour le coucher**

Les enfants ont besoin de structure et d'ordre pour s'épanouir. Ils doivent savoir ce qu'on attend d'eux. Ceci est particulièrement important au moment du

## *Routine du coucher, suite*

---

coucher. Établissez des règles claires, simples et passez-les en revue régulièrement avec votre enfant. Si vous vous pliez à ces règles au quotidien, les enfants accepteront la structure et seront davantage susceptibles de respecter les règles. Voici des exemples de règles pour le coucher : « Interdit de sauter sur le lit », ou « Interdit de boire du lait au lit ». Vous pouvez utiliser de vraies photos ou des symboles pour rappeler la règle à votre enfant.

### **Préparez la chambre**

Vérifiez que les rideaux ou les stores de la chambre de votre enfant ne laissent pas trop entrer la lumière; ceci aidera votre enfant à ne pas se réveiller trop tôt le matin. Réduisez l'éclairage à mesure que l'heure du coucher approche.

De même, vérifiez la température de la chambre. Elle ne doit être ni trop élevée ni trop basse. Éliminez tout bruit intense ou distrayant à proximité de la chambre de votre enfant. Essayez la musique douce, les sons apaisants d'un filtre à air ou d'un ventilateur, d'un aquarium à bulles ou un enregistrement de chutes d'eau qui bloqueront les bruits ambiants susceptibles de gêner votre enfant.

### **Donnez des choix**

Lorsque c'est possible, donnez le choix à votre enfant. Par exemple, laissez-le choisir quel pyjama porter, quelle peluche prendre avec lui au lit, ou quelle musique écouter. Ceci donne à votre enfant une sensation de contrôle du rituel.

### **Autorisez un article de réconfort**

Autorisez votre enfant à prendre avec lui un ours en peluche, une poupée, un jouet ou une couverture spéciale chaque soir, pour avoir quelque chose à cajoler. Ceci peut également aider à réconforter votre enfant et à lui donner une impression de sécurité.

### **Évitez le sucre et la caféine**

Essayez de limiter la quantité de caféine et de sucre consommée par votre enfant avant d'aller au lit. Les boissons telles que les colas ainsi que le chocolat contiennent du sucre et de la caféine et peuvent contribuer à empêcher votre enfant de dormir.

### **Prenez en compte les effets des médicaments**

Déterminez si les médicaments contribuent au problème. Parlez à votre médecin de tout médicament

pris par votre enfant. Certains d'entre eux ont un effet stimulant et peuvent empêcher votre enfant de s'endormir facilement.

### **Supprimez les siestes de l'après-midi**

Supprimez les siestes de l'après-midi si l'enfant n'en a pas besoin. Si votre enfant n'a pas l'air fatigué le soir et fait une sieste pendant la journée, supprimez la sieste ou limitez la durée entre 30 et 60 minutes.

### **Encouragez l'activité physique**

Assurez-vous que votre enfant a suffisamment d'activité physique durant la journée. L'exercice, comme l'air frais, doivent faire partie des habitudes quotidiennes de votre enfant. C'est aussi important que n'importe quelle partie de sa journée.

Idéalement, cette période d'activité ne doit pas être trop rapprochée de l'heure du coucher car elle peut exciter votre enfant et l'empêcher de s'endormir facilement.

### **Planifiez des périodes de jeu**

Essayez de planifier des périodes de jeu quotidiennes avec votre enfant suffisamment rapprochées de l'heure à laquelle il va se coucher. Ceci pourrait l'inciter à ne pas refuser d'aller au lit simplement pour attirer votre attention. Choisissez une activité calme, relaxante et interactive que vous apprécierez tous les deux. S'il préfère jouer seul, ou si vous avez quelque chose à faire, proposez-lui une activité telle que les cubes, les livres ou des casse-tête.

### **Favorisez la relaxation**

Aidez votre enfant à évacuer sa tension physique en s'étirant et en se détendant de diverses façons amusantes. Essayez ces stratégies de relaxation avec votre enfant : inspirer et se remplir comme un ballon, lever lentement les bras et les jambes (un membre à la fois) comme s'ils étaient très lourds puis les laisser retomber très rapidement, ou plisser le visage puis le relâcher. Faire un massage en douceur à votre enfant peut aussi l'aider à se détendre.

## ***Établir un rituel du coucher constant***

Parfois les parents n'ont plus beaucoup d'énergie à la

*Routine du coucher, suite*

fin d'une longue journée. Le fait d'établir un rituel du coucher constant peut permettre de faire de ce moment de la journée un moment réussi et relaxant à la fois pour vous et pour votre enfant. Gardez à l'esprit qu'un routine du coucher peut prendre 30 à 60 minutes. Voici un exemple de routine que Jenny et son papa suivent tous les soirs :

- Papa avertit Jenny 5 minutes avant le début réel du routine du coucher pour que Jenny puisse finir de jouer et ranger ses jouets.
- Papa prépare le bain pour Jenny. Elle joue dans la baignoire pendant environ 10 minutes.
- Jenny et son papa prennent une collation santé comme un yogourt ou un verre de lait chaud et des

biscuits sans sucre. Papa n'oublie pas qu'il faut éviter la caféine ou les boissons et aliments sucrés.

- Jenny se brosse les dents.
- Jenny va aux toilettes.
- Jenny met son pyjama et choisit quel ours en peluche cajoler.
- Papa s'assoit avec Jenny dans son lit et lui lit un livre.
- Lorsque l'histoire est finie, papa dit bonne nuit à Jenny et éteint la lumière.

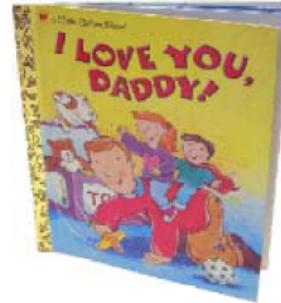
Le recours à une illustration pour montrer chaque étape du routine peut être utile. Ainsi votre enfant sait exactement quelle est la prochaine étape. Voici les illustrations que le papa de Jenny utilise chaque soir :



**Mettre son  
pyjama**



**Lire un livre**



**Aller au lit**



**Éteindre les  
lumières**



**Conseils**

Si votre enfant continue d'être très énervé malgré vos efforts répétés pour gérer ses troubles du sommeil, consultez votre pédiatre ou un professionnel de la petite enfance. Envisagez d'obtenir de l'aide pour votre enfant si :

- Il a des problèmes de sommeil alors que vous avez eu recours à la même approche pendant un mois ou plus.
- Il est très sensible et s'énerve à propos de tout ce que vous essayez de faire pour l'endormir.
- Il a l'air traumatisé par toute l'expérience.
- Il montre des signes d'un état pathologique ou

de condition physique qui selon vous peut gêner son sommeil.

Il peut être utile de tenir un journal du sommeil. Vous prendrez note des renseignements concernant l'heure du coucher chaque jour, ce qui vous permettra de vous rendre compte de tout comportement inhabituel. Lisez la rubrique Pour plus d'information pour plus de détails.

Vous devriez également envisager d'obtenir de l'aide pour vous-même si vous avez des difficultés à respecter une « stratégie de sommeil » une fois que vous en avez créé une et/ou que vous êtes affecté(e)

*Routine du coucher, suite*

---

négalement par les pratiques de votre enfant en matière de sommeil (épuiement, colère, ressentiement vis-à-vis de votre enfant, de votre partenaire ou d'autres personnes). C'est vous l'expert pour ce qui est de votre famille et de votre enfant. Si vous avez des inquiétudes, faites confiance à votre instinct et parlez à quelqu'un qui est formé pour vous aider.