

LE SOMMEIL DE L'ENFANT SANS RÂLER

Aider les enfants à aller au lit sans râler pour respecter les besoins en sommeil des enfants est un basique indispensable pour leur santé. Tout simplement parce que le manque de sommeil nuit au bon déroulement de leur journée et favorise les risques de prise de poids, d'obésité, les risques de diabète...

Et puis, **la quantité et qualité du sommeil des enfants a également un impact direct sur leur performance scolaire** parce qu'il conditionne leur capacité à se concentrer, à être attentifs pour pouvoir écouter, comprendre et assimiler de nouvelles connaissances.

A chaque changement de rythme, que ce soit après une période de vacances ou au changement d'heure, il faut donc recalibrer l'horloge biologique des enfants pour qu'ils aient leur quota d'heure de sommeil qui leur permet d'être en forme.

Repère : De combien d'heures de sommeil ont besoin les enfants ?

- Enfant de **3 à 5 ans** : 11 à 12 heures de sommeil
- Enfant de **6 à 12 ans** : 10 à 11 heures de sommeil
- Ados et jeunes adultes de **12 à 18 ans** : 9 à 10 heures de sommeil (voire 12 h) – l'horloge biologique des adolescents est décalée et c'est souvent compliqué pour eux d'aller se coucher avant 23 h... d'où ce rapport de l'Académie Américaine de Pédiatrie (AAP) sur la nécessité de retarder le démarrage de l'école le matin pour permettre aux ados d'avoir leur compte d'heures de sommeil.

Ces données sont bien entendu une fourchette théorique, une moyenne qui varie selon les enfants.

Si vous avez plusieurs enfants, vous avez dû remarquer qu'ils ont souvent un rythme de sommeil et des besoins différents. Certains sont plutôt « couche tard » et d'autre « couche -tôt ». Et le rythme naturel des enfants se constate dès la petite enfance : Certains enfants ont besoin de dormir au delà de la moyenne, d'autres ont besoin de moins d'heures de sommeil au même âge pour se sentir en forme.

Donc, **ça ne sert à rien de s'acharner à vouloir faire dormir plus longtemps un enfant qui est un petit dormeur.** Si votre enfant est de bonne humeur et plein d'énergie dans la journée, qu'il soit petit dormeur ou marmotte, c'est son rythme, il faut donc le respecter. Par contre, si vous constatez que votre enfant est grognon ou irritable dans la journée, il se peut que ce soit lié à un manque de sommeil. Dans ce cas, il vous faudra trouver une organisation différente pour qu'il ait son quota d'heures et ce même s'il n'est pas dans la fourchette habituelle de sa tranche d'âge ☒

Recalibrer nos enfants pour la rentrée scolaire

Pour changer de rythme et se préparer à une nouvelle rentrée après une période de vacances, ou un changement d'heure, les spécialistes du sommeil comme le Pr Claire

Leconte, Chercheuse en chronobiologie spécialiste des rythmes de l'enfant et de l'adolescent,
disent qu'il faut minimum 8 jours.

L'erreur souvent commise, pour préparer les enfants leur nouvel emploi du temps, est d'essayer de mettre ses enfants au lit plus tôt sans pour autant qu'ils se lèvent plus tôt le lendemain... Je sais de quoi je parle, vu que j'ai déjà fait cette erreur ☹

Coucher nos enfants plus tôt ne fonctionne pas si on ne commence pas par les lever plus tôt... Au mieux ils tournent et virevoltent dans le lit, demandent un verre d'eau et finissent par s'endormir après quelques heures... Au pire, ils rouspètent et pleurent parce qu'ils n'ont pas du tout sommeil. Et soit dit en passant parce que nous sommes, nous parents, complètement à côté de la plaque mais persuadés de faire ce qu'il faut, je suis bien placée pour en parler ☹ Ce n'est pas toujours simple d'être parents...

Pour resynchroniser l'horloge des enfants – c'est également valable pour les adultes – **il faut commencer par les lever plus tôt** en gagnant 1/4 d'heure à 1/2 heure chaque jour pour qu'ils ressentent le besoin de se coucher plus tôt, **et ce, jusqu'à ce que nous atteignons l'heure de leur réveil habituel.**

Et le reste de l'année, comment faire en sorte qu'ils aillent au lit sans râler ?

Préparer les enfants à une bonne nuit de sommeil

1- Dîner léger et à heure relativement fixe

Un premier conseil de bon sens est de manger léger (éviter sucreries et aliments à fort indice glycémique) et suffisamment tôt pour permettre à l'organisme de bien digérer.
Feu vert aux légumes verts !

2- Éviter l'exposition aux jeux vidéos, TV, tablettes, les écrans de manière générale...

Le flux lumineux des écrans empêche la mélatonine, l'hormone du sommeil, de démarrer sa sécrétion. Or, c'est grâce à cette hormone que notre sommeil et celui des enfants se déclenche. Pour que le mécanisme du sommeil se mette en route, évitez d'exposer vos enfants à tout type d'écran 30 minutes à 1 heure avant l'heure du coucher.

3- Prévenir les enfants à l'avance du temps qu'il leur reste avant d'aller au lit

Par exemple » Dans 10 minutes, on va se coucher... » . Cela évite de les interrompre pendant un temps de jeu passionnant et de les entendre râler ou pleurer ☹ Vous pouvez utiliser un minuteur si vos enfants n'ont pas encore la notion de ce laps de temps ou les habituer peu à peu en répétant un créneau identique chaque soir.

Instaurer des routines amusantes pour encourager vos enfants à aller au lit avec le sourire

Pourquoi instaurer un rituel du coucher ?

Les rituels, c'est à dire faire toujours les mêmes choses dans le même ordre, que ce soit dans les gestes, les tâches ou les phrases que vous répétez chaque jour, **sont rassurants pour les enfants**.

Pourquoi ? Parce que pour un enfant, aller au lit signifie se séparer de ses parents se retrouver dans le noir, dans un monde inconnu, donc c'est une source d'angoisse.

7 IDÉES POUR QUE VOS ENFANTS AILLENT AU LIT SANS RÂLER

Dans cette vidéo je partage les routines incontournables instaurées avec ma fille depuis plusieurs années :

Jouer pour favoriser le rire et la détente et bien préparer vos enfants à aller se coucher

Si vos enfants aiment les chatouilles, rien de tel que la **machine à guilis** pour une bonne séquence de défoulement. Elle peut se mettre en route lorsque votre enfant appuie sur votre nez par exemple, de cette façon, il l'arrête quand il veut, votre enfant est aux commandes.

La machine, c'est à dire vous avec vos guilis sous les bras ou dans le cou, déclenche le rire, et le rire détend. Simple et efficace !

Faire un parcours ludique

Un excellent moyen de parer au : « je n'ai pas envie d'aller au lit » ou au « je ne suis pas fatigué » est de mettre en place un trajet ludique jusqu'à la chambre des vos enfants ou la salle de bain

Envolez vous pour la salle de bain de votre enfant avec la compagnie de votre choix, Air devinettes, Air clown, Air perroquet... ou faites la course à 4 pattes en laissant bien entendu gagner votre enfant ☺

Se brosser les dents de bonne humeur

Faire les pitres devant le miroir de la salle de bain alors que vous vous brossez les dents ensemble est un classique.

A partir de 3 ans, vous pouvez également adopter la brosse à dent électrique. je dois dire que j'étais pas forcément pour la brosse à dent électrique parce que je voulais que ma fille apprenne les bons gestes pour se brosser les dents avec une brosse traditionnelle. Mais l'un n'empêche pas l'autre...

Depuis que nous l'avons adoptée, la brosse à dent électrique nous a rendu bien des services, c'est ludique, du coup, c'est un plaisir de se brosser les dents. Voici [le modèle de brosse à dent électrique que nous avons choisi](#).

S'entourer d'objets rassurants et ludiques contre les peurs nocturnes

Doudou bien sûr, celui de votre enfant et celui de votre enfance si vous en aviez un pour que votre enfant dorme avec une part de vous ☺ , la petite veilleuse si votre enfant a peur du noir...

Un autre petit objet que nous avons beaucoup utilisé avec ma fille, c'est la **poupée tracas**.



Les poupées tracas sont de petites poupées colorées originaires du Guatemala généralement en tissu. L'enfant raconte à la poupée tracas, les choses qui lui font peur, ses petites angoisses du soir, et place la poupée sous son oreiller. C'est une façon pour lui de se soulager, de se vider l'esprit des idées ou des images qui le tracasse.

N'étant pas une grande couturière ou adepte du tricot, nous avons fabriquées nos propres poupées tracas avec des bouchons de bouteille et du fil de différentes couleurs... Certes ce n'est pas des plus esthétiques, mais ce n'est pas tant la forme qui compte que la fonction de ces poupées, celle de libérer l'esprit de vos enfants.



Voici également **un livre parlant des poupées tracas « Billy se bile »**

Billy est un petit garçon qui se tracasse pour tout... Sa grand-mère lui offre une poupée tracas pour qu'il lui confie ce qui le tracasse, mais Billy continue à se biler car il s'inquiète pour sa poupée tracas : A qui la poupée va-t-elle pouvoir confier ses tracas...

Gratitude : Dire merci pour le petits moments de bonheur quotidiens

Remercier ce en quoi vous croyez avec votre enfant pour les chouettes choses que vous avez vécues ou reçues dans la journée est plein de vertus :

- Formaliser, visualiser des moments agréables, donc les revivre mentalement et se préparer à passer une bonne nuit avec de belles images en tête
- Donner de l'importance aux choses auxquelles nous ne prêtons plus attention, ne pas vivre la vie quotidienne de manière blasée. Par exemple, cette journée passée avec un ami, le bon petit repas que vous a préparé mamie ou papi, un beau lever de soleil, des oiseaux qui chantent sous votre fenêtre, etc.

Et puis, si vous pratiquez la « gratitude » avec votre enfant, vous verrez qu'au début, vous aurez peut-être un peu de mal à trouver des raisons de dire merci mais qu'ensuite vous ne pourrez plus vous arrêter. **Cela peut même devenir un jeu**, celui ou celle qui trouvera le plus de raisons de dire merci avec parfois des exemples loufoques qui poussent à la rigolade : « merci au taille crayon d'avoir appointé mon crayon qui n'avait plus de mine », etc.

Une excellente façon de vous détendre et donc de mettre votre enfant dans de bonnes conditions pour aller se coucher !

Raconter une histoire avant de s'endormir

Lire ou inventer une histoire, c'est un moment attendu par les enfants, cela permet de développer leur imaginaire, de passer un bon moment complice. De notre côté, nous faisons vivre Leo et Melrose tous les soirs depuis plusieurs années et on ne s'en lasse pas.

Prononcer la petite phrase qui rassure...

Si vos enfants n'arrivent pas à trouver le sommeil, pourquoi ne pas inventer une petite phrase rituelle rassurante. A vous de trouver VOTRE petite phrase qui fait l'effet d'un feu vert à une bonne nuit de sommeil. Avec ma fille, la phrase un peu magique, c'est : « met toi sur le côté, fais les muscles mous, respire doucement, ferme tes petits yeux et le sommeil va venir... »