LE SOMMEIL

Se laisser aller… dans les bras de Morphée…

TABLE DES MATIERES

Adeline Mayet

ASBL « Les Lucioles »

Généralités
Structure et heures de sommeil
Sommeil et sécurité
Le co-dodo
Sommeil et développement de l'enfant
L'Endormissement
Le réveil
Le rituel du soir
Les troubles du sommeil
La sieste
Le sommeil des parents
Plus spécifiquement… Sommeil et handicap
Du côté des professionnel(le)s
La littérature
Divers

Dormir dans les bras de Morphée, comme un loir, comme un bébé… aux pays des songes, des rêves et autres fantaisies… Le sommeil occupe la majeure partie de nos activités et il est difficile, aujourd'hui, de dire qu'il n'a aucune conséquence sur notre qualité de vie et sur les autres activités.

Du nourrisson à l'adulte, en passant par les enfants et les ados, chacun de nous a un besoin vital de dormir et est amené à devoir Stprendre soin de ce moment. En même temps dans une société ou on peut se sentir débordé c'est, souvent, le repos qui sera le premier sacrifié pour laisser plus de place à d'autres choses...

Ce petit dossier relatif au sommeil chez le tout petit peut vous aider à trouver des réponses et astuces pour approcher cette thématique.

Un aspect est également consacré au sommeil de la personne en situation de handicap, des parents et de ce qu'on appelle désormais les aidants-proches.

Ceci dit, et avant toute chose, je vous invite à lire l'article d'Ava Neyer, maman et écrivain qui traduit assez bien le désarroi dans lequel on peut se trouver face à cet amont de conseils. Je vous invite à en chercher quand vous en avez besoin et surtout (surtout !) à vous faire confiance à vous, à votre instinct. Celui-ci sera toujours votre meilleur conseillé.

Bonne lecture

J'ai lu tous les livres sur le sommeil des bébés

https://www.huffingtonpost.fr/ava-neyer/sommeil-bebe_b_3152760.html

« Je suis allée sur Amazon et j'ai acheté les meilleurs livres sur le sommeil et le développement du bébé. Je les ai tous lus, ainsi que plusieurs blogs et sites internet sur le sommeil. J'y ai glané de nombreux conseils que voici. »

Ava Neyer, Mom, writer

Je suis allée sur Amazon et j'ai acheté les meilleurs livres sur le sommeil et le développement du bébé. Je les ai tous lus, ainsi que plusieurs blogs et sites internet sur le sommeil. J'y ai glané de nombreux conseils que voici.

Vous ne devez pas apprendre à votre bébé à dormir sans vous avant un an, 6 mois, ou 4 mois, mais si vous attendez trop longtemps, votre bébé ne sera peut-être jamais capable de dormir seul.

Les enfants en âge d'aller à la fac n'ont pas besoin d'être allaités, bercés, aidés pour dormir, donc ne vous inquiétez pas d'éventuelles mauvaises habitudes. Allaiter, bercer, chanter, emmailloter, etc., pour dormir sont de mauvaises habitudes à perdre immédiatement.

Un bruit blanc aidera le bébé à s'endormir. Un bruit blanc ou le son des battements de cœur ne marchent pas.

Les siestes doivent toujours avoir lieu au lit, jamais dans une balancelle, ni un siège auto, une poussette, ou dans un porte-bébé/écharpe. Le laisser dormir dans le siège auto ou le transat lui endommagera le crâne. Si votre bébé a du mal à s'endormir dans son lit, mettez-le dans une balancelle, un siège auto, une poussette ou portez-le.

Mettez le bébé dans sa chambre, dans votre chambre, dans votre lit. Le co-sleeping est la meilleure façon d'endormir votre bébé, sauf que ça peut le tuer, donc ne le faites jamais. Si votre bébé ne meurt pas, vous devrez partager le lit jusqu'à la fac.

Répétez les mêmes gestes au moment du coucher: éteindre la lumière, garder la maison calme et tranquille. Il doit faire chaud dans la chambre mais pas trop. Emmaillotez le bébé assez serré, mais pas trop. Mettez-le sur le dos pour dormir, mais ne le laissez pas trop longtemps sur le dos sinon il sera en retard dans son développement. Donnez-lui une tétine pour réduire le risque de mort subite du nourrisson (MSN). Faites attention aux tétines parce qu'elles peuvent poser problème dans l'allaitement et empêcher le bébé de dormir profondément. Si votre bébé dort trop profondément, il subira une MSN.

Ne laissez pas votre bébé dormir trop longtemps, sauf s'il a fait une sieste trop longue, en ce cas vous devez le réveiller. Ne jamais réveiller un bébé endormi. Tous les problèmes des bébés peuvent être résolus en les mettant au lit plus tôt, même s'ils se réveillent trop tôt. Si votre bébé se réveille trop tôt, mettez-le au lit plus tard ou sautez une sieste. Empêchez-le de faire la sieste après 17h. Le sommeil engendre le sommeil, donc essayez de faire en sorte que votre enfant dorme le plus possible. Mettez le bébé au lit réveillé mais somnolent. Ne réveillez pas un bébé qui s'endort pendant la tété.

Vous devez commencer un journal et garder une trace de tout. Pas seulement du moment où ils ont dormi et pour combien de temps, mais de combien de temps s'est écoulé entre deux dodos, combien de siestes par jour, et ce que vous faisiez pendant qu'ils dormaient. Décidez d'une heure fixe à laquelle vous les mettez au lit chaque jour. Ne regardez pas l'heure. Placez-les sur un rythme. Instaurer un rythme rendra votre vie impossible parce qu'ils ne le suivront jamais et que vous serez votre propre prisonnier.

Utiliser la méthode du "laisser pleurer" fait penser aux bébés qu'ils ont été abandonnés et seront bientôt mangé par un lion. Cela endommage aussi le cerveau. Ne pas dormir assez peut causer des problèmes mentaux et comportementaux, donc essayez de les faire dormir à tout prix, surtout en les laissant pleurer, ce qui est la méthode qui marche le mieux. Les laisser pleurer jusqu'à épuisement est terriblement cruel, mais c'est la seule chose qui marche vraiment car les parents sont une distraction. *The Sleep Lady Shuffle* et la méthode *Ferber* reviennent en réalité à les laisser pleurer ou aux "pleurs contrôlés", et sont bien mieux que de le faire jusqu'à épuisement. Ces trois méthodes empêcheront votre enfant d'avoir un lien équilibré avec vous. Partager le lit et pratiquer un endormissement plus doux rendra votre enfant trop dépendant de vous.
Gaver le bébé avant de le coucher évitera les réveils nocturnes. Quand les bébés se réveillent la nuit, ce n'est pas parce qu'ils ont faim. Si le bébé veut téter pour s'endormir, appuyez sur son menton pour refermer sa bouche. N'empêchez pas le bébé de téter quand il dort car cela n'instaurera pas une mauvaise habitude. Méfiez-vous des repas nocturnes. Si vous répondez trop vite avec de la nourriture ou un câlin, votre bébé va vous manipuler. Les bébés ne savent pas manipuler. Les bébés de plus de six mois sont capables de manipuler.

Dormez quand le bébé dort. Lavez-vous quand il se nettoie. Ne vous inquiétez pas. Le stress provoque un stress chez le bébé et un bébé stressé ne dormira pas.

Généralités

https://nutrition.coeur-herault.fr/sites/default/files/files/fichiers/Dormir%20c%27est%20vivre%20aussi%20-%20INPES.pdf

Dormir c'est vivre aussi
Une brochure de l'INPS

Le réseau Morphée
Ressources sur le sommeil de 0 à 18 ans

https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ressources-pedagogiques/

https://www.urbanhello.com/fr/blog/sommeil-bebe-c2

Urban Hello
Aider votre enfant à mieux dormir

Site de Brigitte Lanvin
De bonnes habitudes de sommeil, ça s'apprend

https://brigittelangevin.com/fr/

https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PARENTS/Brochures/Brochure_sommeil.pdf

Brochure de référence ONE
Grands ou petits, adultes ou enfants, pour bien vivre, nous avons besoin de bien dormir !

Le sommeil de 0 à 3 ans
Dès la naissance et même avant, deux états fondamentaux composent la vie du bébé, la veille et le sommeil.

https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieux_accueil/Flash_accueil/FA23_Sante_sommeil.pdf

LE SOMMEIL, LES REVES ET L'EVEIL

http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/listes/fr/5.php

Le sommeil du nourisson

Consultez sur ce site une documentation sur le sommeil au travers de dizaines articles.

naître ET grandir

Le sommeil de bébé

Le sommeil de bébé est une préoccupation importante des parents. Comment l'aider à dormir? Quand fera-t-il ses nuits? Dort-il trop ou pas assez? Comme chaque enfant est unique, les réponses à ces questions varieront d'un bébé à l'autre.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo&ancre=_toc323300027&utm_source=infolettre&utm_medium=bloc1&utm_campaign=infolettre0-12&iu=181964&date=2015-10-05&hc=1

Sommeil Bébé

SOLUTIONS SANS PLEURS POUR PARENTS BIENVEILLANTS... MAIS ÉPUISÉS

https://sommeilbebe.com/

Télécharger le PDF du site ICI

Solution sans pleurs pour parents bienveillants…mais épuisés

*Vous trouverez sur ce blog des **solutions bienveillantes et sans pleurs** pour aider **votre bébé à dormir toute la nuit**.*

FONDATION SOMMEIL

Fondation du sommeil

Vous souffrez d'un trouble du sommeil ou désirez connaitre les nouvelles découvertes à ce sujet? Ne fermez pas les yeux là dessus !

https://fondationsommeil.com

Structure du sommeil
Heures de sommeil

Combien d'heure un enfant devrait-il dormir ?

« L'Académie américaine de médecine du sommeil a émis pour la première fois des recommandations officielles sur le nombre d'heures de sommeil nécessaire au bon développement des enfants. »

https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2016/06/17/20160617-sommeil-combien-heures-enfant-devrait-dormir/

Le sommeil du bébé : une structure spécifique

« Entre la naissance et l'âge de 3 ans, la structure du sommeil de l'enfant évolue. Connaître les différents cycles de sommeil et comprendre leurs fonctions permet de mieux accompagner les petits dans leur endormissement. Et d'éviter de les lever au mauvais moment. Car tous les réveils ne sont pas les bons ! »

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/le-sommeil-des-tout-petits/sommeil-du-bebe-une-structure-specifique

Sommeil : A chaque âge et à chaque enfant ses besoins

« A mesure qu'il grandit, le nouveau-né voit ses besoins en sommeil diminuer lentement. Mais globalement jusqu'à 2 ans au moins, le bébé dormira près de 15 heures par jour. Néanmoins, au même âge, tous les bébés n'ont pas exactement les mêmes besoins et les mêmes rythmes de sommeil. Explications avec le Dr Eric Mullens, médecin spécialiste du sommeil. »

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/le-sommeil-des-tout-petits/sommeil-chaque-age-et-chaque-enfant-ses-besoins

Heures de sommeil en fonction de l'âge

« S'assurer que son enfant dorme bien est l'une des préoccupations majeures des parents ! A quelle heure doit-il aller au lit ? Combien d'heure de sommeil par nuit est recommandé pour son âge ? Comment éviter les fameux "troubles" du sommeil tant redouté par les parents ? Le sommeil est primordial pour bien grandir et un enfant qui dort bien c'est un enfant qui s'assure un bon développement physique et psychologique. »

https://www.urbanhello.com/fr/blog/heure-de-sommeil-enfant-n13

Sommeil et sécurité

Conseils pratiques de l'ONE

https://www.one.be/public/0-1-an/sante/le-sommeil/

Conseil de sécurité par la société canadienne de pédiatrie

https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/safe_sleep_for_babies

Prévention de la mort subite du nourrisson

https://www.one.be/public/0-1-an/sante/le-sommeil/prevention-de-la-mort-subite/

https://www.mc.be/maladies-et-traitements/liste-alphabetique/mort-subite

https://naitreetgrandir.com/fr/mauxenfants/indexmaladiesa_z/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-sante-bebe-deces-syndrome-mort-subite-nourrisson

Le co-dodo

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

Le partage du lit ou de la chambre, l'allaitement maternel et le syndrome de la mort subite du nourrisson

« Le sommeil chez les jeunes enfants est souvent une préoccupation pour les parents. Les saines habitudes de sommeil sont essentielles pour favoriser un bon développement cognitif, comportemental, émotionnel et physique chez l'enfant. Par conséquent, la détection et les interventions en bas âge sont nécessaires pour réduire ou éliminer les mauvaises habitudes de sommeil le plus tôt possible. »

http://www.enfant-encyclopedie.com/sommeil/selon-experts/le-partage-du-lit-ou-de-la-chambre-lallaitement-maternel-et-le-syndrome-de-la

Le co-dodo ou partage de lit

naître ET grandir

« Le partage de chambre et le partage de lit sont 2 pratiques distinctes, mais on les regroupe souvent sous l'appellation cododo. Dans le cas du partage de chambre, le bébé et les parents dorment dans la même pièce, mais dans des lits différents. Dans le cas du partage de lit, ou sommeil partagé, un parent, ou les deux, dort avec le nourrisson dans le même lit »

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=cododo-partage-lit

Le co-dodo pour mieux passer les premières nuits

le ligueur

« Pratique décriée par une majorité de spécialistes, recommandée par certains parents, mamans en tête, le cododo suscite la polémique. Faut-il ou non l'adopter? Cette question ne se pose guère au cœur de la nuit, quand votre tout-petit pleure sans relâche. Vous le prenez alors tout contre vous… Question de survie ! »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/le-cododo-pour-mieux-passer-les-premieres-nuits

Vidéos de la maison des maternelles

Le cododo en toute sécurité

« S'endormir avec son bébé blotti contre soi, rien de plus agréable... Pourtant le "cododo" ou le "co-sleeping" fait toujours débat en France contrairement à d'autre pays comme la Chine, le Japon, la Finlande, où dormir avec bébé est ancré dans la culture. Peut-on dormir avec son enfant en toute sécurité ?»

Dormir avec bébé : oui, mais jusqu'à quand ?

Sommeil et développement de l'enfant

Le sommeil : un acteur méconnu dans le développement de l'enfant

« L'un des sujets qui animent le plus les conversations des nouveaux parents est le sommeil de leur enfant. Tous espèrent que leur nouveau-né fera rapidement « ses nuits ». Celui-ci méritera le statut d'enfant parfait si, par chance, âgé d'à peine quelques mois, il dort environ de cinq à six heures par nuit. Mais s'agit-il vraiment de chance? Quels sont les facteurs associés au profil de sommeil des enfants? Et quelles sont les conséquences des troubles du sommeil sur leur développement dans les années entourant l'entrée à l'école? Le thème du sommeil, bien qu'il soit une préoccupation légitime de tous les parents, demeure méconnu. »

http://www.jesuisjeserai.stat.gouv.qc.ca/publications/fascicule_sommeil_fr.pdf

Effets du sommeil sur le développement et le comportement

« Un sommeil de qualité favorise le développement de l'enfant et l'aide dans ses apprentissages. À l'inverse, ne pas dormir suffisamment peut nuire à sa santé, en plus d'affecter sa mémoire, son raisonnement logique, son comportement et sa capacité à contrôler ses émotions. »

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=sommeil-effets-developpement-comportement

Conséquence d'un court ou mauvais sommeil chez le jeune enfant

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

« Le sommeil chez les jeunes enfants est souvent une préoccupation pour les parents. Les saines habitudes de sommeil sont essentielles pour favoriser un bon développement cognitif, comportemental, émotionnel et physique chez l'enfant. Par conséquent, la détection et les interventions en bas âge sont nécessaires pour réduire ou éliminer les mauvaises habitudes de sommeil le plus tôt possible. »

http://www.enfant-encyclopedie.com/sommeil/selon-experts/consequences-dun-court-ou-mauvais-sommeil-chez-le-jeune-enfant

L’Endormissement

Dormir c’est me séparer de vous

« C’était bon, le temps des vacances où l’on pouvait traîner le soir, avec les adultes… Mais la rentrée est passée par là et avec elle, la reprise en main des règles de coucher… et de lever ! Mais c’est surtout l’heure du coucher qui est un moment difficile pour la plupart des enfants. Car, s'endormir, c'est quitter. Quitter la vie active, maman, papa, tout ce qui a été passionnant pendant la journée. Avec toujours cette inquiétude : et au réveil, maman sera-t-elle toujours là ? »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/dormir-c-est-me-separer-de-vous

Qui sont ces enfants qui dorment dans notre lit ?

« Lorsque votre enfant n’a que quelques mois, il est fréquent et socialement accepté qu’il dorme avec vous. Facilité d’allaitement, sentiment de sécurité, nuits de meilleure qualité… les raisons de pratiquer le co-dodo sont nombreuses. Mais qu’en est-il des enfants de 2 ans, 4 ans, voire plus, qui dorment encore avec leurs parents ? »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/qui-sont-ces-enfants-qui-dorment-dans-notre-lit

0-2 ans : dormir comme un bébé, pas toujours vrai le ligueur

« Beaucoup de parents nous écrivent tout au long de l'année pour nous demander notre avis sur la meilleure façon de faire passer la nuit à leur tout-petit. Pourquoi la combinaison bébé/dodo est-elle si complexe ? »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/0-2-ans-dormir-comme-un-bebe-pas-toujours-vrai-!

Dors je le veux le ligueur

« Être parents, c'est fatigant. Enfin, c'est super, hein, mais je n'en peux plus des nuits fragmentées... », confie Matthieu, un jeune papa aux yeux légèrement gonflés. Aaaah, la fatigue ! Les parents la connaissent trop bien. Alors, pour changer, on ne vous parlera pas d'elle, mais du sommeil. Du sommeil des bébés et des secrets à connaître pour passer des nuits presque longues et délicieuses. »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/dors-je-le-veux-!

Les peurs au coucher naître et grandir

Les peurs au moment du coucher sont présentes chez plusieurs tout-petits. C'est d'ailleurs entre 3 ans et 6 ans que les peurs les plus fréquentes surviennent : peur du noir, peur des monstres et peur des bruits que l'enfant ne reconnaît pas.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=peurs-coucher

Le sommeil : Comment aider bébé à s'endormir ?

« Le 15 mars est la journée du sommeil ! Dès son plus jeune âge, vous pouvez accompagner votre enfant dans son autonomie au moment du dodo. Doudou, câlin, calme, … L'ONE partage avec vous ses trucs et astuces pour faciliter l'endormissement de bébé. »

https://www.one.be/public/detailarticle/news/le-sommeil-comment-aider-bebe-a-sendormir/

Votre enfant ne veut pas aller dormir, tous les soirs c'est le même problème, vos soirées deviennent un véritable calvaire. Comment aider votre enfant à aller se coucher seul et apaisé ?

https://www.youtube.com/watch?v=ujZU0F-5GwU

Comment aider mon enfant à s'endormir seul ?

Mon bébé ne veut pas s'endormir sans moi

A l'heure de la sieste ou la nuit tombée, l'instant du coucher est devenu une véritable épreuve ! Votre petit refuse de s'endormir seul malgré l'histoire, le câlin, la veilleuse... Pourquoi cette séparation est-elle si difficile pour lui ? Quelles astuces mettre en place pour aider enfants et parents à lâcher prise ?

https://www.youtube.com/watch?v=ujZU0F-5GwU

Qui a dit que « dormir comme un bébé », c'était dormir profondément et toute la nuit d'une traite ? Alors que tous ici, devant ou derrière l'écran, on le sait bien, c'est tout à fait le contraire ! D'abord, le sommeil, ça s'apprend (comme la marche ou la propreté). Et puis, il y a des enfants « gros » ou « petits » dormeurs comme il y a des parents cool et des parents stressés.

https://www.youtube.com/watch?v=fAq9gYBKMRk

Mais pourquoi tu ne veux pas dormir ?

Le réveil

Comment réveiller son enfant en douceur ?

« Un réveil en douceur, quel bonheur ! Suivez nos quelques conseils pour que votre enfant soit de bonne humeur le matin… et de bon pied pour toute la journée qui l'attend ! »

https://www.urbanhello.com/fr/blog/reveil-en-douceur-enfant-n17

Sommeil, faut-il réveiller bébé ?

« Bébé fait des siestes interminables, il est parti pour sa nuit mais n'a pas pris son biberon du soir, il dort beaucoup… Doit-on réveiller bébé pour son biberon ? Comment le réveiller en douceur pour le faire manger ? Retrouvez les questions des parents les plus posées sur le sujet. »

https://www.mpedia.fr/art-reveil-bebe/

Le rituel du soir

Le marchand de sable est en grève

« Dans cette tranche d'âge, revient sans cesse sur le tapis la question du rituel : trop ? Pas assez ? Mauvaise habitude ? Que peut-on dire pour rassurer nos parents ? »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/3-5-ans-le-marchand-de-sable-est-en-greve

Le rituel du coucher

« Les rituels sont un élément primordial pour amener l'enfant à apprécier le fait d'aller dormir. Prévenir l'enfant que l'heure du coucher arrive, lui permet de s'y préparer.Le soir devrait être un moment de calme en évitant tant que possible le stress et les conflits familiaux... Le sommeil devrait être un moment de plaisir. »

https://www.one.be/public/0-1-an/sante/le-sommeil/le-rituel-du-coucher/

Conseils sur le rituel du coucher

« Le moment du coucher est une étape importante aussi bien pour bébé que pour vous. S'endormir seul loin de Papa et Maman, faire face à l'angoisse de la séparation, aux cauchemars, il y a milles et une raison pour que votre enfant refuse de tomber dans les bras de Morphée. Et on ne peut que le comprendre ! Il est donc nécessaire de le rassurer et de lui montrer tout votre amour. Pour cela, rien de mieux qu'une routine du coucher pour l'aider à acquérir un bon rythme et trouver le sommeil rapidement ! »

https://www.urbanhello.com/fr/blog/conseils-rituel-du-coucher-n31

Les troubles du sommeil

Liste des troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent

Les enfants peuvent être touchés par les troubles du sommeil, tout autant que les adultes. Vous trouverez sur ce lien une liste exhaustive de ces troubles
https://fondationsommeil.com/enfants/les-troubles-du-sommeil-chez-lenfant/

Les troubles du sommeil chez l'enfant

Un tout-petit qui dormait bien jusque-là peut soudainement se mettre à crier ou à pleurer pendant son sommeil et à refuser d'aller au lit le soir. Dans la plupart des cas, les cauchemars, les terreurs nocturnes et les peurs au coucher sont responsables de ces comportements.
https://naitreetgrandir.com/fr/Etape/1_3_ans/Soins/Fiche.aspx?doc=naitre-grandir-enfant-peur-monstre-cauchemar-terreur-nocturne

Les troubles du sommeil chez bébé

Le sommeil de bébé est une priorité pour tous parents. Pourtant de nombreux facteurs peuvent perturber son sommeil. Face à toutes les informations qu'un bébé emmagasine en une seule journée, qui n'aurait pas dû mal à s'endormir ? Heureusement il existe des solutions pour aider votre bout de chou à passer de meilleures nuits. Retour sur les ***troubles du sommeil de bébé*** *!*
https://www.urbanhello.com/fr/blog/trouble-sommeil-bebe-n18

L’apnée du sommeil

Est-ce que votre enfant ronfle régulièrement ? A-t-il l’air épuisé même lorsqu’il a dormi suffisamment ? Il est possible qu’il souffre de l’apnée du sommeil comme 2 à 5% des enfants français ! Pas de panique, dans cet article nous allons revenir avec vous sur les symptômes de ce syndrome bien connue chez les adultes mais souvent sous-évaluée chez l’enfant.

https://www.urbanhello.com/fr/blog/dangers-apnee-du-sommeil-enfant-n29

Les cauchemars

Les cauchemars peuvent commencer vers l’âge de 2 à 3 ans, et sont plus fréquents entre 3 et 10 ans. Ensuite, ils surviennent moins souvent. Ils se produisent généralement en fin de nuit, pendant la phase du sommeil paradoxal. L’enfant se réveille soudainement avec une sensation d’angoisse. Généralement, il n’y a pas lieu de s’inquiéter puisque les rêves et les cauchemars font partie du développement psychologique de l’enfant.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-cauchemar-sommeil-dodo

Les terreurs nocturnes

Parfois confondues avec les cauchemars, les terreurs nocturnes sont souvent impressionnantes pour les parents. Elles sont toutefois normales et sans danger pour l'enfant. Beaucoup moins fréquentes que les cauchemars, elles touchent environ 40 % des enfants.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-sommeil-dodo-peur-terreur-nocturne

Facteur associés aux problèmes de sommeil de la petite enfance

Le sommeil chez les jeunes enfants est souvent une préoccupation pour les parents. Les saines habitudes de sommeil sont essentielles pour favoriser un bon développement cognitif, comportemental, émotionnel et physique chez l'enfant. Par conséquent, la détection et les interventions en bas âge sont nécessaires pour réduire ou éliminer les mauvaises habitudes de sommeil le plus tôt possible.

http://www.enfant-encyclopedie.com/sommeil/selon-experts/facteurs-associes-aux-problemes-de-sommeil-de-la-petite-enfance

Bébé ne fait toujours pas ses nuits *(Vidéo)*

Le sommeil des bébés préoccupe beaucoup les parents. Quand va-t-il faire ses nuits ? Pourquoi certains enfants font-ils leurs nuits à 3 mois et d'autres à 18 mois passés ? Peut-on accompagner -et même « régler »- le sommeil des bébés ? Nos invités et Dr Sarah Bursaux, pédiatre, auteure du livre « Quand va-t-il (enfin) faire ses nuits ? »

https://www.youtube.com/watch?v=ZSFlxaT-teQ

Hop toys : Troubles du sommeil, nos solutions pour un coucher calme et serein

Le sommeil est un vrai casse-tête ? Tous les soirs c'est pareil il ne veut pas dormir ou n'arrive pas à s'endormir ? Alors découvrez nos solutions dans cette sélection : veilleuse, stimulation proprioceptive, massage... Des rituels zens et sereins pour un coucher tout en tranquillité.
https://www.hoptoys.fr/troubles-du-sommeil-nos-solutions-pour-un-coucher-calme-et-serein-c-3738.html

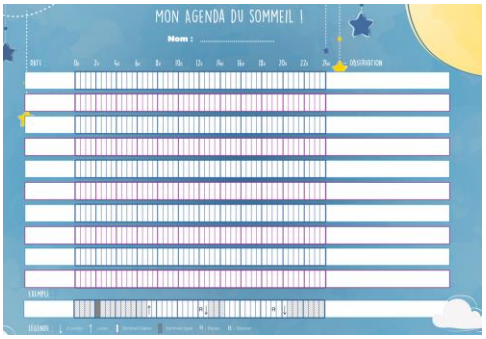
Le réveil jour/nuit pour mieux dormir

UrbanHello

https://www.urbanhello.com/fr/content/62-reveil-jour-nuit

L'agenda du sommeil

UrbanHello



https://www.urbanhello.com/img/agenda-sommeil-urbanhello.jpg

La sieste

Sieste chez l'enfant : jusqu'à quel âge ?

UrbanHello

« Encore aujourd'hui la majorité des parents considère le sommeil comme une simple pause, un temps d'arrêt dans la journée. Pourtant et bien que cela ne saute pas aux yeux, beaucoup de choses se passent pendant le sommeil ! Et encore plus chez nos loupiots (...)»

https://www.urbanhello.com/fr/blog/effets-positifs-sieste-n37

La sieste : A ne pas zapper !

le ligueur

« Plus votre enfant grandit, moins il veut faire la sieste. Et il n'est pas rare que dans les crèches, on éloigne le petit perturbateur des copains, histoire que ces derniers puissent s'endormir en paix. Et pourtant, les bienfaits d'un bon petit roupillon sont réels. (...) »

https://www.laligue.be/leligueur/articles/la-sieste-a-ne-pas-zapper-!

La sieste en 4 questions

« La sieste rythme le quotidien des bébés et très jeunes enfants. Chez l'assistante maternelle ou en structure, elle fait partie intégrante de l'organisation de la journée. Un temps de repos dont les enfants ont besoin même si certains refusent de la faire. Un temps qui permet aussi aux adultes qui s'en occupent de souffler un peu. »

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/le-sommeil-des-tout-petits/la-sieste-du-bebe-en-4-questions

Le sommeil des parents

Le sommeil des jeunes parents

« Dormir… » une pensée parfois constante lorsqu'il faut s'habituer aux éveils nocturnes d'un jeune enfant. En effet, après la naissance, ***le sommeil des parents est souvent perturbé*** *ce qui les conduit à accumuler petit à petit une* ***dette de sommeil*** *importante.*
Alors comment conserver une bonne ***hygiène du sommeil*** *en attendant que l'enfant se rendorme seul et fasse ses nuits ? Suivez nos conseils :*

http://www.cenas.ch/blog-du-sommeil/le-sommeil-des-jeunes-parents/

Comment gérer la fatigue des premiers mois

Le manque de sommeil, la fatigue, l'épuisement parfois, sont le lot de tous les jeunes parents. Voici comment faire pour survivre à vos premiers mois avec bébé.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=jeunes-parents-comment-gerer-fatigue-premiers-mois

Des astuces contre la fatigue

S'il y a bien une chose qu'on n'imagine pas avant la naissance de bébé, c'est que le sommeil nous manquerait à ce point, au moins pendant les premiers mois. Selon le Daily Mail, 2/3 des parents ne dormiraient pas plus de 4 heures par nuit pendant les 2 premières années de leur enfant. De quoi foncer tout droit vers le burn-out parental !
https://www.je-suis-papa.com/fatigue-des-jeunes-parents-manque-de-sommeil/

Questionnaire pour les parents

*Ce questionnaire de sommeil est un système d'**aide en ligne pour l'orientation** des personnes adultes souffrant de troubles du sommeil. Il a été élaboré par des médecins et psychologues spécialistes du sommeil pour vous aider à trouver l'orientation médicale la plus adaptée.*

http://questionnaire.reseau-morphee.fr/

Le sommeil des enfants : de l'or pour les parents

3h de l'après-midi. Vous piquez du nez sur vos dossiers ? Normal, votre petite a pleuré trois fois la nuit dernière. Ce sont surtout les pleurs autour de 4h du matin qui vous ont brisé le moral. Impossible de vous rendormir. Et quand vous commenciez à vous sentir de nouveau partir… le réveil s'est mis à sonner !

https://www.laligue.be/leligueur/articles/le-sommeil-des-enfants-de-l-or-pour-les-parents

La nuit, il ne dort pas… et vous non plus

Ce papa et cette maman n'en peuvent plus : ils sont fatigués, irritables, se fâchent pour un rien. Ils ont le regard morne et les cheveux plats. Leur entourage commence à s'inquiéter. Ils reçoivent mille conseils, depuis le « Laissez-le pleurer : après deux ou trois nuits, il aura compris » ou le « Changez donc son lit de place, ce sont les ondes », jusqu'au « Prenez-le dans votre lit, il vous faut bien dormir ».

https://www.laligue.be/leligueur/articles/la-nuit-il-ne-dort-pas-et-vous-non-plus

L’épuisement des parents et des aidants

Parent à bout.be

Vous vivez des moments difficiles au quotidien. Cette situation vous éloigne du parent que vous voulez être. Difficile d’avouer ce que vous vivez et ressentez… Ce n’est pas l’image que vous voulez donner de vous en tant que parent.

N’en faites pas un tabou, il est important d’oser en parler !

Ce site s’adresse aux parents – ou proches – de parents qui se retrouvent dans ce portrait. Notre volonté : les aider à poser les premiers pas qui les aideront à s’en sortir.

https://xn--parentbout-m4a.be/

Sommeil perturbé par un enfant handicapé, comment je fais ?

La privation de sommeil quand on élève un enfant handicapé est une torture familière. Pourtant, il est possible de composer avec cette contrainte pour mieux la supporter.

https://hizy.org/fr/sante-et-soin/dormir-se-reposer/sommeil-perturbe-comment-apprendre-a-mieux-maitriser

Burn out parental ? s'en sortir.

Qu'est-ce qu'un burn out parental ? Quelle est la différence avec la dépression post-partum ? D'où vient-il ? Pourquoi ce sujet est encore tabou ? Comment le gérer, le surmonter, en parler ?

https://www.youtube.com/watch?v=dd9UvoBnmk4

Fatigue, surmenage, irritabilité, crises de larmes... le burn-out ne survient pas seulement à cause d'un excès de travail. A la maison, il arrive aussi que les mères craquent et déclarent un syndrome d'épuisement. Comment le repérer, comment aider ces mamans en détresse ?

https://www.youtube.com/watch?v=VADaKLEMK9k

Je craque : trop dur d'être mère !

Et pour alléger un peu ce sujet délicat :

Parents épuisés.com

https://www.parentepuise.com

Enquête de santé : aider un proche jusqu'à l'épuisement

Reportage présenté sur France5. En France, plus de 8.000.000 de personnes s'occupent d'un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer, d'un handicap ou âgé. On estime que 1/3 des aidants décèdent avant la personne qu'ils aident. Comment protéger la santé des aidants ? Faut-il leur donner un statut, une formation ? A quelles aides matérielles peuvent-ils prétendre ? Qu'est-ce que le droit au répit ? Ce reportage tente de répondre à ces questions. "Les aidants s'épuisent depuis des années dans l'indifférence générale. Pourtant sans que personne ne le sache, tout notre système de santé repose sur eux .... Le jour où les aidants se mettent en grève, le pays s'écroule ... Il est temps d'écouter leurs besoins et de leur venir en aide ..."

https://www.youtube.com/watch?v=RvBMsVx1hsk

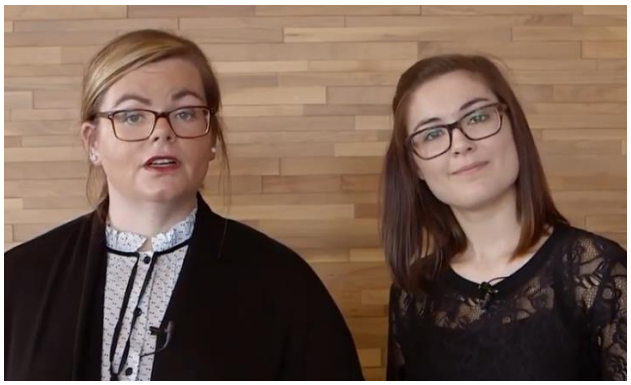
Guide de prévention de l'épuisement des aidants

Ce guide a été conçu pour vous, proche aidant, qui êtes désireux de mieux vous outiller afin de prévenir ou de diminuer l'épuisement entraîné par l'accumulation de stress et par les situations à risques reliées à votre rôle

https://ciusssmcq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidantes-et-aux-proches-aidants/

Emission québécoise : Epuisement chez les aidants proches

Le rôle de proche aidant peut être stressant et très exigeant. L'épuisement guette tout proche aidant et c'est pourquoi nous devons lui accorder une attention particulière. Dans cette capsule, on vous propose un outil de mesure de l'épuisement et une intervenante nous parle de détresse émotionnelle et des moyens pour nous aider à reprendre nos énergies. Bon visionnement!



https://www.youtube.com/watch?v=vxEWQ8lbihg

Identifier les signes d'épuisement chez le proche aidant

À titre de proche aidant, nombreux sont ceux qui doivent jongler avec les différents rôles de leur vie afin de trouver un équilibre entre leur vie professionnelle, familiale et les responsabilités en matière de prestation de soins. Cette situation peut être épuisante.

https://www.youtube.com/watch?v=AK4POgWY4dY

Plus spécifiquement…

Sommeil et handicap

Les troubles du sommeil et handicap

Les troubles du sommeil chez l'enfant handicapé sont très fréquents, et leurs origines diverses. Ils sont souvent générateurs de difficultés au sein de la famille, pour l'enfant lui-même, bien sûr, mais aussi pour vous, parents, et pour l'ensemble de la fratrie… Difficultés auxquelles il est d'autant plus délicat de faire face que les ouvrages traitant à la fois du sommeil et du handicap sont rares.

C'est pour pallier ce manque d'information, à la fois théorique et pratique, que nous vous proposons aujourd'hui ce dossier

https://www.reseau-lucioles.org/IMG/pdf/troubles_du_sommeil-WEB.pdf

Aider votre enfant à mieux dormir

Cauchemars, insomnies, apnées, difficultés à s'endormir… les troubles du sommeil sont fréquents chez les enfants atteints de maladies rares, de polyhandicap, d'infirmité motrice cérébrale, etc. Voici 11 fiches de conseils pratiques à destination des parents d'enfants handicapés et de tous les professionnels qui les accompagnent, pour les aider à (re)trouver des nuits plus douces.

http://www.myobase.org/doc_num.php?explnum_id=10381

Le développement du sommeil et les problèmes de sommeil chez les prématurés

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

Les comportements des prématurés pendant les périodes d'éveil et de sommeil influent sur leur développement de multiples façons. D'abord, le sommeil et l'état d'éveil ont une incidence sur la capacité du bébé de réagir à la stimulation. De plus, les nouveau-nés aux prises avec des problèmes neurologiques présentent des cycles de sommeil anormaux. Le sommeil et l'état d'éveil peuvent également avoir des effets directs sur le développement du cerveau et l'apprentissage des effets directs qui continueront de se manifester une fois le bébé à la maison. Finalement, les différences dans les cycles de veille-sommeil des prématurés par rapport à ceux des bébés nés à terme pourraient être associés à des problèmes de sommeil après la sortie de l'hôpital.

http://www.enfant-encyclopedie.com/sommeil/selon-experts/le-developpement-du-sommeil-et-les-problemes-de-sommeil-chez-les-prematures

Sommeil et handicap

Les troubles du sommeil concernent les trois quarts des enfants porteurs d'un handicap neurodéveloppemental. Ils ont un impact important sur les journées des enfants et perturbent durablement le sommeil des parents et des frères et sœurs…donc la qualité de vie des familles.

https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/en-savoir-plus/sommeil-et-handicap/

Trucs et astuces pour prendre en charge les troubles du sommeil

Voici les trucs et astuces échangés lors de la journée destinée aux familles co-organisée par R4P et l'Association Une Souris Verte

http://www.enfant-different.org/sommeil/trucs-sommeil

http://www.enfant-different.org/sites/default/files/documents/livres%20documents/Journee-Familles-Handicap-troubles-sommeil.pdf

Comment aider le jeune en situation de handicap à mieux dormir

hizy

Il dort, mais à son rythme de sommeil et selon des horaires harassants pour vous. Ce trouble du sommeil, très fréquent dans tous les types de handicap, est particulièrement difficile à vivre. Parfois il suffit d'organiser une meilleure hygiène du sommeil.

https://hizy.org/fr/sante-et-soin/dormir-se-reposer/retrouver-rythmes-veille-sommeil-enfant

Quand le sommeil de bébé est sous haute surveillance

le ligueur

Après sa naissance, Elliot a dû rester hospitalisé pour raison médicale. À l'unité de néonatologie, il était d'office sous monitoring comme tous les autres enfants, mais un examen du sommeil a montré des anomalies et, après quelques semaines, Elliot est rentré à la maison sous surveillance cardio-respiratoire.

https://www.laligue.be/leligueur/articles/quand-le-sommeil-de-bebe-est-sous-haute-surveillance

Du côté des professionnel(le)s

La sécurité du sommeil de bébé dans les milieux d'accueil

Plusieurs recherches ont analysé le risque de mort subite inexpliquée du nourrisson quand l'enfant fréquente un milieu d'accueil… Rappel des mesures générales et particulières destinées à assurer un sommeil sécure.

https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/PRO/Milieux_accueil/Flash_accueil/FA33Sante_La_securite_du_sommeil_du_bebe_en_milieu_d_accueil.pdf

Le dogme du sommeil-roi, faut-il réveiller les enfants de la sieste à la demande des parents… ?

les pros de la petite enfance
1er site d'information pour les professionnels de la petite enfance

Entre conseils et impositions allant dans un sens, puis dans un autre parfois totalement opposé, Genevieve Delaisi de Perseval et Syzanne Lallemand ont surtout mis en lumière que les pratiques en matière d'éducation des bébés sont très dépendantes des représentations sociales, de la place du bébé dans la société et de l'influence de divers groupe sociaux appartenant à des domaines de compétences divers. Ceci pour amener le fait qu'il convient peut être de ne pas (trop) s'attacher à des dogmes éducatifs (souvent contraignants) qui, au final, sont amenés à évoluer par le fait même que la société est en perpétuel changement.

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/vie-professionnelle/paroles-de-pro/chroniques/les-chroniques-de-laurence-rameau/le-dogme-du-sommeil-roi-par-laurence-rameau

Bercer ou pas en crèche ?

Presque tous les bébés apprécient d'être câlinés et bercé pour se calmer et/ou pour s'endormir. Le bercement correspond à un mouvement lent et cadencé, sans heurt et rappelant le rythme des battements cardiaques. Il permet aux neurones de se synchroniser et au cerveau de ralentir et s'apaiser. De tout temps les parents comme les nourrices ont bercé les bébés de manière assez naturelle. Les premiers professionnelles des crèches étaient même appelées « Berceuse ». Et l'on parle aujourd'hui encore de berceaux pour compter le nombre de place en crèche, tant le berceau est associé au temps du bébé. Le bercement des bébé, que ce soit en les portant ou grâce à un matériel spécifique, est présent dans toutes les cultures.

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/vie-professionnelle/paroles-de-pro/chroniques/les-chroniques-de-laurence-rameau/bercer-ou-pas-en-creche-par-laurence-rameau

Il ne veut pas dormir

Certains enfants, tous âges confondus, ne parviennent pas à trouver le sommeil dans leur lieu d'accueil. Un phénomène qui tend à inquiéter les parents et les professionnels compte tenu de l'importance des siestes pour le bien-être et le développement des tout-petits. Voici quelques clés pour faire le point et réajuster votre accompagnement.

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/fiches-pratiques/il-ne-veut-pas-dormir

Les difficultés des tout petits à s'endormir en collectivité

Lorsqu'il se retrouve en dortoir à la crèche, le bébé peut rencontrer certaines difficultés au moment du coucher. Que faire si un nourrisson empêche les autres de dormir ? Comment le rassurer ? Comment respecter le rythme de chacun ?

https://lesprosdelapetiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/le-sommeil-des-tout-petits/les-difficultes-du-tout-petit-sendormir-en-collectivite

Les boites à dodos

La gestion de la sieste, pour certaines éducatrices et même pour certains parents, peut être un véritable casse-tête. Bien que la sieste soit primordiale pour les enfants et ce, pour de multiples raisons, ces derniers ont souvent tendance à retarder l'heure du dodo, retarder l'heure du lever ou même vouloir réveiller leur petit copain qui dort encore après une heure et demi de sieste.

https://www.educatout.com/outils/sieste-repos/astuces/les-boites-du-dodo.htm

5 trucs magiques pour amener les enfants à se calmer

En bas âge, les enfants ont besoin de bouger. Sauter, courir et grimper font partie de leurs actions quotidiennes, mais surtout de leurs besoins. On a même parfois l'impression qu'ils sont infatigables. Certains ont de la difficulté à se calmer. Pourtant, être en mesure de faire baisser leur niveau d'énergie et leur excitation est essentiel. Les enfants n'ont pas cette petite « switch » qui leur permet d'interrompre leur énergie et de se calmer instantanément. Certains ont tendance à aller au bout de leur énergie et adoptent parfois même des comportements qui peuvent devenir plus difficiles à gérer.

https://www.educatout.com/utilitaires/sieste-repos/astuces/5-trucs-magiques-pour-amener-les-enfants-a-se-calmer.htm

Apprendre aux enfants à s'endormir seul

Apprendre aux enfants à s'endormir seuls, est-ce toujours facile? Pas certaine... Certains enfants apprennent tôt à s'endormir dans leur lit. Pour d'autres, cela représente tout un défi. Il y en a qui ont besoin d'un bon petit coup de pouce de leurs parents et de leur éducatrice pour adopter cette bonne habitude.

https://www.educatout.com/utilitaires/sieste-repos/astuces/apprendre-aux-enfants-a-s-endormir-seuls.htm

Le défi de la sieste dans un contexte multi-âge

Quand on travaille en contexte multiâge, plusieurs défis quotidiens peuvent survenir. La sieste ainsi que la gestion des besoins de sommeil des enfants peuvent, pour certaines éducatrices, représenter des défis. Les enfants ont des besoins de sommeil qui diffèrent selon leur âge. Par exemple, le tout-petit de 18 mois a besoin d'une sieste de près de deux heures tandis que les grands de 5 ans peuvent avoir besoin d'un petit 30 minutes de relaxation.
https://www.educatout.com/outils/sieste-repos/astuces/le-defi-de-la-sieste-en-contexte-multiage.htm

Comment faire la transition vers l'école de la sieste des grands

Tranquillement, à cette période-ci de l'été, nous voulons préparer les grands pour l'école. Les sentir prêts lorsqu'ils vous diront leur dernier « au revoir » est probablement votre plus grande fierté. En effet, dans quelques semaines, les enfants feront leurs premiers pas dans le monde scolaire.
https://www.educatout.com/utilitaires/sieste-repos/astuces/comment-faire-la-transition-vers-l-ecole-avec-la-sieste-des-grands.htm

Liste des articles en lien avec le sommeil et la collectivité

Sieste et repos

Trucs, astuces et ressources pour la période de la sieste en service de garde

educatout.com

https://www.educatout.com/utilitaires/sieste-repos/index.html

Les livres

Le Sommeil, le rêve et l'enfant

de Docteur Marie-Josèphe Challamel et Marie Thirion

Nécessité biologique absolue, le sommeil est un équilibre subtil qui se met en place dans les premiers mois de la vie. Quelques tout-petits réussissent cet apprentissage sans effort, mais la plupart des parents, épuisés par de longs mois de sommeil interrompu, ont besoin d'aide. À partir des connaissances scientifiques les plus récentes sur le sommeil, les auteurs, toutes deux pédiatres, répondent aux nombreuses questions des parents :

• Comment l'aider à différencier le jour et la nuit ?
• Faut-il se lever lorsqu'un enfant se réveille toutes les deux heures ?
• Est-il nécessaire de rester avec lui lorsqu'il s'endort ?
• Jusqu'à quel âge doit-il faire la sieste ?
• Comment réagir face aux peurs du soir et aux cauchemars ?
• Comment faire la part de la composante psychologique de ces troubles ?
• Comment faire dormir un enfant qui ne veut pas ?
• Quand consulter un médecin et que penser des médicaments ?
• Comment aider un adolescent à retrouver un bon sommeil ?

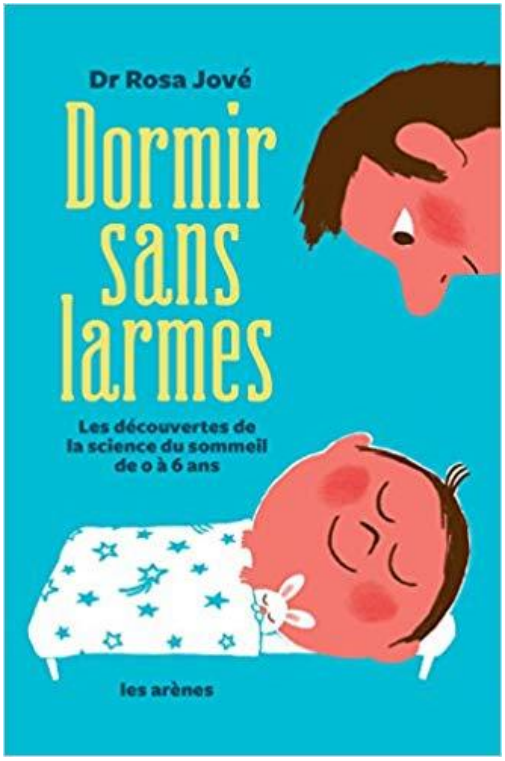
Mon enfant dort mal

de Marie-Josèphe CHALLAMEL et Marie THIRION

Comment faire dormir un enfant qui ne veut plus se coucher ? Comment apprendre à un nourrisson à bien dormir ? Comment ne plus se lever la nuit ? Comment retrouver le calme dans une famille dont chaque nuit est perturbée ? Comment dormir et vivre en paix avec un enfant en lui assurant le sommeil nécessaire à son équilibre et au vôtre ? Autant de questions, et bien d'autres, que se posent tous les parents et auxquelles ce livre répond de façon claire et accessible. Indispensable pour dormir sur ses deux oreilles !

Dormir sans larmes

de Rosa Jové



Le sommeil des bébés est un problème pour beaucoup de parents. Pourtant, dormir est un processus naturel. Et si les méthodes préconisées étaient contre-productives ? Ce livre propose une approche totalement nouvelle du sommeil des enfants. Oubliez tout ce que vous saviez : Non, les bébés n'ont pas besoin "d'apprendre à dormi ", ils naissent en sachant comment faire ; Les règles et les méthodes disciplinaires conduisent à mal interpréter les signaux de l'enfant et à briser un processus physiologique naturel ; Laisser pleurer un bébé présente un véritable danger pour son cerveau, qui sécrète de l'adrénaline et d'autres substances en réponse au stress. Rassurant et chaleureux, ce livre vous permet de comprendre le sommeil des tout-petits et de l'accompagner avec bienveillance. En fin d'ouvrage, le Dr Rosa Jové propose un "Petit guide pour les parents désespérés" avec des solutions simples et pratiques pour faire face aux difficultés. La promesse de nuits calmes pour les enfants, et leurs parents

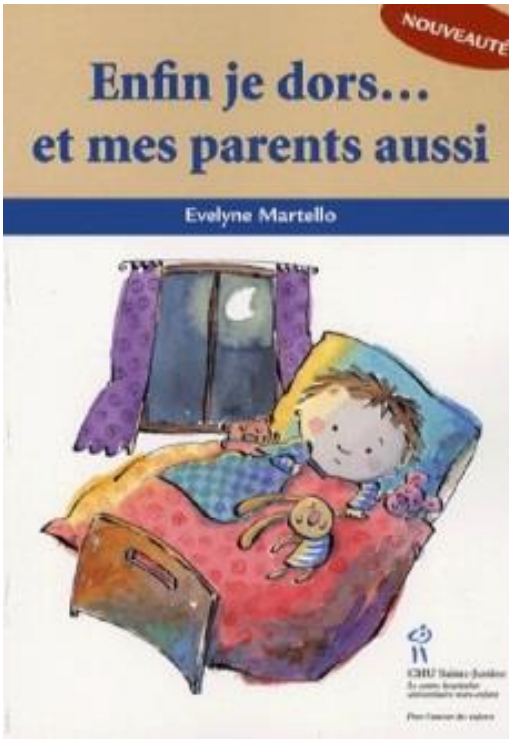
Un sommeil paisible et sans pleurs

de Élizabeth Pantley

Jusqu'à maintenant, il existait deux moyens de régler le problème des nuits blanches : laisser le bébé pleurer jusqu'à épuisement ou devenir une victime du manque de sommeil qui tente de tenir bon. Enfin, grâce à Élizabeth Pantley, une éducatrice de parents, mère de quatre enfants, un troisième moyen pratique et efficace existe maintenant.

Enfin, je dors... et mes parents aussi

De Evelyne Martello



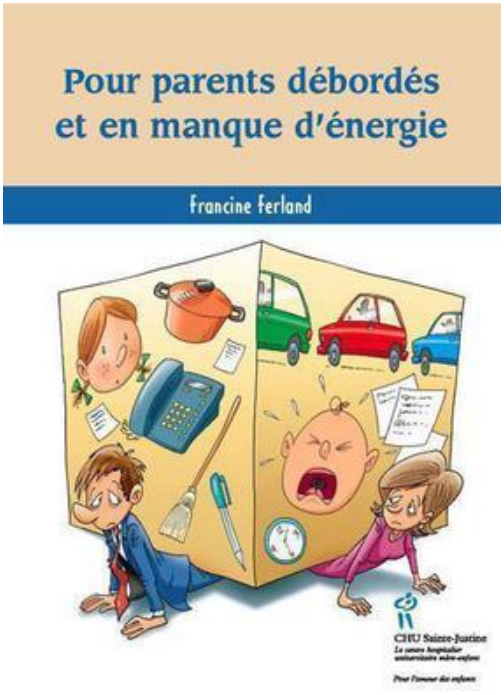
L'enfant a besoin de bonnes nuits de sommeil et ses parents aussi. Que faire pour y arriver et comment permettre à toute la famille de bénéficier de nuits réparatrices?

Fruit de plus de dix ans d'intervention auprès de milliers de parents, ce livre propose, outre des éléments théoriques, des mesures à mettre en place pour faciliter la routine du coucher, diverses techniques qui aideront l'enfant à s'endormir seul et de nombreux moyens visant à faire de l'heure du coucher un moment serein et agréable. L'auteur suggère également aux parents des façons de faire face à certaines situations particulières tels les terreurs nocturnes, les cauchemars, les poussées dentaires ou les otites.

Enfin je dors... et mes parents aussi, un passeport pour de meilleures nuits de sommeil... pour toute la famille!

Pour parents débordés et en manque d'énergie

Francine Ferland



Les parents sont souvent débordés, fatigués, en manque d'énergie. Concilier le travail, l'éducation des enfants, la vie familiale, sociale et personnelle, ce n'est pas une mince affaire ! Comment aider tous ces parents qui ont du mal à trouver leur place dans leur quotidien surchargé et à réussir à tout faire sans y laisser leur peau ?

Le livre propose divers moyens et stratégies qui aideront chacun à : organiser ses activités pour se simplifier la vie; gérer son énergie pour être moins fatigué; apprendre à composer avec le stress; vivre pleinement le moment présent avec humour et le sourire aux lèvres; rester zen dans le quotidien avec ses enfants; penser à soi et à son couple; retrouver le plaisir d'être parent.

À lire absolument par tous les parents et tous ceux qui veulent vivre différemment la course effrénée qu'ils mènent contre le temps !

Etre parent la nuit aussi

Dr William Sears

Dans cet ouvrage de référence, l'auteur se penche sur les besoins des bébés et des jeunes enfants la nuit ainsi que sur les solutions afin de rendre ces premiers mois et années de vie moins difficiles tant pour l'enfant que pour ses parents.

Son objectif affiché est d'aider les nouveaux parents à élever des enfants plus heureux et plus confiants. Il expose sa théorie sur « l'art parental favorisant l'attachement » de façon général et comment la pratique de cet art parental la nuit peut aider les parents, et surtout la mère, à appréhender son rôle de mère, à survire à la fatigue des premiers mois, ainsi qu'à prévenir le syndrome de mort subite du nourrisson. Il prône évidemment le sommeil partagé ainsi que l'allaitement, naturellement facilitateur des nuits tant pour la mère que pour l'enfant. Toutefois, le Dr Sears se penche sur toutes les problématiques connexes, telles que les aliments qui favorisent le sommeil chez l'enfant, le rôle du père la nuit, doit-on laisser bébé plurer, etc.

Un résumé de l'ouvrage : ici

Aider votre enfant a bien dormir
Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil

Stéphanie Couturier

Une boîte à outils à l'usage des parents modernes pour aider son enfant à dormir comme un loir !
Votre enfant se réveille à trois heures du matin en criant ? Il enchaîne les cauchemars et les pipis au lit ? Vous êtes épuisés par les cris et les négociations interminables au moment d'aller se coucher ?
Heureusement, le Docteur des émotions est là pour vous aider ! Découvrez dans ce petit cahier tous les outils nécessaires pour lutter contre les troubles du sommeil de votre enfant :

Des explications pour mieux cerner les causes du problème.
Des outils pratiques pour chasser les peurs liées à la nuit.
Des conseils pour instaurer un rituel du coucher. Des exercices de respiration pour l'aider à se relaxer
Des textes de visualisation pour l'aider à se détendre.

Faites de votre enfant un super-héros émotionnel !