

# MON ENFANT NE VEUT PAS DORMIR COMMENT FACILITER LE COUCHER ?

Le coucher du soir... Rien que ces quatre petits mots vous ont déjà plongé dans l'ambiance, j'en suis sûre... Que faire quand **mon enfant ne veut pas dormir** ?

19h00 : la clé dans la porte, j'entends déjà des « Maman ! Youhouhou !!! ». C'est la joie de se retrouver. On dit au revoir à la baby-sitter et c'est la fête qui commence. En même temps que je mets de la musique, je réchauffe le plat que j'avais heureusement déjà préparé et une heure après le dîner est terminé. Il me reste 30 minutes pour les mettre en pyjama, brosser les dents, pipi, une histoire et au lit. Avec un peu de chance, nous, les parents, allons pouvoir commencer à dîner vers 21h... Et enfin se poser !

Heureusement, dans la bibliothèque, les histoires ne sont pas trop longues. A 20h30, c'est fini. « Encore ! » « Ok mais un tout petit, genre "Petit Ours Brun" »...

« Bonjour ! » : C'est papa qui arrive ! Parfait : il va pouvoir enchaîner avec la deuxième histoire, pendant que je mets notre dîner à chauffer.

« Chérie, elle aimerait un dernier câlin de ta part ». Ouh la la... ça sent le piège cette histoire ! Car au final, ce n'est juste pas un câlin qu'elle va demander, mais aussi un biberon d'eau, et zut on a oublié la poupée, elle a mal à gorge, elle aimerait bien aussi son sac, et enfin des raisins secs car elle a un peu faim, etc, etc... La tension va monter, surtout si les allers-retours réveillent son frère qui dort dans la même chambre. A 22h, notre patience aura atteint ses limites et on risque le clash.

Comment gérer ce genre de situation délicate ? Devons-nous accepter de garder notre enfant éveillé plus tard, et dire adieu à notre soirée de couple ? Ou au contraire, la forcer à se coucher, quitte à la laisser s'endormir avec le sentiment d'être rejetée ? Comment faire pour que les couchers se passent bien ? C'est le sujet que je vous propose de traiter à travers ces 3 prochains épisodes : oui ce sujet complexe mérite d'être détaillé !

## **Mon enfant ne veut pas dormir : est-il vraiment fatigué ?**

D'abord posons-nous une question : pourquoi souhaitons-nous que notre enfant dorme tout de suite maintenant ? Est-ce parce qu'il est fatigué ou est-ce parce que nous sommes fatigués ?

Sondage auprès de 720 parents : nos enfants dorment en moyenne 10 heures par nuit.

De plus, enfants comme adultes, nous connaissons tous ce qu'on appelle des « trains de sommeil » (des cycles) toutes les deux heures environ. En moyenne les enfants, qu'ils aient 2 ou 8 ans, s'endorment à 21h, mais pour certains ce sera 20h et pour d'autres 22h. Et s'ils loupent leur "train de sommeil", c'est un peu comme quand nous nous sommes en plein décalage horaire en rentrant de voyage : on rêve toute la journée de pouvoir se

coucher mais quand vient le soir, c'est trop tard, on pète la forme. C'est qu'on a loupé le fameux train.

Donc prenons le temps d'observer notre enfant : est-il vraiment fatigué ? N'aurait-il pas plus de facilité à s'endormir si on le couchait plus tôt ?

### **Et si son train de sommeil est plus tard, devons-nous lui permettre de passer la soirée avec nous ?**

C'était le "problème" que nous avions à l'époque avec Joy. Du fait de la sieste obligatoire à l'école, alors qu'elle n'en avait plus besoin, elle n'était absolument pas fatiguée le soir.

Un soir, nous avons décidé de mettre nos principes de côté et de vraiment écouter notre fille. Nous avons passé du temps avec les enfants et une fois couchés, vers 21H15, Joy se relève : « Maman, j'ai faim, j'aimerais du pain ». Raté ! J'avais eu tellement l'impression que cette fois, c'était gagné ! Mais au lieu de la renvoyer au lit directement, Daddycool lui demande :

- Tu as un peu faim, ou très faim ?
- Très faim.
- Alors si tu veux, tu remanges des haricots verts et après tu auras un bout de pain.

Un bon moyen de savoir si elle avait réellement faim ! Banco, elle redescend dans le salon, prend 40 minutes (oui, elle mange doucement) pour manger 300 grammes de haricots verts et un morceau de pain.

Certes, elle s'est couchée tard, nous n'avons dîné qu'à 22h, mais nous avons aussi passé un bon moment ensemble. Cette fois-là, on a mis nos principes de côté, et on a profité d'être tous les trois, on a rigolé, on a parlé, on a passé un très bon moment. Parce que nous l'avons accepté.

Mais accepter que notre enfant se couche tard n'est pas toujours possible. D'une part parce que certains enfants n'arrivent pas à se coucher, même s'ils sont fatigués. Et d'autre part, parce que même si certains enfants (comme Joy à l'époque) ne sont pas fatigués, en tant que parents, on a aussi besoin de calme le soir, de se retrouver entre adultes. Deux solutions s'offrent alors à nous : soit accepter cette situation et profiter vraiment de ce moment (comme nous l'avons fait lors du fameux soir des "haricots verts"), soit trouver une solution pour éviter les multiples rappels de notre enfant.

Car, je le répète une fois de plus : le bien-être des parents est aussi IMPORTANT que celui des enfants. Si les parents ne sont pas bien, si le couple en prend un coup, indirectement cela se répercutera sur les enfants. Donc éviter que les enfants n'empiètent trop sur la vie de couple est primordial (et quand je parle de "vie de couple", je ne pense pas aux soirées passées chacun sur son écran d'iPad ☹).

## **Faut-il faire preuve d'autorité quand mon enfant ne veut pas dormir, pour ne pas qu'il se relève ?**

Si on opte pour la deuxième solution, on peut essayer de "faire de l'autorité" : « C'est l'heure de dormir un point c'est tout. Et si tu n'es pas content, c'est comme ça et pas autrement ».

Sauf que rester dans son lit, dans le noir, quand il n'a pas sommeil peut être vraiment mal vécu pour un enfant. Un ami de longue date me racontait d'ailleurs récemment son pire souvenir d'enfance : être obligé de rester dans son lit à ne rien faire, alors qu'il n'avait rien fait de mal et qu'il n'était pas fatigué. Bref, avoir l'impression d'être puni de sa simple envie de vivre, d'être privé de liberté !

Alors pourquoi ne pas allier le bien-être de l'enfant avec celui des parents, en ne l'obligeant pas forcément à "dormir" (d'ailleurs à part en lui donnant un coup de massue, je ne vois pas comment on peut obliger quelqu'un à dormir), mais plutôt à respecter le temps des parents. Et en lui laissant par exemple la possibilité de lire dans son lit, avec une lumière tamisée ?

Et puis si notre enfant est effectivement fatigué mais qu'il n'arrête pas de se lever, c'est peut-être qu'il y a une raison...

## **Pourquoi un enfant fatigué n'arrive-t-il pas à s'endormir ?**

Fait-il ça pour nous embêter ?

Joy, plutôt très coopérative et facile à vivre la journée, se transformerait-elle en petit monstre le soir ? Je décide de lui demander directement. Sa réponse m'a désarmée : « C'est parce que j'ai envie de vous voir ». Peut-on reprocher à un enfant de vouloir profiter de ses parents ? Savez-vous que ce que les gens regrettent le plus sur leur lit de mort ? C'est de ne pas avoir assez profité de leur proches ! Désolée pour la minute glauque, mais cela peut nous aider à prendre du recul par rapport à l'attitude de notre enfant. Si votre enfant exprimait clairement "Papa, Maman, vous m'avez tellement manqué aujourd'hui ! Je vous aime si fort, je veux passer du temps avec vous", lui répondriez-vous "ça suffit, c'est l'heure de dormir, sinon tu seras fatigué demain" (soit : "Arrête de nous emmerder, maintenant tu dors et je me fiche de ce que tu ressens") ? Bien sûr que non, ça serait totalement déplacé.

## **Déplacé, oui. Mais alors quelle solution trouver quand mon enfant ne veut pas dormir pour répondre à son besoin tout en respectant notre vie de couple ?**

### **Le problème, c'est souvent le temps passé "avant" ...**

Qu'on le veuille ou non, notre enfant a besoin de passer du temps avec nous. Et pour beaucoup, voir ses parents une heure le soir et trois quarts d'heure le matin (en speed) n'est pas suffisant.

Et il n'y a pas que la durée qui importe, mais aussi la qualité du temps passé ensemble. Passer du temps avec notre enfant, ce n'est pas être juste dans la même pièce que lui et faire le dîner/checker sa page Facebook/appeler sa mère pendant qu'il joue sagement à côté. Être avec notre enfant, c'est lui être dédié : 100% disponible.

Si vous relisez les premières lignes de cet article, vous remarquerez une chose : présente à 100% je ne l'étais pas vraiment. Certes je n'étais pas sur mon portable, ni en train de faire autre chose, j'étais bien disponible à 100% pour les enfants, mais avec une idée fixe : l'heure du coucher, plutôt que de penser à profiter du temps présent.

Être présent c'est oublier l'heure, oublier le coucher et juste P-R-O-F-I-T-E-R. Pas lire une histoire « pour lire une histoire » (et courte pour aller plus vite), mais lire une histoire pour avoir un véritable moment de partage tous ensemble. Et plus elle est longue, plus on en profitera !

Pour les fratries, veillez aussi à avoir eu un petit moment, même court, seul à seul avec chaque enfant, afin que chacun se sente véritablement considéré et aimé.

En étant à 100% présents, on va naturellement amener les étapes logistiques avec plus de douceur, de manière plus ludique (évidemment puisque notre objectif est plus de passer un bon moment avec lui ! et tout se passera mieux.

Le câlin du soir ne se résume plus à « l'étape câlin », mais c'est un véritable moment d'échange où notre enfant se sent vraiment considéré, écouté et aimé.

Nos enfants se coucheront peut-être 30 minutes plus tard, mais avec sérénité, et beaucoup moins de risques de se relever.