

Sommeil

"Je n'arrive pas à m'endormir!"

Votre enfant a de la peine à s'endormir, il n'est pas fatigué, il est excité, il refuse d'aller au lit ou il se relève 20 fois de suite?

Que faire?

Je vous propose de vous poser les questions suivantes:

1) Est-ce que je le couche au bon moment?

Le timing est important. Si vous couchez votre enfant trop tôt, lorsqu'il n'est pas fatigué, il aura de la peine à s'endormir. Si vous le couchez trop tard, il aura peut-être loupé le train du sommeil et peinera également à s'endormir. En effet, lorsque nos enfants sont fatigués, mais qu'ils restent malgré tout réveillés en jouant ou en regardant la télé, le corps reçoit le signal que ce n'est pas le moment de s'assoupir et l'enfant ressent alors un regain d'énergie. Si on lui dit à ce moment-là d'aller au lit il aura de la peine à s'endormir, car il ne se sentira plus fatigué. Il est donc important de bien détecter les signes de fatigue de nos enfants pour les coucher au bon moment.

Comment savoir quand mon enfant est fatigué?

Les signes:

Je m'agite

Je suis irritable

Je fais des crises

Je chouine

Je n'arrive plus à manger

Je bâille

J'ai moins d'énergie

Je dis que je suis fatigué

Je me frotte les yeux

Essayez de détecter ces signes puis, les jours suivants, de coucher votre enfant environ 30mn avant que ces signes apparaissent. Ainsi vous ne serez pas en train de faire la routine du soir alors que votre enfant est complètement épuisé.

Généralement, un enfant entre 2 ans et 8 ans peut s'endormir entre 18h30 et 20h30. Vous saurez que votre enfant a assez dormi si le matin ça ne lui prend pas 10 minutes pour se réveiller et si la journée il régule relativement bien ses émotions. Si votre enfant fait beaucoup de crises et/ou peine vraiment à se lever le matin c'est probablement parce qu'il ne dort pas assez.

Les enfants entre 2 ans et demi et 3 ans qui font encore la sieste n'arrivent parfois pas à se coucher avant 21h/21h30. En effet, ils sont dans une période de transition lors de laquelle ils ont de moins en moins besoin de la sieste et du coup, comme ils ont tout de même dormi l'après-midi, ils ont plus d'énergie le soir. Ne vous en faites pas, c'est un moment de transition qui dure généralement entre 3 et 6 mois. Dès qu'ils auront arrêté la sieste, ils se coucheront à nouveau plus tôt.

2) Est-ce que son rythme est stable et régulier?

La stabilité et la régularité sont extrêmement importantes dans le processus d'endormissement. En effet, si l'enfant mange un soir à 19h, puis un autre soir à 20h30 puis un soir à 18h, son corps et sa tête ne comprennent plus grand-chose à ce qui se passe. Par contre, s'il a un rythme régulier de coucher, son corps intégrera peu à peu qu'à telle heure il peut commencer à se relâcher et à se détendre. L'enfant comprendra et intégrera également que vers 20h c'est l'heure d'aller au lit et non plus l'heure de jouer. Au vu de la régularité de ces horaires, il comprendra que l'heure de coucher ne varie pas en fonction de son humeur ou de la nôtre. S'ils savent qu'on change sans arrêt d'avis s'ils font une crise ou si nous sommes fatigués, ils essayeront très souvent de rester un peu plus longtemps réveillés.

C'est notre rôle de les aider à apprendre à prendre soin de leur santé. Un nombre suffisant d'heures de sommeil, contribue fortement à leur bien être physique et émotionnel et il est donc important qu'on prenne

pleinement cette responsabilité et qu'on puisse leur offrir un rythme stable et régulier.

Pour choisir le rythme qui leur convient, basez-vous sur ce que vous observez chez votre enfant. Par exemple, il est souvent fatigué à 20h, alors on essaye de manger à 18h30-19h pour qu'ensuite il puisse aller au lit à 20h.

Plus vous instaurerez cette régularité, plus il lui sera facile d'aller au lit et de s'endormir.

3) Est-ce que des routines sont instaurées?

Les routines créent des associations. Prenons un exemple: si je bois toujours du thé le matin en lisant mon journal, au bout d'un certain temps, je vais très probablement associer journal et thé. C'est-à-dire que dès que j'ouvre mon journal le matin j'aurais certainement envie de boire un thé.

Pour le soir, c'est un peu ce qu'on veut mettre en place. On veut créer des associations. On aimerait avoir une certaine routine que l'enfant associe peu à peu à l'arrivée de l'heure du coucher. Par exemple: on prend la douche, puis on mange, puis on joue un petit moment, puis on se brosse les dents, puis on lit l'histoire, puis il y a un petit moment de câlins puis on éteint les lumières. **L'enfant reconnaît alors un pattern qu'il associe peu à peu à la fin de journée et à l'endormissement.**

4) Est-ce qu'il a déchargé la tension de la journée?

On a tous besoin de décharger nos tensions de la journée pour bien s'endormir, se relâcher et se laisser aller au sommeil.

En tant qu'adulte, afin de décharger la tension de notre journée, on va soit lire un livre, discuter avec notre conjoint, regarder quelque chose à la télé, etc.

Les enfants ont également besoin de vider leur lot de tensions pour bien entrer dans le sommeil.

Voici quelques astuces pour aider nos enfants à se détendre et pour les préparer au sommeil:

Discuter à table ou avant l'endormissement: l'enfant nous raconte sa journée, ce qu'il a aimé, avec qui il a joué, ce qu'il a moins aimé, etc. Avant de s'endormir, certains enfants nous racontent facilement ce qui les préoccupe ou les moments plus difficiles de la journée. Ce sont des moyens pour décharger leurs tensions. Si votre enfant a tendance à faire cela, prévoyez de l'amener au lit 15mn avant l'heure prévue afin qu'il ait le temps de vous raconter sa journée.

Les câliner

Lire un livre

Parfois, ils ont besoin de pleurer

Jouer à un jeu tranquille: Puzzle, Lego, construction, faire semblant, etc.

Dessiner

Le rire. Rire en lisant une histoire, en racontant une blague ou en le chatouillant si votre enfant n'est pas surexcitable. En effet, certains enfants ont de la peine à faire redescendre l'excitation rapidement. Pour ces enfants là, n'hésitez pas bien sûr à rigoler ensemble, mais évitez de trop les exciter avant d'aller au lit.

Rappelez-vous que la lecture du livre ou le moment partagé ensemble devraient être un moment voué à détendre nos enfants. Si on lit un livre, mais qu'on est hyper stressé(e), irrité(e), frustré(e), etc., ça ne sera pas très efficace. Gardez donc bien en tête que si vous voulez que votre enfant s'endorme bien, ces moments devraient également avoir comme objectifs d'aider vos enfants à se détendre et relâcher leur tension. Si vous vous sentez trop tendu, passez le relai à l'autre parent s'il est là ou bien prenez quelques bonnes inspirations et expirations en vous rappelant que plus vous serez stressé, plus vos enfants seront agités. Plus vous serez détendu, plus ils s'endormiront rapidement.

À noter que les enfants hypersensibles ont particulièrement besoin de ces moments pour passer une bonne nuit.

5) Est-il assez rempli dans ses besoins?

Un enfant qui a faim, qui ne s'est pas assez dépensé, qui n'a pas ses batteries affectives bien remplies, qui ne se sent pas en sécurité, aura probablement de la peine à s'endormir.

Pensez donc à bien nourrir votre enfant dans ses besoins afin qu'il puisse se laisser aller plus facilement vers le sommeil.

Une petite astuce: parfois, les plus petits disent qu'ils ont faim juste au moment de se coucher. Si c'est le cas de votre enfant et que c'est un petit mangeur, plutôt que de lui donner un yoghourt ou un petit fruit directement à la fin de son repas, réservez ce petit dessert sain pour le lui donner 15 minutes avant l'endormissement. Ainsi votre enfant sera bien rassasié et pourra bien s'endormir.

6) Ressent-il notre stress?

Notre enfant est agité, n'arrive pas à se détendre. Et si c'était notre stress? On est fatigué, on a eu une longue journée et on a juste envie d'un moment pour nous, car on est au bout du rouleau et complètement stressé. Notre enfant le ressent bien évidemment et se voit comme contaminé par notre stress. **Dans ces moments-là, rappelez-vous que plus vous allez vous énerver et stresser, plus il prendra du temps à s'endormir.** Prenez un pas de recul, faites quelques exercices de respiration (inspirez en comptant jusqu'à 5 et expirez en comptant jusqu'à 5. Faites cela 3 ou 4 fois de suite), pensez à quelque chose de plaisant que vous voulez faire ensuite et rappelez-vous que votre enfant est un enfant et qu'il ne fait pas cela pour vous embêter. **Plus vous allez pouvoir diminuer votre niveau de tension plus il va pouvoir se détendre et s'endormir rapidement.**

7) Est-ce que son lieu d'endormissement est un lieu sûr et confortable pour lui?

Est-ce que votre enfant aime sa chambre ou est-ce qu'elle ne lui plaît pas? Est-ce que sa chambre est un lieu sûr pour lui? Ou est-ce un lieu qu'il associe à la punition, aux cauchemars, à son frère qui vient le déranger dans son lit quand il n'arrive pas à dormir ou au chat qui lui saute dessus au moment de l'endormissement?

Est-ce que sa chambre est propice à la détente ou bien y a-t-il du bazar partout et des couleurs surstimulantes et peu reposantes qui y règnent?

Posez-vous et posez-lui la question et essayez de trouver des solutions pour améliorer la situation et faire de ce lieu une chambre dans laquelle il se sent confortable et en sécurité.

8) Trop de sucre, de théine ou caféine?

Trop de sucre, de théine (thé froid), de caféine (coca) peuvent vraiment rendre difficiles l'apaisement et la relaxation. Gardez un oeil sur l'alimentation de votre enfant afin qu'il n'ingère pas trop d'excitants ou de stimulants.

9) Est-ce qu'on entretient le comportement de notre enfant?

Vous vous énervez très souvent quand il n'arrive pas à s'endormir et se relève de son lit? Vous finissez souvent par hurler et exploser? **Par nos réactions et nos attitudes, on entretient souvent les comportements de nos enfants.** En effet, si le fait qu'il se lève souvent du lit vous fait systématiquement péter un plomb, votre enfant va se sentir déséquilibré et il aura tendance à répéter ce comportement pour mieux comprendre ce qui se passe et se rassurer qu'on ne va pas l'abandonner ou moins l'aimer dans ces moments-là.

En résumé, plus vous pétirez un plomb, plus il continuera à avoir de la peine à s'endormir. Essayez donc, dans la mesure du possible, de rester calme et empathique tout en étant clair et ferme lorsque votre enfant se lève de son lit.

Rappelez-vous: on peut être ferme tout en étant empathique et être empathique tout en restant clair et ferme.