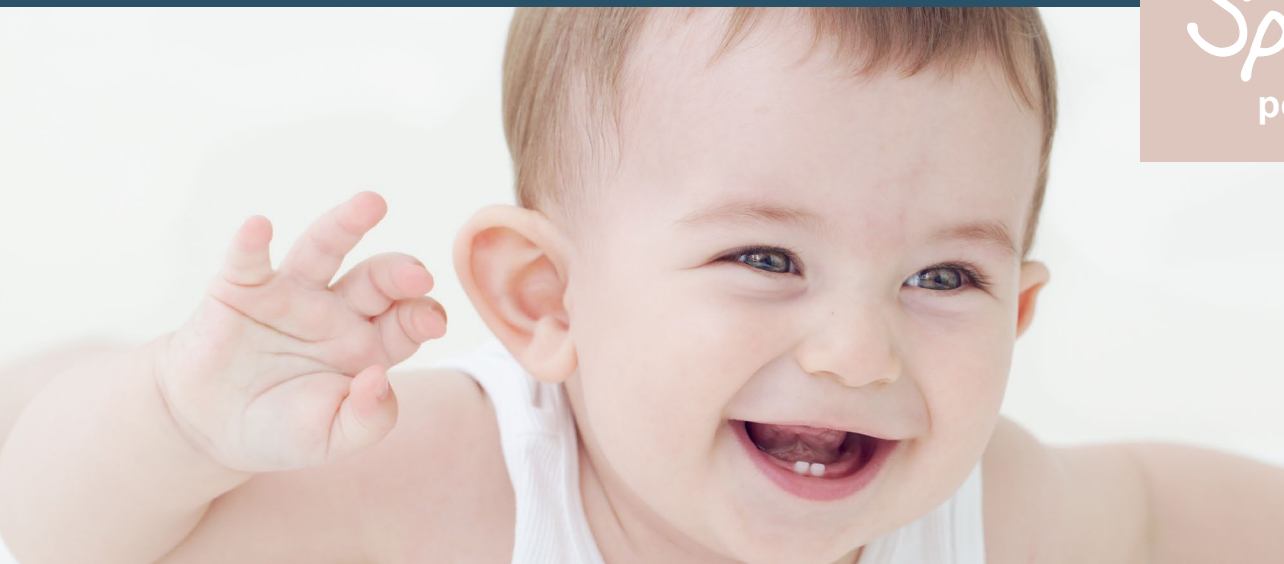




Découvrez les 3 étapes essentielles
d'une bonne routine de dodo et de lever

Spécialement

pour les parents



Par Brigitte Langevin

Autrice, conférencière, coach en PNL
Experte en éducation au sommeil

www.brigitteangevin.com

Veillez noter que ce document est un PDF interactif, je vous invite à cliquer sur le lien lorsqu'en glissant votre souris, une main apparait.



© Photo Samuel Grey

Bonne lecture!

© **Brigitte Langevin**

301-651, Jacques-Lavigne
Sainte-Thérèse (Québec)
J7E 5W2

Tél : 514-806-2016

Courriel : contact@brigitteangevin.com

Site Internet : www.brigitteangevin.com

**2016 Découvrez les 3 étapes essentielles
d'une bonne routine de dodo et de lever**

Auteure :

Brigitte Langevin

Illustrations et graphisme :

Céline Turcotte



Table des matières

- 3 Table des matières
- 4 Introduction

- 5 Quelques règles de bases

- 6 La routine du coucher
- 7 Pour réussir la routine du coucher
- 8 Première étape : la période d'hygiène
- 9 Deuxième étape : la période de détente
- 13 Troisième étape : la période d'affection
- 15 En résumé**

- 16 La routine du lever
- 17 Pour réussir la routine du lever
- 18 Première étape : saluer
- 18 Deuxième étape : éclairer
- 19 Troisième étape : calmer
- 20 En résumé**

- 21 Instructions
- 22 Tableau de routine
- 23 Images de routine



Introduction



Les routines sont nombreuses dans le quotidien de votre enfant, elles servent en général à le préparer et à l'aviser de la prochaine activité. Par exemple la **routine du coucher** marque la transition de l'éveil au sommeil et devient pour votre enfant une source de sécurité et de réconfort. Une routine de dodo peut déjà se mettre en place dès l'âge de 8 semaines afin réduire progressivement la stimulation et de permettre à votre enfant de se détendre avant de trouver le sommeil. En fait, ce n'est pas tant la routine qui prédispose au sommeil, mais plutôt l'habitude créée par cette répétition de gestes, de paroles, de tendresse, de calme et de douceur par des activités spécifiques, **dont l'ultime étape est l'endormissement.**

Bien que nous ne détenions pas le pouvoir de forcer le sommeil, nous avons le devoir de **permettre à celui-ci de s'installer au moment opportun.** Cette fonction vitale et innée qu'est le besoin de dormir, comme celle de la respiration, ne peut échapper au principe du « laisser venir ». Cette douce sensation que bien des adultes apprécient, lorsque le sommeil les gagne, beaucoup de bébés et d'enfants la combattent dans le seul et unique but de prendre soin de leur désir : jouer et être avec vous, chers parents.

Dans le but de **favoriser une meilleure détente** et afin d'accueillir le sommeil, voici un petit guide pratique vous donnant plusieurs voies par le biais de différents jeux visant à déjouer nos petits amours qui ne veulent pas toujours se laisser aller au sommeil lorsque le petit train passe. Les différents exercices viendront agrémenter ce moment de transition entre les activités du soir et la période du coucher et entre la fin du sommeil et la période du lever le matin. Ces exemples de routines pourront aussi être utilisés pour les siestes lorsque le temps le permet et que les parents désirent rendre les routines du dodo et du lever, en journée, plus agréables pour toute la famille.

Bon sommeil...

*et surtout bonnes périodes d'éveil
avec vos p'tits amours!*

*Car un enfant qui dort bien est joyeux...
et ses parents heureux!*

Note : L'utilisation du féminin est fréquente dans ce guide, mais elle inclut aussi le masculin.



Quelques règles de base



Dans toute démarche éducative, une bonne part de la réussite repose sur l'application de certaines règles. Les routines ne font pas exception.

Rangez les jouets dans la chambre. Moins l'environnement est stimulant plus le message est clair : il n'y a rien d'autre à faire que de se laisser aller au sommeil.

Assurez-vous que le lit aussi soit exempt de jouets. On ne devrait y retrouver, selon l'âge, qu'un doudou, un toutou, suce, couverture et oreiller (les deux derniers éléments appartenant au lit d'appoint et non au lit à barreau).

Adoptez un horaire stable. L'heure du coucher et du lever devrait être sensiblement la même à tous les jours.

Parlez aux enfants de vos attentes face à sommeil. Les enfants, quel que soit leur âge, comprennent beaucoup plus que ne leur suggère leur degré de langage.

Limitez-le à vingt minutes. Les préparatifs au dodo doivent avoir un début et une fin. Ce temps est suffisant pour permettre à votre enfant de se détendre. Pour les **siestes**, la routine devrait être limitée à **cinq minutes**. (À noter que ce temps n'inclut pas la période d'hygiène).

Soyez calme, douce et ferme durant cette période. Pas question de laisser les activités de détente dégénérer en excitation. De même pour la routine à la sieste.

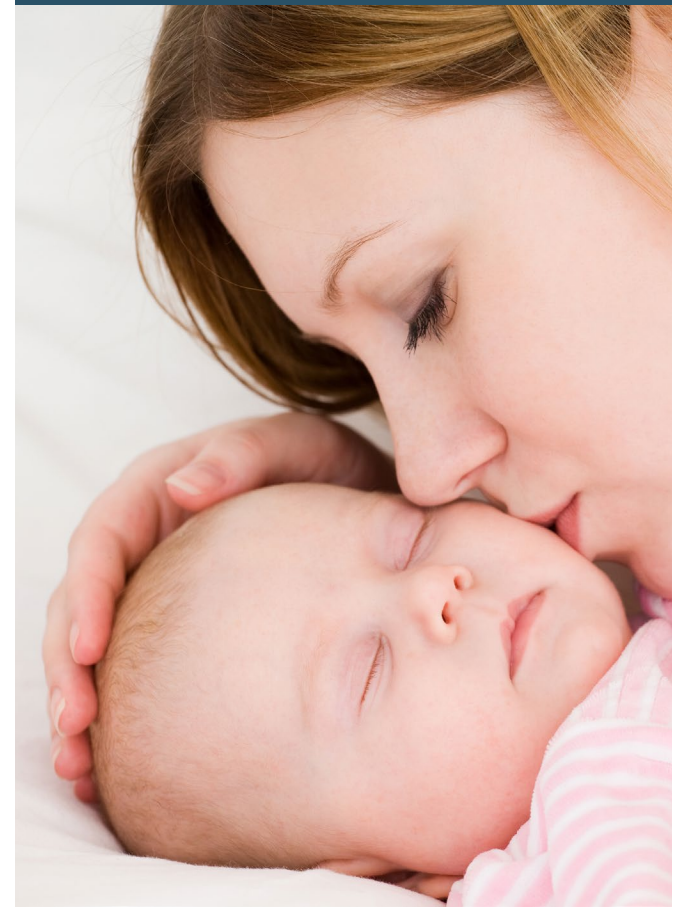
Couchez votre enfant toujours au même endroit, dans son lit et dans sa chambre. Le salon n'est pas un endroit pour dormir... ni de jour, ni de soir.

Choisissez une routine qui vous ressemble, qui vous convient, qui fait appel à vos valeurs. Vous vous sentirez ainsi confiante et convaincante, et il sera plus facile de bien encadrer ce temps spécifique. Voilà pourquoi la routine de papa est parfois différente de celle de maman.

Conservez l'habitude de garder la porte de sa chambre fermée. Son environnement sera plus calme et silencieux et votre besoin d'intimité sera respecté. Lorsque vous irez dormir, si vous en ressentez le besoin, sa porte de chambre pourrait être entrebâillée.

Allumez une veilleuse, si votre enfant commence à réclamer que la lumière reste allumée dans la chambre ou le couloir. La peur de l'obscurité apparaît environ vers l'âge de deux-trois ans. Avant cet âge, le besoin de la veilleuse est pour le parent uniquement et ne nuit pas au sommeil du bébé.

Si le parent est à l'aise et confiant, cela se reflète automatiquement sur les bébés et les enfants qui n'ont d'autre choix que de bien se sentir et ainsi manifester les comportements souhaités. Les enfants se fient à leur parent et s'en inspirent beaucoup. Donc, en démontrant une bonne confiance, ils se sentent bien et plus aptes à un meilleur sommeil.



La routine du coucher



Un moment privilégié

La routine du coucher offre un temps de répit avec ses enfants, un à la fois en autant que faire se peut. C'est le moment de se divertir dans une **activité calme** et de créer **une ambiance de détente** propice aux rapprochements, à la tendresse, aux confidences chez les plus vieux et, enfin, à l'endormissement.

Le but

La routine du coucher marque la transition de l'éveil au sommeil et devient pour votre enfant une **source de sécurité et de réconfort**. L'objectif d'une routine pour le coucher est de réduire progressivement la stimulation et de favoriser la détente avant de trouver le sommeil.

À proscrire

Certaines activités telles les **batailles, chatouillis et sorties à l'extérieur** sont à **proscrire avant le dodo le soir ou la sieste** en court de journée. La surexcitation n'épuise pas toujours les enfants, elle est même susceptible de les rendre plus nerveux, voire irritables et de retarder l'endormissement.

À retenir

La routine idéale est celle qui permet à son enfant d'aller au lit sur une note positive. Soyez créatif !

Témoignage

C'est après plusieurs essais-erreurs que j'ai mis en place LA bonne routine pour mes enfants, d'autant que le papa ne faisait pas la même que moi. Je sais maintenant que mes enfants ont besoin d'une routine régulière et, surtout, d'un moment privilégié avec moi et leur père, même si cette routine n'est pas identique. J'ai tenté des routines où il n'y avait pas d'activité calme ou encore pas de moment spécifique de tendresse, et je n'avais pas les mêmes résultats. Ma nouvelle routine me permet maintenant de passer du temps de qualité avec chacun de mes enfants. Ils ont le temps de se calmer et d'apprécier ce petit moment qu'on passe ensemble. Ils se sentent entendus et aimés, l'heure du dodo se passe beaucoup mieux ; ils s'endorment sereinement. Et moi, je me sens fière de leur permettre de bien vivre ce moment ! Et leur papa aussi !

Une famille heureuse !



POUR RÉUSSIR

la routine du coucher

Elle doit se dérouler en 3 étapes :

- 1- la période d'hygiène**
- 2- la période de détente**
- 3- la période d'affection**

Les **consignes** de chacune des étapes du rituel doivent être **claires**, et les enfants doivent bien connaître vos attentes. Des **repères visuels** démontrant chacune des étapes, images bien **placées à la vue des enfants**, sont aidantes. et vous pourriez même le faire participer. Elles sont utiles pour les plus jeunes aussi. Il suffit de créer un tableau permanent et nommer chacune des étapes en pointant l'image, au moment opportun. Vous en trouverez à la toute fin de ce document pour utiliser selon vos besoins.



Pour réussir la routine du coucher

Première étape : la période d'hygiène

L'heure qui précède le sommeil a une grande importance sur le plan **physique** et **affectif**. Pour faciliter l'endormissement, le tonus musculaire doit se relâcher et la température corporelle s'abaisser. Bien qu'un bain chaud augmente la température du corps, cette hausse thermique est immédiatement suivie d'une diminution, propice à encourager le sommeil. De plus, le bain relaxe et permet un rapport au corps différent de celui que votre enfant a connu au cours de la journée. Le moment du bain **sollicite les contacts** de peau à peau, la main qui lave dessine les contours d'un corps que votre bébé perçoit de mieux en mieux comme le sien. L'eau chaude, les caresses, les mots tendres qui souvent les accompagnent rassurent votre enfant sur l'amour de son parent.

Ceux qui préfèrent donner un bain **moins régulièrement**, peuvent procurer la même détente en lavant bébé à la débarbouillette, dans une pièce bien tempérée, pour ensuite le masser affectueusement avant de le mettre en pyjama.

Durant la période d'hygiène, le plus important à retenir, c'est que votre p'tit amour est au **propre** avec une couche ou une culotte propre et un vêtement (pyjama) **sec** et propre avant d'aller au lit.

La période d'hygiène est une activité plus ou moins longue, tout dépend du **temps** que le parent peut y **consacrer** chaque soir.



Pour réussir la routine du coucher

Deuxième étape : la période de détente

Arrive maintenant l'**élément clé de la routine : la détente**. Pour permettre au sommeil de s'installer et surtout à votre enfant de s'y laisser aller, une période de détente avant le coucher est primordiale.

À proscrire : l'écoute d'une **émission télévisée**. Même si elle est de nature pédagogique, la télévision n'apporte pas de réelle détente, puisqu'elle **stimule par son contenu** (active l'intellect) et **sa forme** (la télévision émet un rayonnement électromagnétique qui active les neurones). Il en est de même pour les jeux et les lectures sur les **I-pad, I-phone** ou tout écran avec un rayonnement de lumière bleue.

Voici quelques exemples d'activités calmes. Il en existe bien d'autres, le point commun est que ce moment est **dénué de toute forme d'excitation** dont le but **n'est pas de l'endormir**, mais de l'amener à se détendre, à ralentir son rythme. Un groupe d'âge est indiqué, à titre de point repère, pour chacune des activités. Évidemment ce choix d'activité dans la routine peut s'étendre au-delà de 5 ans.

1 Le Massage (0 – 5ans)

- Votre enfant est couché dans son lit (pas dans le vôtre !) avec une musique douce et apaisante. Assurez-vous que la musique soit **éteinte** avant que le dodo ne débute. Vous pouvez faire un petit massage de pieds et de mains. Ou masser le dos et le cuir chevelu.
- Une autre variante est d'utiliser un élément pour masser (sans chatouiller). Par exemple, une voiture jouet qui roule délicatement dans le dos, une balle douce qui roule délicatement sur un bras ou simplement une plume qui caresse gentiment le front.
- C'est un bon moment aussi pour le rappel de vos attentes face au dodo avec les spécificités pour chacun de vos enfants. Par exemple : celui qui a tendance à parler, on lui rappelle de faire silence; celui qui a tendance à égarer son toutou, on lui rappelle qu'il est tout près de lui, chez le petit bébé, on lui dit tendrement qu'on l'aime, etc...
- Il ne doit **pas s'endormir** durant cette étape, car il risque de s'éveiller et de redemander un autre massage pour se rendormir...



Pour réussir la routine du coucher

Deuxième étape : la période de détente

2 Menton long, bedon rond (18 mois – 5ans)

- Votre enfant est étendu dans son lit et ses mains sont placées sur son ventre pour sentir ce dernier se gonfler et il a la bouche entrouverte pour respirer.
- Vous mimez en même temps que vous émettez la directive, debout à côté du lit afin qu'il vous voit bien, c'est-à-dire que vous respirez par le ventre lorsque vous dites **bedon rond** et votre bouche est entrouverte pour **menton long**, comme si le menton était légèrement tiré vers le bas (la bouche n'est pas grande ouverte, seulement détendue).
- Répétez ces directives à voix basse et lentement.
- Lorsque l'exercice est bien intégré, vous pouvez vous étendre quelques minutes près de lui et faire l'exercice ensemble. Il convient de quitter avant qu'il ne se soit endormi.

3 La chaise berçante (0 – 5ans)

- Invitez votre enfant à s'asseoir avec vous sur la chaise berçante de sa chambre. Si elle n'est pas dans cette pièce, il est important que tout autre stimulus visuel (comme la télé par exemple) soit éteinte.
- Bercez-le doucement en le caressant tendrement.
- Chantez une berceuse en même temps.
- Évidemment, il ne doit **pas s'être endormi**... même si c'est tentant, avant de le mettre au lit !

4 Robot / poupée de chiffon (18 mois – 5ans)

- Faites-lui tenir la pose robot, position dans laquelle il va **contracter** tous les muscles de son corps en même temps.
- Ensuite, faites-lui tenir la pose poupée de chiffon, position dans laquelle il laisse **son corps mou**, presque inanimé.
- Cet exercice se réalise étendu sur son lit. Le but est d'amener une détente particulièrement physique, chez les enfants très moteurs par exemple.

5 Le chant du bruit du vent au loin (18 mois – 5ans)

- **Montrez**-lui à chanter un mantra. Généralement, il s'agit d'un son apaisant que le cerveau ne reconnaît pas, par exemple le son HU. Il se prononce iiiiiiouuuuuuuuu. Cela ressemble au bruit du vent au loin.
- Faites-le inspirer et expirer une fois.
- **Chantez** tous les deux le son du bruit du vent au loin, les yeux fermés : iiiiiiouuuuuuuuuuuuuuuu, lui étendu sur son lit et vous assise sur son lit.
- Le but recherché ici est de changer le rythme d'expression, particulièrement chez les enfants très actifs verbalement.



Pour réussir la routine du coucher

Deuxième étape : la période de détente

6 Histoire (6 mois – 5ans)

- Prenez soin de toujours avoir lu l'histoire avant de la raconter afin de vous assurer qu'elle convient à son âge. Elle doit ouvrir une porte sur un **imaginaire heureux**.
- Créez une ambiance favorisant l'écoute : votre enfant doit être assis confortablement et chacun (lui et vous) doit avoir une attitude positive.
- Mettez-y de l'**intonation** et de l'émotion, afin de rendre le conte vivant.

7 Des mots doux (12 mois – 5ans)

- Telle une narration, voici un texte à lire, une fois votre enfant bien étendu dans son lit.
- À lire **lennn-teeement**, à voix basse et avec l'intonation utilisée comme pour l'histoire, tout en le caressant tendrement et délicatement.
- « Maintenant, tu dois bien reposer tes jambes, tes bras, tes mains, tes yeux, ta bouche et ta tête, afin que tu puisses rester en santé et souriant. Lorsque tu vas te réveiller tu vas être en super forme! Tes jambes vont courir vite, tes bras vont être forts, tes mains vont jouer facilement, tes yeux vont être curieux, ta bouche va sourire et ta tête va avoir plein d'idées nouvelles, car tu seras bien reposé. Bon dodo! »
- Tous autres mots tendres en tenant compte de l'âge de votre enfant sont évidemment appropriés.
- Le but encore ici est de procurer de la **détente** et non pas de l'endormir.

8 Une chanson (0 – 5ans)

- Une **berceuse** de préférence ou une chanson que votre enfant apprécie et qui amène à la détente.
- Chantez doucement, sans mouvement ample ni brusque avec une voix **douce et apaisante**.
- Vous pouvez le caresser ou le masser en même temps... ou le bercer.
- Assurez-vous de quitter la pièce alors qu'il est toujours **éveillé**.



À noter que papa et maman peuvent choisir des activités de détente différentes chacun dans leur routine, sans causer préjudice au bienfait de cette période.

Pour réussir la routine du coucher



Si votre bébé ou votre enfant **s'endort** durant l'activité calme et qu'il **ne profite pas d'un microéveil**, durant la période de sommeil, pour redemander cette activité afin de se **faire rendormir**, cela ne nuit donc pas à la quantité et à la qualité de son sommeil... profitez-en pendant que cela fonctionne bien! Si tel n'est pas le cas, il sera important de le soutenir dans son apprentissage au sommeil. Il existe plusieurs façons de l'accompagner.

Quelques-unes sont décrites dans les livres suivants :



Le sommeil du nourrisson
(jusqu'à 12 mois)



Sommeil: La boîte à outil
(jusqu'à 5 ans)



La sieste chez l'enfant
(jusqu'à 5 ans)

Disponible en boutique: <http://brigitteangevin.com/boutique>

Besoin de plus d'informations:
www.brigitteangevin.com

Visitez notre blogue

De bonnes habitudes de sommeil. *Ca s'apprend!*

ACCUEIL CHRONIQUES TÉMOIGNAGES FAQ BOUTIQUE

TOUTES LES CHRONIQUES

TOUTES BÉBÉS ENFANTS ADOLESCENTS SOMMEIL ADULTES RÉVÊS

BÉBÉS

général
Comment lui permettre d'enchaîner ses cycles de sommeil... le jour?
Dormir est processus d'enchaînement de cycles de sommeil. Un cycle dure environ de 30 à 45 minutes chez les bébés et les enfants. On dit d'ailleurs qu'un bébé fat ses nuits, dès qu'il arrive à enchaîner plusieurs cycles de sommeil et finalement dormir 5-6h d'affilée.

BÉBÉS
Régession du dodo à 4 mois
Les parents se questionnent de plus en plus en ce qui concerne de l'âge de 4 mois. Voici un message reçu d'un parent qui consulte.

BÉBÉS
Stabilité de 5-10-15 minutes...

- information relative au sommeil
- regroupées par groupe d'âge
- pour amener vers l'autonomie
- et développer de bonnes habitudes

Visitez nos webinaires

De bonnes habitudes de sommeil. *Ca s'apprend!*

ACCUEIL CHRONIQUES TÉMOIGNAGES FAQ BOUTIQUE

BOUTIQUE

LIVRES

WEBINAIRES DIFFÉRÉS

AFFICHES

EN VEDETTE

UN WEBINAIRE QU'EST-CE QUE C'EST?

Un webinaire est un séminaire d'information se déroulant en direct ou en différé sur Internet. Un des avantages du webinaire est d'être le plus facilement accessible et de pouvoir revoir l'information dans le confort de votre foyer au moment qui vous convient le mieux. Ceux qui vous sont présentés ci-dessous ont déjà eu lieu. Vous pouvez donc vous les procurer et les visionner à partir de votre ordinateur de table ou portable. Bon visionnement!

Aider bébé à dormir seul

Beaucoup des gens sont touchés par une forme ou l'autre d'insomnie. Bien qu'elle ne soit pas définie comme une maladie, les formes classiques d'insomnie se caractérisent par le fait d'être au lit sans pouvoir s'endormir (dormir d'endormissement anormalement long), d'être éveillé pendant la nuit et ne retrouvant plus le sommeil, certains encore se réveillent trop tôt le matin.

Bébé d'éveil trop tôt

Certains bébés qui s'éveillent à 4 h ou 5 h le matin laissent croire à leur parent qu'ils sont des bricoleurs. Pourtant, leur sommeil est plus que satisfaisant et leur état musculaire tout au long de la journée n'est pas à considérer un manque de sommeil. Sont-ils victimes de petits dormeurs ou combattent-ils leur sommeil? Et, dans l'affirmative, pourquoi? Dormir est pourtant si agréable...

- courtes formations sur le sommeil
- structurées en fonction de l'âge
- pour mieux saisir tous les enjeux
- et répondre adéquatement à ce besoin

Pour réussir la routine du coucher

Troisième étape : la période d'affection

L'affection n'a pas de consistance propre. On ne donne pas de l'affection à un enfant, on lui **donne avec affection des soins**, des valeurs, du sens, etc. Dans cette perspective, l'affection sous-tend toutes les activités exécutées durant la routine (et le reste de la journée, il va de soi).

L'affection ne se réduit pas aux effusions de tendresse auxquelles elle conduit parfois. Dans son expression la plus dépouillée, **l'affection est d'abord un témoignage des yeux ou, plus précisément, du regard.**

Dans le contexte, parent-enfant, l'affection peut ainsi se définir comme **le regard sensible que le parent porte à son enfant**. C'est ce regard qui donne la couleur singulière à chacun de ses gestes et paroles et qui permet à votre enfant de ressentir que son parent est avec lui et non contre lui... même dans les moments d'opposition.

La routine du dodo sera toujours un excellent moment pour démontrer à votre enfant combien il est aimé et apprécié par vous. Voici différentes options de trucs tendresse :

1 **Au moment de le couvrir :**

a. **Tortue ou étoile de mer**

- Dès qu'il est installé pour le dodo, vous lui frottez le dos ou les cheveux, vous lui donnez un bisou. S'il dort dans une bassinet, vous le faites avant de le déposer dans son lit.
- Lorsqu'arrive le temps de le couvrir, vous lui demandez « tortue? » (tous les membres du corps sont sous la couverture) ou « étoile de mer? » (les pieds et les mains sont hors de la couverture)
- Finalement, vous lui dites « Bon dodo » tendrement et fermez la lumière si ce n'est pas déjà fait.

b. **Une phrase personnalisée**

- Dès qu'il est installé pour le dodo, vous lui faites une caresse.
- Vous dites une phrase personnalisée, par exemple : je suis fière de toi parce que... un point positif de la journée ou de sa personnalité.
- Finalement, vous lui dites « Bon dodo » tendrement. Et fermez la lumière si ce n'est pas déjà fait.

Pour réussir la routine du coucher

Troisième étape : la période d'affection

2 Au moment de quitter :

a. Bisous « zippés » et petits rideaux fermés sur les yeux

- Une fois qu'il est bien installé avec son doudou, toutou et suce, le cas échéant, vous lui transmettez un bisou soufflé en vous dirigeant vers la porte.
- Votre enfant le conserve en faisant le geste de le « zipper » sur sa bouche.
- Par la suite, votre enfant tire son petit rideau imaginaire sur ses yeux et c'est alors qu'il comprend qu'il est maintenant temps de dormir.

b. Bâillements, câlins, bisous et chut! :

- Une fois qu'il est bien installé avec doudou, toutou et suce, vous faites de grands bâillements.
- Une fois ce petit jeu terminé, vous l'avisez que c'est l'heure du dodo! Vous parlez d'un ton tendre tout en étant ferme et convaincante.
- Vous lui faites un **dernier** câlin, lui donnez un **dernier** bisou et mettez un doigt sur votre bouche pour rappeler le silence.

L'endormissement et la qualité du sommeil seront d'autant plus facilités et votre enfant ne peut que se sentir **valorisé, sécurisé et aimé** par la mise en place d'une telle routine.



EN RÉSUMÉ

Routine du coucher

3 étapes :

- 1- la période d'hygiène
- 2- la période de détente
- 3- la période d'affection

But :

- Réduire la stimulation et permettre une détente
- Un moment de répit avec son enfant

Quand :

- Se met en place dès l'âge de 8 semaines
- Important entre 2 et 4 ans (dû à la phase affirmative du *Terrible two*)

Durée :

- Maximum de 20 minutes avant le dodo le soir (n'inclut pas la période d'hygiène)
- Maximum de 5 minutes avant la sieste (n'inclut pas la période d'hygiène)



La meilleure routine de dodo est celle qui permet à son enfant d'aller dormir sur une note positive.

La routine du lever



Partir du bon pied

Un bon moyen de **sortir de son sommeil de bonne humeur** est de mettre en place une routine du lever qui permettra aux p'tit bout de chou de reconnecter avec son plaisir et sa joie... surtout si la sortie du sommeil s'annonce pénible.

Le but

La routine du lever est importante, surtout lors des éveils difficiles, afin d'éviter que votre bébé et/ou votre enfant n'associent ses pleurs à votre intervention de le sortir du lit, mais plutôt au fait que la période de dodo est terminée.

À noter

Bien qu'il ne soit pas respectueux de réveiller un enfant qui dort à poing fermé, il est cependant **contre-indiqué de le laisser dormir plus tard** que 10h30 le matin (chez les poupons) et 15h l'après-midi (chez les 4-5 ans et moins) et 7h le matin, afin de maintenir une régularité dans les rythmes de la journée (repas, activité, sommeil). Évidemment, ici on parle d'un enfant en santé et ayant déjà un rythme de sommeil.

Témoignage

Moi qui croyais que c'était normal d'entendre mon bébé sortir de son sommeil très souvent en pleurs... Il ne m'aura fallu que 3 jours de pratique pour voir et surtout entendre mon p'tit homme babiller à mon arrivée dans sa chambre. J'ai aussi mis en place un point repère de temps afin que mon plus vieux (3 ans) sache si c'est l'heure de se lever ou le moment de dormir : je me suis procurée une minuterie et j'y ai branché une veilleuse qui s'éteint lorsque le dodo est terminée. C'est tout simplement magique !

Une maman impressionnée !

POUR RÉUSSIR

la routine du lever

La routine du lever devrait se faire chaque fois que le dodo (nuit et sieste) sera terminée. Ainsi, si vous devez intervenir durant cette période de sommeil pour quelque raison que ce soit, il saura que le dodo n'est pas terminé puisque vous n'aurez pas débuté cette routine.

Elle doit se dérouler en 3 étapes :


- 1- Saluer**
- 2- Éclairer**
- 3- Calmer**

Et ensuite votre bébé est sorti du lit ou votre enfant est autorisé à se lever.



Pour réussir la routine du lever

Première étape : Saluer

- **Parlez-lui.** Une simple phrase tel que : : bon réveil (prénom), c'est la fin du dodo peut faire l'affaire, sur un ton tendre et joyeux.
- **Chantez !** Vous pourriez chanter un Bon réveil sur l'air de la chanson de Bon matin monsieur Fin Fin, de Fanfan Dédé <http://www.youtube.com/watch?v=qHAQVCmn68I> 

Voici les mots pour un

Garçon

Bon réveil, monsieur William,
et je te souhaite,
et je te souhaite,
bon réveil, monsieur William
une bonne et belle journée!

Voici les mots pour une

Fille

Bon réveil, mam'selle Marilou,
et je te souhaite,
et je te souhaite,
bon réveil, mam'selle Marilou
une bonne et belle journée!

Deuxième étape : Éclairer

Cette étape arrive pratiquement en même temps que la première, soit celle de saluer.

- Allez directement **lever la toile et/ou ouvrir la lumière** de la chambre.
- Revenez devant le lit de votre enfant et continuez de parler tendrement ou de chanter joyeusement.
- Il vous fait un beau sourire, sortez-le du lit.
- Si tel n'est pas le cas, la prochaine étape (calmer) devient importante afin d'éviter une association inadaptée (pleurer = sortir du lit).

Pour réussir la routine du lever

Troisième étape : Calmer

Très souvent cette étape se met en place d'elle-même dès la salutation : le poupon est tout joyeux lorsqu'il vous voit arriver dans la pièce. Si tel est le cas, une fois la salutation et l'éclairage exécutés, empressez-vous de le sortir du lit en soulignant la présence de son beau sourire.

Si la chanson de la salutation n'a pas réussi à jouer le rôle de calmer votre enfant :

- on l'invite à se calmer en lui parlant avec amour et humour,
- ou en lui souriant et l'encourageant en faisant quelques risettes.
- une fois qu'il s'est calmé par lui-même (il peut pleurer encore un peu, mais de façon beaucoup moins intense), vous le sortez du lit, le félicitez de s'être calmé tout seul et la journée débute... ou continue s'il s'agissait d'une sieste.

Important : Il a le droit de prendre le temps dont il a besoin pour se calmer... et ne pas le laisser se rendormir, rendu à cette étape. Évidemment, il est bien aussi de se questionner sur l'éveil en pleurs, car parfois, c'est la manifestation d'un manque de sommeil pas seulement une association inadaptée au sommeil (pleurer = quelqu'un me sort du lit). Il faudra alors revoir la durée et la qualité de son sommeil. Voici deux questionnaires qui pourront vous mettre sur une piste : [Mon bébé dort-il assez ?](#) [Testez le sommeil de votre enfant 2 à 6 ans](#)

Par la suite, on peut lui demander s'il se sent bien reposé, s'il a fait un beau rêve, etc... Pour celui qui ne parle pas encore, on répond à sa place. Pour celui qui sait s'exprimer, on le laisse se raconter.

Cela permet de profiter d'une transition plus douce vers la prochaine activité.

Bonne journée!

Brigitte Langevin

Votre ambassadrice sommeil



EN RÉSUMÉ

Routine du lever

3 étapes :

- 1- Saluer
- 2- Éclairer
- 3- Calmer

But :

- Éviter que votre bébé ou votre enfant associe « pleurer » à « sortir du lit »
- Débuter (ou continuer) la journée du bon pied

Quand :

- Se met en place dès l'âge de 8 semaines
- S'exécute lors de chaque sortie du lit : au lever le matin et lors des siestes

Méthode :

- Entrer dans la chambre et saluer votre enfant en nommant son prénom
- Ouvrir la toile à la fenêtre et la lumière de la chambre s'il y a lieu
- Inviter votre bébé à se calmer en lui parlant avec amour et humour, sans le toucher, jusqu'à ce qu'il s'apaise. S'il est tout souriant dès son réveil, le féliciter d'avoir bien dormi
- Le sortir du lit



La meilleure routine de lever est celle qui permet à son enfant de faire une transition agréable entre le sommeil et l'éveil.

INSTRUCTIONS

Pour utiliser le tableau et les cartes de la routine du dodo

1 Créer un tableau permanent :

- Imprimer les 2 dernières feuilles de ce document PDF sur papier ou carton (format lettre 8,5po x 11po, paysage)
- Pour protéger et augmenter la durée de vie de votre tableau vous pouvez le faire plastifier.
- Prenez soin au préalable de découper les cartes de routine et les coller selon le déroulement de votre routine (en utilisant seulement les cartes nécessaires).



2 Permettre à votre enfant de participer :

- Imprimer les 2 dernières feuilles de ce document PDF sur papier ou carton (format lettre 8,5po x 11po, paysage)
- Utiliser seulement les cartes nécessaire à votre routine.
- Pour protéger et augmenter la durée de vie de votre tableau et des cartes de routine, vous pouvez les faire plastifier séparément et ensuite découper les cartes de routine.
- Inviter votre enfant à les placer selon le déroulement de sa routine sur le tableau lorsque l'étape est accomplie.
- Nous suggérons d'utiliser des petits velcro autocollant (s'achète dans les magasins de rénovation grande surface ou magasin du dollar, par exemple) qui simplifient la tâche de coller et décoller.



Bibliographie



- BACUS**, Anne. Le sommeil de votre enfant, Paris, Éditions Marabout, 2004, 283 p.
- BRAZELTON**, T. Berry, et Joshua D. SPARROW. Apaiser son enfant, Paris, Éditions Fayard, 2004, 140 p.
- CHALLAMEL**, Marie-Josèphe, et Marie THIRION. Mon enfant dort mal, coll. Évolution, Paris, Pocket, 2003, 383 p.
- DUMESNIL**, François, Parent responsable, enfant équilibré, Éditions de l'Homme, 2003, 385 p.
- GAGNIER**, Nadia. Chut ! Fais dodo..., Vive la vie... en famille – Volume 3, Montréal, Éditions La Presse, 2007, 80 p.
- GALARNEAU**, Sylvie. Fais dodo mon trésor, Montréal, Bayard Canada, 2008, 320 p.
- HOGG**, Tracy. Les secrets d'une charmeuse de bébé, Paris, Éditions J'ai lu, 2004, 208 p.
- MARTELLO**, Evelyne. Enfin je dors... et mes parents aussi, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2007, 120 p.
- NEMET-PIER**, Lyliane. Moi, la nuit, je fais jamais dodo..., Paris, Fleurus Éditions, 2000, 196 p.
- SOLTER**, Aletha. Mon bébé comprend tout, Paris, Éditions Marabout, 2007, 377 p.
- TOBIN**, Cathryn. Bébé fait ses nuits, Montréal, Éditions de l'Homme, 2007, 240 p.
- WILSON**, Paul, et Tania WILSON. Mère calme, enfant calme, Paris, Éditions J'ai lu, 2004, 175 p.
- WINNICOTT**, Donald W. De la pédiatrie à la psychanalyse, Paris, Payot, 1989, 464 p.





Routine

du dodo

de:



De **bonnes** habitudes de **sommeil**, Ça s'apprend!

www.brigitteangevin.com



