

La routine du dodo en trois temps

12 avril 2012

On le dit et le redit, la routine au coucher est essentielle. Et maintenant... on s'y prend comment? Une routine s'est probablement déjà mise en place sans que vous n'y ayez accordé d'attention. La majorité d'entre nous sommes des êtres routiniers.

Première étape

Déterminer quelle est chacune des séquences ainsi que l'ordre dans lequel vous souhaitez les effectuer avec votre enfant avant d'aller au lit. Vers trois ans, vous pouvez demander à votre enfant quels sont ces éléments. Vous pourrez ainsi vérifier s'il a intégré une partie de la routine. Vous êtes invités à consulter notre capsule vidéo « [trucs et astuces de pro!](#) » sur l'importance des routines ainsi que nos [outils pédagogiques](#) afin d'obtenir des petits trucs supplémentaires.

Deuxième étape

Déterminer en combien de temps le tout doit se faire. Inutile de vous éterniser, une trentaine de minutes pour se mettre au lit est amplement suffisant. L'heure du début dépendra donc de l'heure du coucher de votre enfant en fonction des besoins de sommeil pour son âge.

De la naissance jusqu'à environ 6 ans, les besoins en sommeil sont de 16 à 17 heures par jour à 13 à 14 heures par jour. Jusqu'à 12 ans, les enfants ont besoin en moyenne de 10 à 12 heures. À l'adolescence, les besoins restent sensiblement les mêmes, par contre, le sommeil est plus léger.

Troisième étape

Toujours refaire la même chose soir après soir. Certains parents diront qu'ils n'aiment pas la routine, mais vos enfants en ont BESOIN. Il est donc primordial d'accorder le temps et l'attention nécessaire à cette partie de la journée afin de favoriser le sommeil de votre enfant. Vous en serez gagnant! Un enfant qui a bien dormi est beaucoup plus conciliant.

Conseils éclairés

- **Optez pour de l'éclairage tamisé afin de ne pas venir entraver la production de mélatonine ou « hormone du sommeil »**, qui est sécrétée afin d'aider à l'endormissement en provoquant les signes de fatigue tel que les yeux qui piquent, les bâillements, etc. La lumière vive vient stopper la production de mélatonine.
- **Offrir un environnement calme favorisant le sommeil en utilisant un ton de voix posé et doux, un débit plus lent ainsi que des jeux calmes** tels que des livres ou casse-têtes dans le but d'éviter tous les éléments qui pourraient être stimulants pour votre enfant. Si toutefois la télévision ou la musique font partie de votre routine, tentez d'en diminuer le volume le plus possible.
- **Votre enfant devrait toujours s'endormir sur une note positive.** Ce n'est donc pas le moment pour parler de ce qui ne s'est pas bien passé durant la journée. Choisissez un autre moment pour le faire. Prendre le temps de relater à votre enfant un élément positif de la journée dont vous êtes fier de lui ne peut qu'aider votre enfant à s'endormir paisiblement et développer son estime personnelle.
- **Avoir des attentes réalistes face à la rapidité à laquelle votre enfant s'endort.** Quinze à vingt minutes leurs sont nécessaires pour relaxer leur corps et une fois calme, votre enfant peut prendre entre quinze minutes à une heure pour s'endormir.
- **Parler du sommeil de façon positive.** Si vous-même vous exprimer votre plaisir à dormir il est fort possible que votre enfant associe le sommeil à quelque chose de positif. Vous pouvez aussi leur expliquer quels sont les bienfaits du sommeil. Bien dormir est aussi important que de bien manger. En plus, les deux font grandir !
- **Ne pas demander à la garderie d'empêcher votre enfant de faire une sieste pensant qu'ainsi il dormira le soir.** Il a été prouvé que pour la majorité des enfants, la sieste n'a pas d'impact sur le couché le soir venu. Cette façon de faire apprend à l'enfant à combattre le sommeil et peut nuire à sa capacité à s'endormir seul au moment du coucher pour la nuit. De plus, même pour nous adulte, être trop fatigué ne nous garanti pas une bonne nuit de sommeil.

- **Il est préférable que votre enfant s'endorme par lui-même dans son lit et idéalement, avant la fin de sa première année de vie.** En premier lieu pour éviter que votre enfant associe le sommeil à vos bras parce que les bébés font rapidement cette association. Vous risquez donc de créer une habitude chez votre bébé dont il devra se défaire un jour ou l'autre. En second lieu, l'enfant qui s'endort dans un certain environnement physique, (comme par exemple dans vos bras sur la chaise berçante avec votre regard apaisant posé sur lui), risque d'être déstabilisé à son réveil par le fait de se retrouver dans un lit SANS vous! Il vous cherchera et tentera d'obtenir l'environnement initial pour se rendormir, le tout en pleurant, son seul moyen de communication. Cependant, il est important de préciser que chaque enfant est différent et qu'il n'y aucune recette miracle applicable à toutes les familles. Pour certaines familles, cette intervention peut être inadéquate. Il est primordial d'être bien dans le choix d'intervention que vous adoptez. Fiez-vous à votre instinct ! Si toutefois, vous n'êtes pas bien dans la routine installée et que vous désirez la modifier pour répondre aux besoins de sommeil de toute la famille, n'hésitez pas à consulter un [coach familial de votre région](#).

Bonne nuit !!

Auteur : Hélène Fagnan

Coach familial et fondatrice de Nanny secours. Elle se spécialise au niveau des enfants de 0 à 5 ans. Elle est aussi auteure ainsi qu'experte Yoopa depuis janvier 2011.

Site Web : www.nannysecours.com

Lectures suggérées

- [Sommeil — Comment faciliter l'heure du coucher des tout-petits – NE PAS PUBLIER](#)
- [Sommeil — Les besoins en sommeil chez le nourrisson](#)
- [Réponses Yoopa — Sommeil](#)
- [Livres d'histoire en lien avec le sommeil](#)