

Le cerveau des bébés différencie le sommeil de nuit de celui de jour vers 4 semaines ...

La sieste chez l'enfant...

La sieste est comme une reprise de souffle, un moment nécessaire pour récupérer ses forces et ses esprits. On ne fait pas dormir un enfant, mais on lui fournit les conditions nécessaires pour qu'il développe sa capacité de s'abandonner au sommeil. Certains croient que si leur bébé dort peu, c'est qu'il n'en éprouve pas le besoin... Cela n'a pas de sens !! Bien reposé, l'enfant peut faire face à ses émotions et aux activités de chaque jour, et envisager la vie avec optimisme, énergie et bonne humeur.

Quoi faire avec un enfant qui fait une courte sieste de 30 à 60 minutes et s'éveille dans une crise de larmes ?

Tout d'abord, il faut savoir qu'une nuit ou une sieste est composée de plusieurs cycles. Ils durent environ 45 minutes et ils se répètent régulièrement. À la fin de chaque cycle se produit un éveil + ou - conscient, puis le processus reprend. La période qui précède l'endormissement et durant laquelle les enfants cherchent le sommeil s'appelle « latence de l'endormissement », elle peut prendre de 30 à 45 minutes. Si cela dure plus d'une heure, il faut trouver ce que l'enfant utilise ou fait pour empêcher l'endormissement. Les enfants restent éveillés pendant 10% de leur temps passé au lit. Un enfant qui se réveille en crise, est souvent dû à un léger réveil, on le laisse pleurer un peu et dès qu'il retouche à sa doudou ou autre, il se rendort.

Il dort mieux à la garderie qu'à la maison !!!

En effet, contrairement à la croyance populaire qui veut qu'en milieu de garde on force les enfants à dormir, le seul pouvoir qu'à l'adulte en matière de sommeil est de créer un environnement propice à celui-ci.

Luminosité, musique et bruit durant la sieste...

- *Il est essentiel que les activités et les repas se passent dans des lieux très éclairés, afin qu'ils demeurent éveillés et énergiques*
- *Il est important de baisser les lumières, lors de la sieste*
- *La musique est utile à la détente, donc elle peut être mise au moment du rituel (elle ne devrait jamais jouer + de 15 minutes après que les enfants soient couchés)*

Les rituels de la sieste

Il est important pour un enfant d'avoir un rituel de la sieste parce que ses habitudes agissent comme un réflexe conditionné pour faciliter la venue du sommeil.

Exemple de rituel :

- *11h30 : dîner*
- *12h00 : brossage de dents, toilette, lavage des mains, jeux calme dans le local*
- *12h30 rangement et préparation des matelas, je tamise les lumières*
- *12h40 : lecture d'une histoire en groupe, assis par terre en cercle*
- *12h50 : dodo sur leur matelas avec musique de relaxation. Je vais voir chaque ami pour lui faire un petit massage pied/main. Je leur explique mes attentes face à la sieste (silence,...)*
- *13h00 : j'éteins la musique et la lumière*

Le déroulement de la sieste

1. Les bébés sont mis au lit pour la sieste sensiblement toujours à la même heure
2. Le rituel est respecté rigoureusement
3. Environnement adéquat : calme, lumières éteintes, toiles baissées
4. L'enfant est mis au lit sans jouet et sans aucune stimulation extérieure
5. S'il fait une selle dans sa couche lors de la période de sieste, il est changé directement dans son lit, sans aucune stimulation
6. Un enfant qui est propre réclame d'aller à la toilette, alors qu'il a fait pipi avant d'aller dormir (déjà prévu dans le rituel), il n'est pas autorisé à se lever. S'il le fait dans sa culotte (ce qui est plutôt rare), on l'invite à se changer à la fin de la période de sieste et on le laisse se nettoyer avec un minimum d'aide... sans le disputer...

En bref ...

- La régularité dans les heures du coucher et surtout du lever
- Un rituel de 5 à 15 min
- Un environnement dans la pénombre
- Aucune stimulation
- Le moins d'interventions possibles
- L'interdiction de se relever une fois au lit
- Lui permettre d'exprimer son mécontentement parce que je réponds à son besoin de dormir au lieu de son désir de passer encore plus de temps avec moi
- Demeurer constant et persévérant

* La sieste d'après-midi ne devrait jamais disparaître, en aucun temps être associée à une punition et elle devrait suivre le repas du midi...

* La sieste du matin doit avoir lieu au max 2h après son lever et tous les bébés avant 18 mois ont besoin d'une sieste le matin...

Durée moyenne de sommeil

<i>Âge</i>	<i>La nuit</i>	<i>Le jour</i>	<i>Nombre de siestes et la durée</i>
<i>4 à 8 mois</i>	<i>11 – 12 h</i>	<i>3-4 h</i>	<i>En 3 siestes; matin, début après-midi et env. 45 min en fin d'après-midi</i>
<i>9 à 17 mois</i>	<i>10-12 h</i>	<i>2-4 h</i>	<i>En 2 siestes ; matin (8h30 - 10 h) p.m. (12h30 - 3 h)</i>
<i>18 à 23 mois</i>	<i>10-12 h</i>	<i>2-3 h</i>	<i>En 1 sieste : 12h30 – 3h</i>
<i>2 à 4 ans</i>	<i>10-12 h</i>	<i>1-2 h</i>	<i>1h à 3h</i>
<i>4 à 5 ans</i>	<i>10-12 h</i>	<i>30-45 min</i>	<i>Période de repos sur le matelas, même sans dormir 1h - 3h</i>

**Un enfant que l'on empêche de faire la sieste s'habitue à lutter contre les signes de fatigue et a plus de difficulté à s'abandonner aux bienfaits du sommeil.*

Les conséquences à un manque de sommeil...

- Affectation sur la capacité d'attention et l'apprentissage*
- Il s'adapte moins facilement aux nouvelles situations*
- Son système immunitaire est affaibli de sorte qu'il est plus sujet à contracter des infections*

Encadrer un enfant turbulent durant la sieste

Certains enfants bougent continuellement, font du bruit avec leurs mains, leurs bouches ou leurs pieds, etc... La raison de ce comportement peut être due au fait que les parents ont avisé fermement leur enfant de ne plus dormir durant la sieste pour qu'il puisse s'endormir plutôt le soir !!! Un enfant qui n'a pas eu droit à la sieste en p.m. et qui prend l'habitude de s'endormir à bout de forces le soir développera presque inévitablement des troubles de sommeil.

1^{ère} étape : Aviser l'enfant qui dérange durant la sieste, que son comportement ne sera plus toléré et qu'il sera réprimandé s'il ne cesse pas.

2^{ème} étape : Ignorer son comportement, dans la mesure du possible

3^{ème} étape : Le mettre en retrait des autres ou en isolement, en utilisant un meuble comme écran afin qu'il ne voit pas ses copains

4^{ème} étape : Créer un tableau des dodos. Chaque jour, si l'enfant s'endort calmement, il a le droit d'y apposer un collant. (Renforcement positif en soulignant ses efforts et non de le récompenser à la fin de la semaine)

Quelques conséquences...

Une conséquence logique sera appliquée au lieu d'une approche strictement punitive : retirer doudou, suce, toutou pour la durée de la sieste

OU

Restez près de lui et mettez une main sur la partie de son corps qu'il bouge continuellement en répétant 3 ou 4 fois d'un ton ferme : « ça suffit! »

OU

D'un ton ferme, dites-lui de se lever et de demeurer debout à côté de son matelas de 4-5 minutes (sans lui parler ou lui donner quoique se soit)

OU

Le faire se lever le dernier lorsque la sieste est terminée en lui disant que c'est la conséquence logique de son comportement.

* Choisissez l'une de ses conséquences qui, selon vous, répondra le mieux et le plus vite à la situation.