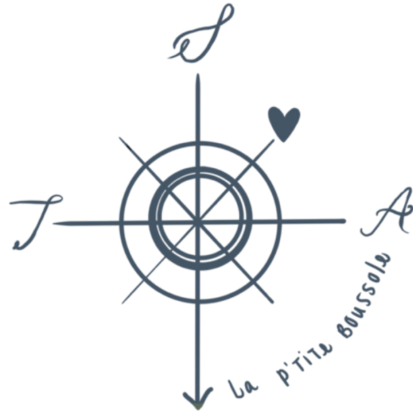


Le sommeil



Le sommeil; les problématiques fréquentes

Dès la venue au monde d'un enfant, le sommeil est une préoccupation des parents. D'ailleurs, plusieurs des questions posées aux nouveaux parents tournent autour du sommeil de bébé; « Est-ce que bébé fait ses nuits ? Il se réveille au combien de temps? Bébé s'endort-il seul? » .

Chaque enfant est unique et a son propre rythme et ses habitudes de sommeil. Les problématiques liées au sommeil sont occasionnées par le rapport au sommeil de l'enfant et peut nuire tant à l'enfant qu'aux parents.

Voici quelques problématiques de sommeil souvent observables tout au long de l'enfance :

- ★ Les réveils nocturnes ;
- ★ Les endormissements tardifs ;
- ★ Les réveils tôt ;
- ★ La non collaboration à la routine du soir.



Environnement à mettre en place pour un bon sommeil

Pour favoriser un sommeil réparateur, la mise en place d'un environnement favorable au repos est primordiale. Voici quelques astuces pouvant être instaurés :

- ★ Une chambre fraîche ;
- ★ Bruit constant (exemple bruit blanc) ou aucun bruit ;
- ★ Une chambre sombre ;
- ★ Lieu calme (éloigné des bruits de la télévision, par exemple) ;
- ★ Lit et matelas confortables et sécuritaires.



Les signes de fatigue à observer

Observez votre enfant en soirée pour identifier ses signes de fatigue. Chaque enfant réagit différemment, voici quelques signes pouvant être observés en cours de soirée.

Votre enfant :

- ★ Se frotte les yeux, le nez ou les oreilles ;
- ★ A les yeux rouges;
- ★ A les yeux qui coulent ;
- ★ Devient excité (c'est ce qu'on appelle l' énergie du désespoir)
- ★ Cherche des câlins ou cherche à se faire prendre;
- ★ Devient impatient ;
- ★ Se couche la tête sur ses jouets ou a le regard fixe pendant un jeu ;
- ★ Prend sa doudou, sa peluche ou sa suce.



Observation de l'heure du coucher

Avant de mettre en place des interventions, déterminez l'horaire de sommeil de votre enfant. Pour ce faire, posez-vous quelques questions :

- ★ De combien d'heures de sommeil mon enfant a-t-il besoin afin d'être fonctionnel ?
- ★ Est-ce que mon enfant fait encore des siestes en après-midi ? Si oui, à quelle heure celui-ci se réveille de sa sieste ?

En répondant à ses questions et en observant les signes de fatigue, vous aurez une vue d'ensemble et pourrez déterminer l'heure à laquelle votre enfant devrait aller au lit.

Lorsque vous aurez déterminé l'heure de coucher idéale, vous pourrez commencer à instaurer une routine de sommeil.



Outils et matériels

Sur le marché, il existe quelques outils et matériels pour favoriser un bon sommeil. En voici quelques-uns que vous pouvez essayer avec vos enfants.

- ★ *L'horloge Gro Clock ou l'application pour tablette Sun to moon sleep clock (Il existe probablement d'autres outils similaires sur le marché)*

Cette horloge ou l'application aidera votre enfant à reconnaître l'heure du coucher et l'heure du réveil. Vous pouvez régler l'horloge avec les heures qui vous conviennent. L'horloge ou l'application indiquera visuellement par un soleil ou une étoile/lune si l'enfant peut ou non se réveiller.



- ★ *Une Veilleuse*
Si votre enfant a peur du noir, n'hésitez pas à vous procurer une veilleuse de faible intensité.



Outils et matériels

Sur le marché, il existe quelques outils et matériels pour favoriser un bon sommeil. En voici quelques-uns que vous pouvez essayer avec vos enfants.

★ *Un projecteur*

Il existe différents modèles de projecteur sur le marché. Ces appareils projettent des lumières douces qui aideront votre enfant à s'apaiser afin de mieux s'endormir. Par ailleurs, certains modèles produisent également des bruits de fond tels que le son des vagues ou de la pluie.



★ *Objet de transition*

Votre enfant peut avoir besoin d'un objet pour se sécuriser. Cet objet pourrait lui être proposé lors de sa routine du soir. Vous pouvez offrir à votre enfant une couverture, une peluche, un chandail ou une couverture qui porte votre odeur pour le rassurer.



Interventions à tenter



Dans les prochains diaporamas, nous exposerons plusieurs interventions pouvant être mises en place pour améliorer certaines problématiques liées au sommeil. Prenez note que le succès des interventions proposées n'est pas garanti. Cependant, avant d'abandonner les interventions, prenez le temps de les essayer quelques jours. Les changements et les résultats peuvent prendre un certains temps avant d'être observables.

Routine du soir

Il sera important d'établir une routine du soir stable et répétitive qui sera rassurante pour votre enfant. En famille, trouvez une routine familiale qui s'intégrera bien dans votre train de vie. Établissez des activités qui s'enchaînent toujours sensiblement dans le même ordre. Par exemple; souper, bain, collation, histoire ou massage et dodo. N'oubliez pas qu'une routine doit être claire pour l'enfant, celui-ci doit savoir ce qui arrivera dans la soirée. Vous pouvez instaurer une routine imagée si celle-ci est aidante.



Interventions à tenter

Moment calme

Au moins une heure avant l'heure du coucher, éteignez les écrans; télévision, tablette ou téléphone. Tamisez les lumières et invitez votre enfant à faire des activités calmes.

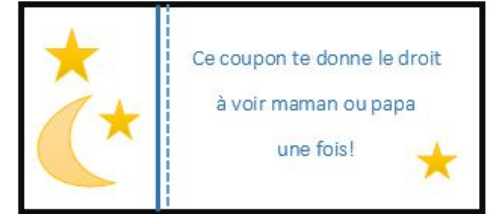
Soyez attentif aux effets des diverses activités d'intérêt de votre enfant. Dressez la liste des activités qui ont un effet calmant. Voici quelques exemples : lecture ou écoute d'un livre audio, faire des casse-tête, dessiner ou colorier, écouter de la musique douce (de préférence ;)) ou faire des étirements/méditation pour enfant. Vous pouvez aussi offrir un bac sensoriel (voir document Bac sensoriel) si cette activité a un effet calmant sur votre enfant.

Vous pouvez créer un bac à dodo dans lequel vous pouvez ranger ces activités. Présentez le bac à votre enfant lors de la routine du soir.



Interventions à essayer

Système de coupons



Si votre enfant a tendance à prendre beaucoup de temps avant de s'endormir et qu'il vous réclame à plusieurs reprises; pour de l'eau, un tour au toilette ou un dernier câlin, vous pouvez instaurer un système de coupons. Établissez le nombre de coupons que votre enfant aura droit lorsqu'il sera dans son lit.

Un coupon = une interaction avec son parent

Si votre enfant a droit à deux coupons, il aura droit de vous interpeller à deux reprises. Par contre, lorsqu'il n'aura plus de coupons en sa possession, il devra rester dans son lit et cesser de vous appeler.

Vous pouvez commencer avec plusieurs coupons, et au fur et à mesure des semaines, diminuez le nombre de coupons. Éliminez-les lorsque vous et votre enfant vous sentirez prêts.



Interventions à essayer

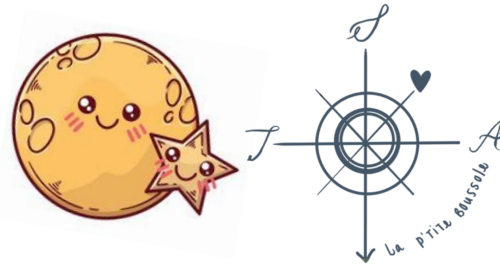
La technique de la chaise (ou du matelas)

Si votre enfant requiert la présence du parent dans son lit afin de s'endormir, nous vous proposons la technique de la chaise. Apportez une chaise tout près du lit de votre enfant. Asseyez-vous sur la chaise jusqu'à ce que votre enfant ait trouvé le sommeil afin de le sécuriser. Ne lui donnez pas d'attention (restez en silence et ne regardez pas votre enfant), essayez d'intervenir le moins possible. Votre enfant tentera probablement d'attirer votre attention, résistez, il se calmera.

Si votre enfant se réveille, reproduisez les mêmes actions. Asseyez-vous sur la chaise, tentez d'intervenir le moins possible et attendez qu'il s'endorme.

À tous les soirs, éloignez progressivement votre chaise du lit de votre enfant, pour éventuellement sortir la chaise de la chambre de ce dernier et ne plus devoir rester à ses côtés. Ainsi, il apprendra à s'endormir sans vous.

N'oubliez pas, peu importe l'intervention qui sera mise en place, félicitez votre enfant lorsque celui-ci aura des réussites. Montrez-lui que vous êtes fier de lui! Il reproduira son comportement s'il sent qu'il vous fait plaisir :).



Autres interventions et outils

- ★ *Scénario social*
À l'aide d'une courte histoire, montrez à votre enfant ce que vous attendez de lui le soir. Vous pouvez inclure la lecture du scénario à la routine dodo.
- ★ *Tableau d'émulation / motivation*
Renforcez votre enfant lorsqu'il émet le comportement attendu en lui donnant des jetons/crochets. Votre enfant doit en accumuler un nombre prédéterminé pour obtenir une surprise. (Voir document Tableau de motivation publié sur la page de La p'tite boussole). Faites choisir la surprise à votre enfant pour susciter sa motivation.

Quoi faire si les problématiques persistent?

Si la problématique du sommeil de votre enfant continue et vous inquiète, vous pouvez faire appel à votre médecin de famille.

De plus, vous pouvez contacter votre CLSC de quartier afin d'obtenir de l'aide d'un professionnel.



Documents parus dans la collection La p'tite boussole

Motricité globale

Idées d'activités de décharge motrice



Le plaisir des chasses aux trésors!

Les chasses aux trésors sont un excellent moyen pour apprendre différentes habiletés de manière ludique. Elles permettent de travailler la compréhension du langage (vocabulaire/couleurs/adjectifs/prépositions,...), l'association, la déduction/logique, la capacité d'observation, la motricité globale, ...



Optimisez vos bacs sensoriels

Comment utiliser vos bacs sensoriels pour stimuler le développement de votre enfant



Motricité fine

Activités faciles et peu coûteuses



Le contact visuel



Communication

Enfant verbal - Encourager votre enfant à initier des demandes

Le tour de rôle



L'alimentation



Communication

Enfant non-verbal, comment l'encourager à initier des demandes



Vous avez aimé notre document et désirez avoir plus d'idées?

Visitez @Laptiteboussole

