



kaizen

construire un **autre monde**... pas à pas

HORS-SÉRIE
n°5

Pour une enfance joyeuse

Le bonheur appartient
à ceux qui l'apprennent tôt!



Tome 1 : de 0 à 6 ans

Il dort comme un bébé

« Alors, il fait ses nuits ? » Comme un refrain, cette question revient sans cesse aux oreilles des parents. Voici quelques repères pour que vous répondiez en toute tranquillité, et que vous aidiez votre enfant à « faire ses nuits ».

Les nouveau-nés passent en moyenne 16 heures par jour à dormir. À 1 an, la nuit plus les siestes représentent, toujours en moyenne, 14 heures par jour. Ces chiffres cachent de grandes disparités entre « gros » et « petits » dormeurs.

Rituel

Pour préparer l'enfant au sommeil, le prévenir qu'il va pouvoir se calmer, puis dormir, l'idéal est de mettre en place un rituel. Il s'agit d'enchaîner les actions qui pré-

cèdent l'endormissement toujours dans le même ordre. Associé à des signaux positifs, le rituel aidera le bébé à s'endormir plus paisiblement.

L'endormissement

Le nourrisson qui s'endort commence par vivre une phase initiale de sommeil paradoxal d'une vingtaine de minutes. Pendant cette période avant le sommeil calme, le moindre bruit peut le réveiller. « Puisque le nourrisson se réveille plus facilement lorsqu'il est en phase de sommeil para-



initial, il a besoin d'être accompagné avec douceur pendant cette phase initiale, jusqu'à ce qu'il tombe dans un sommeil profond », indique le pédiatre William Sears¹. En grandissant – l'âge est variable, pour certains à partir de 3 mois, la majorité vers 6 mois et pour d'autres après 1 an –, l'enfant acquiert la faculté de passer directement de l'état de veille au sommeil profond. À partir de là, l'enfant acceptera plus volontiers de s'endormir seul s'il est couché à l'heure qui lui convient (aux signes d'endormissement et non en fonction de la montre).

Les réveils nocturnes

Tout d'abord, une définition : un enfant « fait ses nuits » quand il dort de minuit à cinq heures sans solliciter ses parents ; nous sommes donc bien loin de 12 heures consécutives de sommeil.

Jusqu'à 3 mois, 90 % des nourrissons se réveillent la nuit. À 1 an, 47 % des bébés se réveillent encore une ou deux fois² chaque nuit. Ces chiffres sont de nature à rassurer les parents, qui se sentent parfois seuls au monde à « gérer » un enfant qui les réveille la nuit. L'anthropologue Roger Ekirch³ considère le sommeil fragmenté – en au moins deux parties – comme étant plus naturel que le sommeil d'une traite. Pour lui, c'est un manque chronique de sommeil dû notamment à l'invention de la lumière artificielle qui a amené l'être humain à dormir d'un seul tenant alors que tous les animaux diurnes scindent la nuit en deux parties et restent éveillés au calme sur une durée variable entre deux phases de sommeil. L'état d'esprit du parent quand le bébé se réveille influe sur sa capacité à se rendormir rapidement et de façon de plus en plus autonome. Plus le parent accueille le réveil de l'enfant avec bienveillance, veille à lui parler doucement et à conserver une pénombre, plus l'enfant replonge rapidement dans le sommeil, à condition que ses besoins (manger, être propre ou soulagé d'une douleur) soient comblés.

Faut-il laisser les bébés pleurer ?

Un bébé qui pleure, s'il est ignoré, sécrète du cortisol (hormone du stress). Cette sécrétion amène l'enfant à passer par plusieurs phases de stress, dont la dernière, l'inhibition, peut ressembler à un retour au calme. Il n'en est rien, c'est bien un état de stress que vit l'enfant qui s'endort

après avoir hurlé sans être écouté (voir l'interview de Catherine Gueguen page 58). Si l'enfant est cajolé et rassuré la nuit, il devrait augmenter, petit à petit, la durée de ses plages de sommeil. Alice Trépanier, doctorante en psychologie et consultante périnatale, appelle de ses vœux la fin du diktat du « bon » bébé et du « bon » parent : « Redonnons aux parents le pouvoir de décider, de faire confiance à leur bébé, et de se faire confiance à eux-mêmes. Cherchons simplement à ne pas nous perdre, à rester connectés, ensemble, parents et bébés. » Pour favoriser cela, elle insiste sur la nécessité « d'avoir de l'information juste quant au sommeil de bébé, à son développement et à la relation parent-enfant. C'est primordial parce que cela va teinter toute votre perception et votre attitude. »

Partager la chambre ou le lit

Le sommeil partagé, « c'est commode et agréable⁴ », rappelle Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau.

Il y a mille et une façons de le pratiquer : depuis le lit familial qui accueille tous les membres de la famille, au lit de bébé classique dans la chambre des parents, en passant par le matelas au pied du lit parental ou encore au lit d'enfant qui s'accroche à celui des parents. Le bébé et les parents bénéficient d'une proximité qui peut être salutaire. La chambre partagée, plébiscitée par l'Organisation mondiale de la santé pour son action positive dans la poursuite de l'allaitement, est aussi pratique, car l'enfant qui se réveille en pleine nuit est rassuré d'entendre ses parents à proximité. Pour Céline, jeune maman, « pouvoir écouter Lilian respirer sans avoir à se lever quand [elle] se réveillait la nuit [lui] permettait de se rendormir aussitôt ». Le cododo a d'autres vertus : il contribue à régulariser la respiration du bébé, son rythme cardiaque et sa température. C'est aussi très pratique, car, si la mère allaite, elle n'est que peu dérangée par les tétées (pas besoin de se lever en pleine nuit). ☺

¹ *Être parents la nuit aussi*, LLL Canada, 1992

² Katarina Michelson *et al.*, « Crying, feeding and sleeping patterns in 1 to 12-month old infants », *Child: Care, Health and Development*, 1990

³ Roger Ekirch, *At Day's Close, Night in Times Past*, W. W. Norton & Company, 2006

⁴ *Partager le sommeil de son enfant*, éditions Jouvence, 2005