

LE SOMMEIL DU PETIT ENFANT ET DE L'ADULTE : MÊME BESOIN, PAS LE MÊME RYTHME

En tant qu'adultes, nous avons besoin de dormir une grande période.
Le bébé, lui, a besoin de dormir des petites périodes.
C'est vraiment dur, être fatigué, avoir besoin de sommeil et s'occuper de notre enfant...
on aimerait bien qu'il dorme comme nous, les adultes...

POURQUOI C'EST AINSI ?

- Le bébé humain vient au monde dépendant et fragile.
 - Le sommeil se colle sur les besoins du bébé, de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte, de la personne âgée. À chacun ses besoins, à chacun son sommeil.
 - L'enfant a besoin de sa maman et de son papa, proches de lui, pour avoir un sommeil paisible et pour allonger progressivement ses p'tits bouts de sommeil.
 - « Aucun enfant ne se réveille pour le plaisir de se réveiller, ni pour nous embêter. Nous sommes tous programmés pour nous réveiller quelque neuf fois par nuit – la seule différence entre les enfants et nous, c'est que nous, nous maîtrisons d'ores et déjà la technique pour nous rendormir. Et eux, non. »¹
- C'est vers l'âge de 3 ans que les réveils nocturnes sont moins fréquents.
- Nos bébés et nos enfants ont besoin de temps.

COMMENT NOUS DONNER LA FORCE DE SUIVRE LE RYTHME DE NOTRE ENFANT ?

- Je prends le temps de regarder mon enfant et d'écouter les signes qu'il me donne.
- Je prends le temps d'écouter ma « p'tite voix », j'y fais confiance et je fais confiance à mon enfant.
- Je prends le temps de le berger, de le câliner, de le coller sur mon cœur, de lui sourire, de lui parler, de le rassurer. Je sens que cela lui fait du bien et que ça me fait du bien à moi aussi.
- Pourtant, il m'arrive d'avoir des doutes, même des peurs : peur qu'il reste dépendant, peur de le gâter, peur qu'il nous manipule, peur de ce que les autres vont dire...
- Je reconnaissais ces peurs, j'en parle avec l'autre parent et nous nous rassurons ensemble.

Nous décidons que ce que nous sommes en train de faire,
c'est bâtir sa confiance en lui et en nous, ses parents.
Et que ça, ça vaut la peine de prendre le temps...

¹ Jové, Rosa. (2016). Dormir sans larmes, p.64.

Par Marie-Hélène Chalifour, psychoéducatrice, Louise Godin, infirmière clinicienne et Jeanne Roy, travailleuse sociale spécialisée en petite enfance et parentalités, mai 2018