



Formation sur le
sommeil des enfants

A PROPOS

Alessandra Retti Cordey

Psychologue - psychothérapeute FSP

Maman de deux enfants

A PROPOS



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

HUG

E P Fa
Espace Périnatalité et Famille

Que faire?
&
Pourquoi?



**Que faire?
Pourquoi?**





**Que faire?
Plus rapide**



**Pourquoi?
Plus dans la
répétition et le long
terme**

LES BASES D'UN BON SOMMEIL



1

**RYTHME &
REGULARITÉ**





RYTHME & REGULARITE

- Régularité du rythme: 19H, 21H, siestes variables, réveils changeants. Le corps, la tête et l'enfant n'y comprennent plus rien. Plus ils ont des repères, plus c'est facile.
- Les routines créent des associations: café-journal. On mange, on joue un peu, on se brosse les dents, l'histoire etc.
- Cohérence du rythme: les 3 "s" non négociable. Si ça l'est nos enfants vont s'y perdre. Pas un rapport de force.



RYTHME & REGULARITE

Je mets une règle non pas pour gagner et dominer mais pour prendre soin de toi. Ton corps a besoin de dormir et je t'aide à reconnaître et à répondre à ce besoin

2

ÉCOUTER
& OBSERVER LES
SIGNES DE
FATIGUE





Les signes de fatigue:

Je m'agite

Je suis irritable

Je fais des crises

Je chouine

Je n'arrive plus à manger

Je baille

J'ai moins d'énergie

Je me frotte les yeux

Je dis que je suis fatigué

Observer et adapter l'organisation et le rythme

- Mangez plus tôt si besoin
- La routine du soir est beaucoup plus compliquée si l'enfant est fatigué
- Un enfant trop fatigué dort moins bien



- ▶ les bébés âgés de 4 à 12 mois devraient dormir de 12 à 16 heures par jour;
- ▶ les tout-petits de 1 à 2 ans devraient dormir de 11 à 14 heures par jour;
- ▶ les enfants de 3 à 5 ans devraient dormir de 10 à 13 heures par jour;
- ▶ les enfants de 6 à 12 ans devraient dormir de 9 à 12 heures par jour.

META-ANALYSE SUR 864 ARTICLES

Shalini Paruthi, MD, Merrill S. Wise, MD (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*

COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL

Il y a une grande variabilité au niveau des besoins de chaque enfant. Mais un indicateur important c'est que l'enfant se réveille en se sentant bien reposé.

ÂGE DE L'ENFANT

		HEURE DE LEVER						
		6h00	6h15	6h39	6h45	7h00	7h15	7h30
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
		HEURE DE COUCHER						
5 ans		18h45	19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15
6 ans		19h00	19h15	19h30	19h30	20h00	20h15	20h30
7 ans		19h15	19h30	20h00	20h00	20h15	20h30	20h45
8 ans		19h30	20h00	20h15	20h15	20h30	20h45	21h00
9 ans		19h30	20h15	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15
10 ans		20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30
11 ans		20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45
12 ans		20h15	20h30	20h45	21h00	21h15	21h30	21h45

AUTRES RECOMMANDATIONS

Il y a une grande variabilité au niveau des besoins de chaque enfant. Mais un indicateur important c'est que l'enfant se réveille en se sentant bien reposé.

3

LES BESOINS DE L'ENFANT



Besoin de Sécurité





Manque de sécurité
=
hypervigilance

Plus petit - se sentent plus vulnérables et
plus facilement en insécurité



Qu'est-ce qui crée la
sécurité?

Plus petit - se sentent plus vulnérables et
plus facilement en insécurité



Tu n'es pas seul!

L'enfant est dépendant de nous. Il a besoin de savoir qu'on est là, qu'on est à l'écoute de ses besoins. Ce qui crée leur sécurité c'est la connexion qu'ils ont avec nous. Je peux me reposer sur toi.



*Qu'est-ce qui crée la
sécurité?*

L'écoute des besoins

*Je suis là pour toi! J'entends ce que
tu as à dire et je réponds à tes
besoins. Attention on verra par la
suite que cela ne veut pas dire que
j'accepte tous les comportements*



Notre propre sécurité interne

Nos enfants et l'éducation peuvent vite nous mettre en insécurité. "Est-ce que je fais juste, est-ce que mon enfant va avoir de mauvaises habitudes, est-ce que je vais me faire bouffer, etc." Cette peur peut nous mettre dans un rapport de force et d'insécurité. C'est contagieux. Je le mets au lit et j'ai confiance qu'il va apprendre petit à petit et moi aussi. ça va aller.



Qu'est-ce qui crée la sécurité?

Crée un environnement stable et sécurisé

Un environnement qu'il peut peu à peu anticiper. Pas des choses qui font peur à la télé, des conflits incessants etc.



*Qu'est-ce qui crée la
sécurité?*

Stabilité du lien

*C'est pas parce que tu as fait une
crise que je ne t'aime plus.
Comportement vs enfant*



Qu'est-ce qui crée la sécurité?

Apprendre à exprimer nos émotions sans effrayer nos enfants ni les endurcir

*On explose chaque fois que notre enfant se relève (cela contribue au maintien du comportement).
Stress et contrariétés font partie de notre quotidien mais apprenons à les exprimer de façon constructive*



Qu'est-ce qui crée la sécurité?

Laisser la porte ouverte à la communication et les laisser exprimer leurs peurs ou leurs inquiétudes

*Vos disputes les inquiètent --> ils peuvent en parler
Un camarade les embête --> ils peuvent en parler*



Qu'est-ce qui crée la sécurité?

Prendre soin de soi

On prend soin de soi et de son stress. Nos enfants sont des maîtres yoda et ils nous mettent souvent face à des réalités qu'on ne veut pas voir: couple qui ne va pas bien; insatisfactions professionnelles, épuisement, etc.



*Rien n'est jamais parfait
mais dans la balance il
leur faut beaucoup plus de
moments de sécurité que
d'insécurité*

Qu'est-ce qui crée un manque de sécurité?



Les écrans, les histoires et les peurs: "même pas peur!"

Contenu & durée



Conflit important: couple/ parent-enfant. Menace de la relation!

(peur: fight/flight/freeze)



Environnement changeant, instable

Qu'est-ce qui crée un manque de sécurité?



Parent qui ne va pas bien
(l'enfant est encore dépendant)



Maladie,
hospitalisation



Climat d'insécurité école,
monde, etc.



Les écrans et les livres:

S'adapter à leur développement: routine (tchoupi), petite aventure (Mouk, Ben & Holly) puis plus grande etc. Document Guide parentalité



Temps d'écrans:

De 3 à 5 ans: maximum 30mn d'écran par jour

De 5 à 11 ans: maximum entre 30 et 60mn d'écran par jour

Dès 11 ans et plus: maximum 1h30 d'écran par jour (car c'est souvent à entre 11 & 13 ans que les enfants ont un smartphone)

Le temps d'écran est le temps passé sur l'ensemble des écrans réunis: télévision, tablette et smartphone

Besoin:
Relâcher la tension et le stress





Comment
dormez-vous si :
dispute, stress, etc.?

Comment les aider?



Les câlins: ocytocine



Donnez une place
aux pleurs

Parfois on pleure en décalé, on
relâche plus tard pour un moment
difficile qu'on a eu dans la journée



Rire, danser,
bouger

Comment les aider?



Raconter sa journée

A table ou dans le lit



Relaxation, massage,
emdr, main sur le dos,
hypnose, histoire du soir

Histoire du soir: si c'est un moment
de stress ça ne sert à rien



Ecouter:

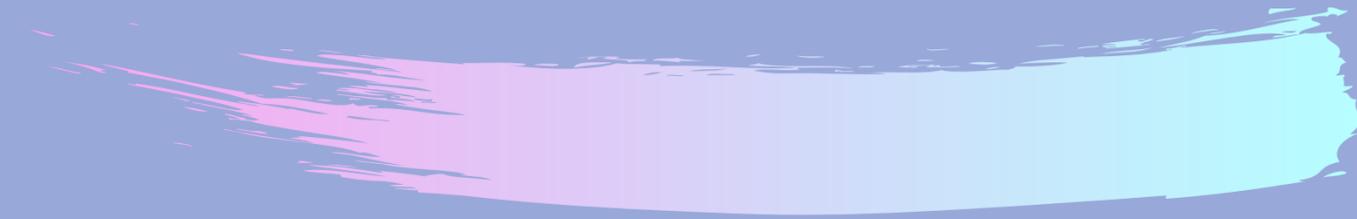
plus on se sent entendu, plus on se sent
détendu

Maitresse: qu'est-ce que tu as encore
fait?!

DIFFERENCIER EMOTION DU
COMPORTEMENT

Comment les aider?

*Ne pas remplir leur
journée de stress*



Mettez-vous dans leur basket: de
quoi est faite leur journée? De
tension et de stress?



Besoin: Le besoin de connexion & partage

Travail, école, crèche, nos enfants ne nous voient pas beaucoup dans la journée. Remplissez leur réservoir: lâchez votre natel et écoutez-les. Passez 15mn consacrée qu'à eux!
Pour bien se détacher il faut avoir bien pu s'attacher!



Besoin: Le besoin de connexion & partage

On travaille beaucoup mais il est important de trouver un équilibre entre leur besoin et le nôtre. Rentrez plus tôt, passez un moment le soir, etc.

Moment de qualité!

Ce besoin change avec l'âge

Besoin:
Besoin de dépenses
physiques





4

Nos propres besoins

Besoin de survie:
sommeil, alimentation, temps
pour soi, relâcher le stress

Nos enfants sont des éponges. Avoir conscience de notre niveau de stress et savoir comment le relâcher



Nos enfants sentent notre épuisement

Une amie me disait: "Quand je rentre, la première chose à laquelle je pense c'est: quand est-ce qu'ils vont se coucher pour que j'ai un temps pour moi."

On est tendu, on veut juste qu'ils dorment, ils sentent notre épuisement et notre agacement et c'est le cercle vicieux!



Gardez en tête

- 1) suffisamment de sommeil
- 2) mangez avant le rituel du coucher
- 3) organisez votre journée pour que ce ne soit pas sans arrêt la course.
Moment de pause & relâchement de la tension (sport, bain, méditation, etc.)
- 4) Moment pour vous: 1 samedi par mois, etc. GUERRE DE SURVIE.
Demandez sans critiquer.
Exprimer son besoin.



Don't
forget!



5

L'alimentation

Sucre, caféine, théine, protéine

N'oublions pas le petit creux des plus petits avant le coucher



6

Notre attitude

On entretient parfois le
comportement de notre enfant:
inquiétude, colère etc.

Explosion crée insécurité

Confiance vs peur (colère derrière
peur)



Le confort:

Chaud froid, besoin,
soif, chambre,
lumière, bruit, etc.





8

Les aspects
développementaux et
physiologiques qui
impactent le sommeil



Les changements et les grandes étapes de développement:

Nommer

Notre sommeil est aussi impacté par les changements: nouveau travail, etc. Si quelqu'un nous dit: "c'est normal, tu vas t'habituer. Ça va bien se passer" vs "Tu dors plus! C'est grave!"



Les aspects
physiologiques:
Eczéma, reflux,
oxyures, etc

Pause



Que faire?



Prenons l'exemple de
l'enfant qui se lève 50 fois
ou qui pleure dans son lit



*La routine du soir:
verre d'eau, pipi, une
histoire, une chanson*

Cette routine est-elle un moment de détente
ou c'est un moment rempli de stress?



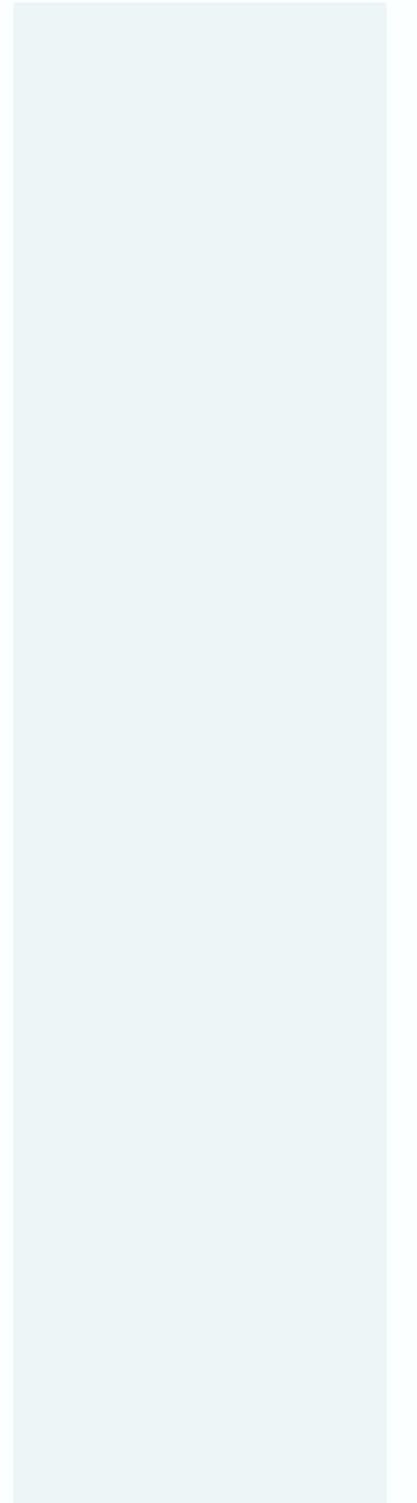
1

Les bases:

On se demande si les bases dont on a parlé précédemment sont bien instaurées ou si on peut changer quelque chose pour améliorer la situation



Il teste les limites



*Sortons de cette vision que nos
enfants testent toujours les limites
et essayons de mieux les
comprendre*



2

Décoder:

plus on comprend ce qui se
passe, plus notre réponse
sera pertinente et efficace



On ne va pas répondre de la même manière si l'enfant se lève car il a peur ou s'il se lève car il veut encore jouer.

A chaque problème une solution différente. Si on ne répond pas au problème de fond et on pense juste que l'enfant cherche les limites, le comportement va simplement se

REPETER



3

On valide le besoin ou l'émotion

Exemples

Il se lève car il veut vous voir - Câlines

Il se lève car il est stressé - Relaxation

Il se lève car il a peur -Lumières, etc.

Il se lève car il ne gère pas la frustration

Les amener aussi à trouver des solutions.

Qu'est-ce qui t'aiderais à te sentir mieux? (plus de lumières, penser à une image agréable, relaxation, emdr)



*On valide toujours le besoin
& l'émotion mais on redirige
le comportement*



4

On redirige le comportement

Une fois que vous avez validez, entendu, proposez des solutions, vous redirigez:

Vous faites calmement mais sûrement l'aller retour et vous le ramener dans le lit.



4

Attitude

Quand on redirige le comportement, ne pas rentrer dans un rapport de force. On transmet de la confiance et de la sécurité!



C'est un bébé

Je ne sais pas ce qu'il veut. On teste, on l'écoute, on s'écoute.



5

Gardez votre calme:

On ne veut pas que notre enfant associe sommeil à stress. Tranquille ça va passer. Mais il faut, pour cela, qu'il associe sommeil à calme. Tenez bon. Il faut sortir notre enfant de ce stress. Lui a besoin d'être rassuré donc armez-vous de patience. Alternez entre parent si vous êtes trop stressé! Managez votre journée et votre sommeil en fonction également.



5

Je n'arrive pas à garder mon calme!

Trop plein de stress

Epuisement

Nos traumas, notre enfance

(hurler - comment vos parents réagissaient
quand vous n'écoutiez pas? Quelles émotions
avez-vous gardez enfouies?)



6

On reste:

Si rien d'autre ne marche, on reste. Pas de problème. On est pas en train de créer une mauvaise habitude. On est en train de créer une association entre sommeil, calme et moment agréable. C'est ça le plus important. C'est ainsi que notre enfant se réjouira d'aller au lit car c'est quelque chose d'agréable et paisible. Si c'est un moment de dispute il va l'éviter comme la peste.



Je reste déjà mais ça dure longtemps.
Comment faire?





Je reste mais il s'agite

On explique les conditions. Je reste mais on s'allonge et on parle pas, ok.

On apprend à aller vers la détente avec notre présence apaisante.

Hypersensibilité tactile, hyperexcitabilité:
couverture lestée, pression corps, routine
calme, etc.

Il s'agite

Pour les enfants qui ont de la peine à se relaxer et à se détendre, votre présence peut vraiment les aider. Le calme dans notre corps va contaminer notre enfant.

Est-ce que cela est une mauvaise habitude?

On dit non à la télé car c'est mauvais pour la santé! Mais notre présence à leur côté n'est pas mauvaise! Car l'enfant internalise ce qu'on lui apporte comme calme de l'extérieur. Peu à peu il pourra se l'apporter lui-même.



Est-ce qu'on le/la laisse pleurer?

On écoute et on essaye de comprendre. Un petit pleure peut être une façon de relâcher la tension avant l'endormissement ou pendant la nuit. Mais on sent très bien, en tant que parent, quand ce pleure ne va pas s'arrêter. Donc, on attend un peu et ensuite on va crescendo avec notre présence. On dit un petit mot, on pose la main. Pas besoin de tout de suite s'allonger à côté ou prendre l'enfant dans les bras. On regarde comment il arrive à s'auto-réguler et on adapte notre comportement en fonction. C'est un apprentissage. L'enfant ne peut pas passer du tout ou rien d'un coup.



Est-ce qu'on ferme la porte?

Est-ce qu'on fait la technique des 5-10-15mn?

Non, on évite les rapports de force. (Catherine Gueguen - méta-analyse)

S'il sent qu'on se sent impuissant et inquiet, comment est-ce qu'il peut se sentir en sécurité.

"Il ne va jamais y arriver. Je vais toujours rester. Il sera anxieux."
Non, c'est juste une étape. Prenez confiance. Il va y arriver petit à petit.



Ne pas rentrer dans le rapport de force

On ne leur apprend rien!
"Tais-toi et va au lit, je ne veux plus t'entendre."



Différents styles éducatifs

L'un dit: "mais attend il faut qu'on l'aide" et l'autre dit: "non maintenant on ferme la porte ça suffit! On m'a élevé comme ça et je vais très bien! Tu exagères."

Société a changé. L'éducation va plus loin dans ce qu'on veut transmettre aux enfants. Podcast

Se mettre d'accord. Sinon ça change sans arrêt. Un soir c'est comme papa veut puis ensuite comme maman veut. L'enfant n'y comprend plus rien.

Mettez-vous d'accord! Prenez le temps d'en discuter. Nos enfants méritent ce temps!



Se rappeler que c'est un apprentissage

Avant: bon petit soldat
Maintenant, on veut apprendre bien
plus à nos enfants



A identifier et à répondre à son besoin, à s'exprimer, à trouver des solutions, à se détendre lorsqu'il est stressé, à associer sommeil et plaisir, à comprendre son environnement, à se sentir en sécurité, à réguler ses émotions, à mieux se connaître, etc.

ou

juste se taire et exécuter?



Se sont des outils pour la vie!

Combien d'adultes ont des troubles du sommeil car on leur a pas appris à gérer leur stress, leur peur, à mieux se connaître, à bien identifier leur besoin de repos, à associer sommeil et plaisir, etc.



C'est son besoin ou mon besoin de rester?
C'est sa peur ou ma peur?



Un cas exceptionnel:

L'enfant de deux ans et demi qui fait encore
la sieste



Les réveils nocturnes



1

L'endormissement:

Un grand classique!

L'enfant s'endort d'une façon et lorsqu'il se réveille la nuit il va vouloir les mêmes éléments pour s'endormir.



2

Les bases:

Est-ce qu'il y a de l'hypervigilance, trop de stress, des aspects physiologiques, une étape de développement, un changement, on a repris le travail et il veut être avec nous (ON NOMME)?



3

Que faire?

On laisse pleurer?

On y va progressivement: voix, main, assis, bras, etc.

On DECODE ce qui se passe et on adapte notre réponse en fonction du besoin. Pas de biberon ou d'alimentation la nuit entre 1 et 100 ans :-)



4

Les écrans:

On minimise vraiment l'impact des écrans sur le sommeil! Contenu et durée!!!



5

Son lit ou le vôtre:

C'est un choix parental. Il y a des cultures, comme le Japon, où l'enfant dort jusqu'à 7 ans avec les parents.

Si vous souhaitez qu'il dorme dans son lit, il faut l'aider à associer son lit à un lieu sûr
ATTENTION: il faut être systématique. Sinon ça ne marche pas.

Attention: pour les plus grands comprendre ce qui se passe et ce qui les mets peut-être en insécurité



6

Le matelas:

Vous pouvez mettre un matelas à côté du lit de l'enfant pour l'aider à associer progressivement son lit à un endroit secure



Les 1 - 3 ans: SORTONS DU MYTHE

Pour certains, c'est encore un besoin.
Beaucoup d'enfants ont encore des réveils
nocturnes entre 1 et 3 ans
Haut-potentiel/Hypersensibilité/TaDAH
Dormir avec la fratrie (étude suisse)



7

Se coucher tôt:

Prendre soin de soi pour aider notre enfant dans cet apprentissage



8

Les traumas:

Hospitalisation, maladie respiratoire, disputes, etc.

L'enfant a associé le sommeil a un potentiel danger.

On lui en parle, on réinstaure la chronologie. On réinstaure la sécurité: tu vas bien. On peut parler lorsque l'enfant s'est endormi. Séances EMDR, kinésiologie



Les cauchemars

On va se poser la question
du "pourquoi" et pas juste
du "que faire"



Les terreurs nocturnes

Début de nuit - 1 à 2h après le coucher
L'enfant ne se souvient pas
Tranquillement recoucher l'enfant

Facteurs déclenchants: fatigue, stress



Les peurs

Loup, monstre,
sorcière, cambrioleurs



Peur développemental

Train-train, routine, se rendent compte que des choses peuvent arriver:
Loup, cambrioleurs, sorcières etc.
Peur du loup, sorcières, monstres (2-4 ans), peur cambrioleur (7- 9ans)



Peur du loup & Co



Comment faire?

- 1) Valider: "Je comprends" (grandes dents, mangent des enfants, etc.)
- 2) Détendre: un câlin, un bisou, rire ensemble, etc. **On crée la connexion: tu n'es pas seul avec cette peur!**
- 3) Aspect de réalité - explication: Loup, sorcières, monstres - appartement
- 4) Rendre sentiment de contrôle et sortir de l'impuissance: jeu où on chasse le loup, dessin où on gribouille sur la sorcière. **Exercice de la télécommande:** switch image et on reprend le contrôle sur nos pensées...tellement utile en tant qu'adulte aussi!!!
- 5) Je reste mais pas parce que tu n'es pas en sécurité



Comment faire?

5) on diminue l'exposition puis on expose à un loup rigolo, une sorcière drôle etc. On y va graduellement. Exposition progressive

6) Dessin: combien vs combien (cambrioleurs)

7) on se demande si il n'y a pas autre chose derrière qui crée ce sentiment de danger



thank you