

fiche pratique FAMILLES

LE SOMMEIL DES ENFANTS

Accompagner votre enfant dans son sommeil



Besoin de sommeil de l'enfant sur 24 heures

- › 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans
- › 11 heures pour un enfant de 5-6 ans
- › 10-11 heures jusqu'à la puberté, soit vers 12 ans
- › 8 ou 10 heures pour un adolescent dont le sommeil se stabilise

référence : réseau Morphée

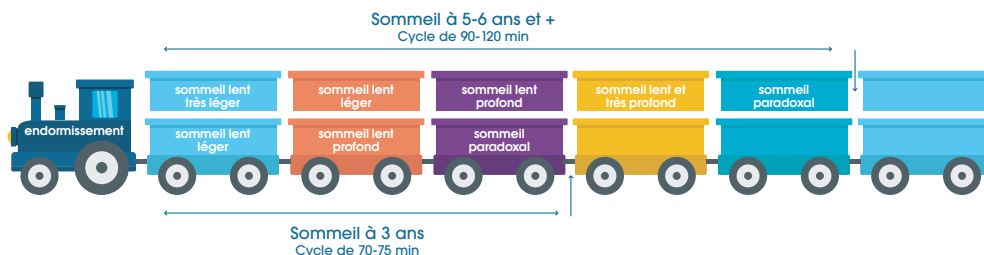


Un sommeil organisé en cycle

En fonction de l'âge, les cycles de sommeil ont une durée variable. Le sommeil est organisé comme un train à plusieurs wagons :

- › le sommeil lent ou profond pendant lequel l'enfant se ressource et grandit.
- › le sommeil paradoxal pendant lequel l'enfant mémorise et rêve.

À partir de 5 ans, la nuit de l'enfant est composée de 6 à 7 cycles de sommeil.



À RETENIR

L'enfant se réveille quelques minutes à la fin d'un cycle, avant d'en débuter un nouveau.

Ces réveils sont normaux.

Même s'il gémit un peu, ça n'est pas forcément qu'il va mal.



Gérer un réveil nocturne

Les réveils nocturnes sont fréquents dans l'enfance. Jusqu'à 3 ans, l'enfant peut se réveiller 3 fois par nuit en moyenne.

Si l'intervention est nécessaire

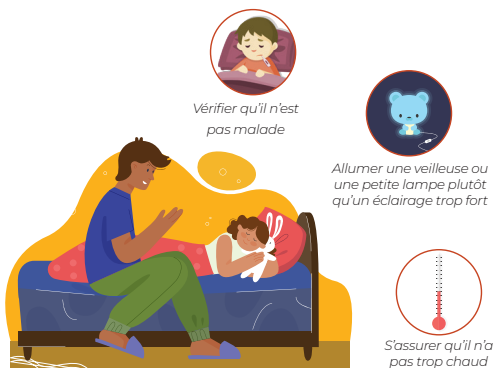
Évitez de le sortir de son lit s'il n'est pas malade.

Rassurez-le : vous êtes à côté et vous vous retrouverez la nuit passée.

À RETENIR

Il n'existe pas une seule façon de faire pour aider l'enfant à se rendormir.

Chacun fait de son mieux et comme il peut.



Raccompagnez-le dans son lit en le rassurant. Demandez-lui de vous raconter le cauchemar et imaginez ensemble l'arrivée d'un de ses super-héros, d'un chevalier ou d'un personnage féérique. Cela réorientera son esprit vers des pensées positives.

★ Si votre enfant pleure et ne peut pas se rendormir seul ? Anticipez en accord avec l'autre parent votre façon de faire.

Rester à côté du lit et s'éloigner progressivement

Informez l'enfant de ce qui va se passer

Aller voir l'enfant mais attendre de plus en plus avant d'intervenir

Réduire les câlins parfois trop stimulants pour des enfants très sensibles au toucher

Féliciter l'enfant et l'encourager dans ses bons comportements

Diminuer les interventions physiques : il peut prendre lui-même son doudou ou son verre d'eau s'il a soif

Rythme de la journée et besoins en sommeil

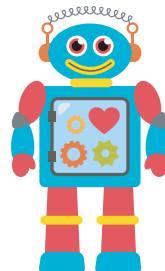
Le corps fonctionne comme une machine programmée par le cerveau



Pour que cette programmation se fasse les horaires doivent être réguliers.

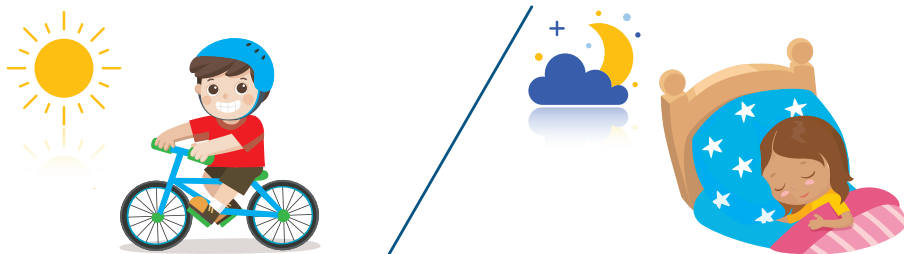
Quand l'heure du coucher approche, le cerveau repère que le corps a besoin de repos et envoie des signaux : yeux qui piquent, bâillement, respiration ralentie ...

En aidant l'enfant à identifier ces signes, l'endormissement sera plus facile. Et cela lui apprend à être à l'écoute de ses besoins.



Les adolescents ont souvent un rythme de vie décalé par rapport à celui des adultes (veille plus longue le soir et lever retardé). Il est tout aussi important de limiter ce décalage pour éviter qu'ils se déconnectent du rythme des journées scolaires.

Le corps est aussi sensible à la lumière du jour et donc au rythme naturel jour/nuit



Si la nuit est calme et silencieuse, dans la journée, l'enfant bouge, rit, joue, court... et profite de la lumière naturelle.

Plus l'enfant intègre les repères et identifie les signaux envoyés par son corps et plus il se couchera sans crainte. **À partir de 8-10 ans**, l'enfant est plus autonome si on lui rappelle que c'est l'heure d'aller au lit.

La vie sociale, rythmée par les horaires de travail, les repas, les activités en groupe, aide le cerveau à faire la distinction entre le jour et la nuit et donc facilite l'endormissement.

À RETENIR

Il est important d'aider l'enfant et son corps à faire la distinction entre les activités de jour et de nuit

Le besoin de sécurité, une condition nécessaire pour s'endormir

Pour s'endormir, l'enfant a besoin de se sentir en sécurité dans sa famille



se sentir aimé et recevoir
des gestes de tendresse



être rassuré et libéré des
tensions, comprendre ses
émotions



partager du temps
avec ses parents : jeux,
histoires, cuisine...

L'enfant est sensible et peut s'inquiéter de ce qu'il voit ou entend



des images choquantes ou
qu'il perçoit comme violentes
à la télévision, sur l'ordinateur
ou sur un téléphone



des silences pesants,
des regards noirs



des conversations entre ses
parents, même au téléphone



des violences qu'il
voit, entend ou subit



des disputes

À RETENIR

Ces sources de tensions provoquent
insécurité et angoisse



Elles perturbent le sommeil



Préparer au sommeil

Pour s'endormir, l'enfant a besoin d'anticiper les étapes

Le repas du soir annonce la fin de la journée : chacun peut raconter ce qu'il a fait et ce qu'il aimerait faire le lendemain.

Parler du lendemain, c'est se projeter sur la journée qui arrive. **Cela rassure les enfants.** Après le repas, mieux vaut privilégier des jeux calmes.



Le rituel du coucher : une préparation au sommeil...

C'est l'heure de ranger ses jouets ou ses affaires. Avant de s'endormir des gestes répétitifs s'enchainent et préparent le corps au sommeil : brossage des dents, verre d'eau, lecture, histoire, musique, extinction de la lumière...

L'enfant a besoin d'être accompagné dans l'instauration de gestes à la fois répétitifs et rassurants pour lâcher prise et s'endormir.



... et à la séparation

La solitude, l'obscurité, le silence peuvent parfois être inquiétants.

Dormir c'est se séparer de ses parents. Un rituel peut faciliter cette séparation.

Il doit avoir lieu dans la chambre de l'enfant et ne pas durer longtemps : un verre d'eau, le doudou,

une histoire, des câlins, des bisous, la veilleuse, la porte entre-ouverte...

Pour aider l'enfant à rester sur des pensées positives il est possible de débiter une histoire de chevalier, de prince, de princesse ou de super-héros et de le laisser terminer l'histoire après la séparation. Cela lui évite de rester seul dans la pénombre avec des pensées angoissantes et envahissantes.

À RETENIR

Le rituel est une préparation nécessaire au sommeil

Ce qui perturbe le sommeil

Les tensions familiales

En expliquant les événements avec des mots simples, les enfants peuvent mettre leurs inquiétudes à distance.



Chômage, dettes, séparation, violence, naissance, deuil, pression scolaire, disputes, déménagement...

Une température trop élevée dans la chambre

Au-dessus de 20°C



Des informations angoissantes



Covid-19, épidémie, guerre



Une ambiance sonore trop forte



Les sucreries et boissons sucrées

Elles sont sources d'énergie et génèrent une agitation qui perturbe le sommeil. Mieux vaut les limiter à partir de l'après-midi.



Les écrans

Ils stimulent le cerveau au lieu de le laisser au repos ; mieux vaut limiter leur utilisation le soir.

La lumière empêche la sécrétion de l'hormone qui facilite le sommeil, la mélatonine.

Certaines émissions ou jeux exposent l'enfant à des scènes violentes qui augmentent son anxiété et ses difficultés d'endormissement.



Les autres perturbateurs du sommeil

Les changements bousculent l'organisation ordinaire des enfants

Maladie, séparation, deuil, déménagement ou confinement... génèrent du stress et perturbent le sommeil.

Face à un changement, l'enfant a besoin de se sentir compris, protégé et rassuré. Il est important d'être à son écoute et de parler avec des mots simples. Les enfants perçoivent les inquiétudes des adultes et se les approprient.

À RETENIR

Informar sans effrayer

Canaliser son propre stress

Rassurer sur l'avenir



L'enfant n'a pas accès à la parole.

Mais il en a entendu parler !

Il peut également être inquiet.



« C'est quoi le Covid ? »

« Pourquoi on peut pas aller à l'école ? »

« Je peux aller voir mes copains ? »

L'enfant a des questions ?

Il en a entendu parler.

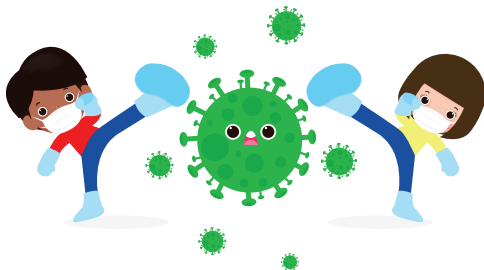
Qu'est-ce qu'il a compris ?



Quel que soit son âge, l'enfant peut percevoir des tensions.

Il a besoin d'être rassuré par ses parents.

Privilégiez votre parole à celle des médias et de l'inquiétude qu'elle génère.



Ce qui peut être dit :

« Le coronavirus est un méchant virus tellement minuscule qu'on ne peut pas le voir. Il est si petit qu'il entre par le nez et la bouche pour rendre les gens malades. Parfois le corps des gens est plus fort que lui et cela ne leur fait rien. Comme ce virus se transmet d'une personne à une autre, il faut éviter de sortir et de voir les amis.

En nous lavant souvent les mains et en mettant un masque comme les super-héros, on pourra être plus fort que lui.

Mais en attendant de le mettre KO, on va garder nos bonnes habitudes pour être en forme et plus fort que le virus. »

Garder le rythme et faciliter le sommeil

L'organisation des journées peut être discutée en famille avec des temps calmes, des sorties, des temps en autonomie et des jeux partagés. Il est possible d'établir des programmes sous forme d'affiches.

Les bonnes habitudes sont des repères stables face aux changements pour les enfants.

1

Expliquer les événements
avec des mots simples.
Envisager des solutions.

2

Préserver les enfants des messages médiatiques, et privilégier les explications de vive voix.

3

Garder les mêmes horaires : lever, coucher, douche, repas. Sortir de son lit permet de ne pas se laisser envahir par des idées moroses.

4

Profiter de la lumière du jour.

5

Privilégier des activités calmes avant d'aller se coucher.

Pratiquer les activités physiques la journée pour favoriser un bon sommeil le soir.

6

Préserver les enfants de situations stressantes (disputes, agressivité, bruits ou luminosité excessives...).

7

Après 16h, éviter les excitants : boissons gazeuses, sucreries...

8

Limiter les écrans et les arrêter de préférence 2 heures avant le coucher.

9

Préparer un dîner léger et privilégier les féculents.

10

Adapter la chambre aux besoins de l'enfant : silencieuse et à bonne température.



À RETENIR

Quand l'enfant se sentira capable de faire face à ces changements, il apprendra peu à peu à s'endormir seul.

Si vous avez des inquiétudes concernant le sommeil de votre enfant n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé (médecin de famille, puéricultrice ou médecin de la PMI, infirmière, pédiatre, psychologue...).

Contact