

A photograph of a baby sleeping peacefully, hugging a large, fluffy teddy bear. The baby is wearing a white shirt and is tucked under a white blanket. The background is a plain, light-colored wall. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter. Two vertical white lines are positioned on the right side of the image, one near the top and one near the bottom.

# THE TRUTH ABOUT THE BEDTIME ROUTINE

by Louise la Puericultrice

---

# Introduction

---

Aujourd'hui, le conseil le plus populaire donné aux parents pour aider leur enfant à dormir, c'est la routine du sommeil.

La routine du sommeil c'est fantastique parce que on peut la mettre en place dès le début, dès les premiers jours. Même si dans les premiers mois votre enfant ne peut pas apprendre une routine, elle vous aide à vous sentir plus en confiance, plus organisé, moins stressé et donc vous offre plus d'espace mental pour être à l'écoute de votre bébé. Mais à mesure que votre enfant grandit et que ses besoins se développent, vous allez avoir besoin de plus qu'une routine pour apaiser des couchers et des nuits difficiles.

Plus j'avance dans ma pratique, plus je vois cette routine, au début structurante et rassurante, se transformer en protocole rigide et contraignant, ajoutant un stress supplémentaire à votre quotidien.

Cette nouvelle exigence dans votre parentalité fini par vous éloigner de l'essentiel, voir les signaux subtils de votre bébé, comprendre et répondre à ses besoins. Le moment du coucher devient de plus en plus long, de plus en plus laborieux et finit par frustrer tout le monde.

Alors comment faire pour retrouver un moment du coucher qui fait du bien à toute la famille?

- En mettant moins d'attention sur la discipline de cette pratique, et plus sur ce qui aide véritablement votre enfant à dormir et faciliter le coucher.
- En mettant moins l'accent sur l'horloge et davantage sur votre bébé (et votre énergie).
- En aidant votre enfant à traverser ses angoisses de séparation, tout en simplifiant le processus pour vous

Imaginez une méthode qui permet d'offrir à vos enfants et à vous même des nuits plus longues, et paisibles, tout en respectant le rythme naturel de chacun.

Imaginez une façon de faire qui vous permet de retrouver des couchers de 20 à 30 minutes pas plus. Dans ce guide on va revisiter des idées reçues sur la routine, revenir à une approche plus réaliste et apaisante pour des nuits de sommeil réparatrices pour tous.

# Les Ingrédients

encore si sous-estimé pour endormir bébé

Tout  
commence  
là.



## LA BIOLOGIE DE LA FATIGUE

Qu'est ce qui provoque la fatigue ? Qu'est ce qui permet à bébé de s'endormir? C'est la biologie du sommeil, et ces hormones, qui se présentent à intervalle régulier à chaque cycle .

La fatigue c'est un élément incontournable du coucher. Oui, ça peut paraître évident, mais c'est souvent de là que viennent les difficultés d'endormissement de votre enfant - Est ce que votre enfant est fatigué ?

On ne peut pas contrôler le moment où l'enfant ressent la fatigue. Mais quand elle est là on peut s'assurer que l'environnement soit suffisamment adapté (lumière, température, écran, etc.) pour qu'elle puisse s'installer et se faire sentir dans le corps de votre enfant.

## TIMING

Quand commencer le rituel du coucher ? Et combien de temps ça dure ?

Le rituel du coucher, comme il est recommandé dans les études du sommeil de l'enfant, durent entre 5 et 20 minutes. Le rituel, c'est ce moment entre l'instant où les signes de fatigue de votre enfant s'expriment et le moment où il entre dans un calme profond.

Quand vous remarquez les premiers signes d'endormissement, vous pouvez compter entre 15 et 20 minutes avant que le pic d'hormone de sommeil emporte votre enfant pour la nuit. Un coucher en dehors du pic (trop tôt ou trop tard) peut être la cause de lutte pour s'endormir, de cycles de sommeil courts et moins réparateurs (car incomplets), de réveils qui demandent votre intervention, etc. C'est pour ça que le coucher n'a pas besoin (et ne doit pas) être long, pour pouvoir respecter et suivre le cycle biologique de votre enfant.

D'ailleurs si le pic est manqué, mieux vaut économiser son énergie, éviter de "se battre" avec son enfant, prendre le prochain cycle et mieux ajuster le timing la prochaine fois.

# Les Ingrédients

encore si sous-estimé pour endormir bébé

## DÉTENTE

Maintenant que vous êtes sur la bonne voie, assurez-vous que rien n'empêche la fatigue de s'installer. Parfois, votre enfant est fatigué mais n'arrive pas à s'endormir. Ce n'est pas qu'il ne veut pas, mais il ne peut pas. S'il reste des tensions et des frustrations de la journée, il ne pourra pas trouver le sommeil. Libérez ces tensions pour éviter que le coucher ne devienne long et laborieux.

## QUOI FAIRE AVEC:

- Les tensions de votre enfant: Pour les soulager vous pouvez, lui permettre de s'exprimer (accompagner les pleurs avec vos bras et vos mots), une activité sensorielle, un moment de bercement ou une activité réconfortante pour les plus jeunes, ou un jeu de défoulement pour les plus grands.
- Vos tensions à vous: Vous pouvez prendre trois grandes respirations hors de la chambre, à distance de votre enfant. Répétez un mantra ou commencez une chanson de votre côté.
- Quand vos tensions à tous les 2 se rencontrent, Vous pouvez vous libérer simultanément, en chantant, dansant, verbalisant (pour lui et pour vous), etc.

### **Ce que je voudrais que vous sachiez:**

Vous avez le droit d'entamer le coucher stressé, fatigué, sans être complètement disponible émotionnellement. Vous n'avez pas besoin d'être à 100% pour vous lancer. Au contraire, si vous vous sentez tous les deux frustrés, c'est l'occasion (d'ailleurs si puissante) de lui montrer comment traverser cette émotion. Soit en faisant avec vous (il se calme avec vous comme les nouveaux-nés le font peau-à-peau par exemple), soit en faisant comme vous (plus grand ils ont ce désir incontrôlable de vous imiter). Si vous vous sentez tendu.e, ça sera toujours bénéfique de trouver votre calme avant ou en même temps que votre enfant.

Puis simplement, prenez le soin de revisiter vos journées, pour inclure des moments de libération des tensions pour vous et votre enfant, en dehors du temps du coucher.

# Les Ingrédients

encore si sous-estimé pour endormir bébé

## DES RETROUVAILLES

Oui ! Parce la peur d'être séparé de vous, loin de vous durant la nuit, c'est certainement le blocage le plus imposant qui puisse retenir votre enfant à se laisser aller et s'endormir.

Mais en redirigeant l'attention de votre enfant sur vos retrouvailles futures, vous ferez dissiper ses angoisses.

Pensez à ça: Quand on se sépare d'un ami sur le quai de la gare, on ne se contente pas d'un simple "au revoir". On prend le temps de se dire qu'être ensemble "c'était formidable" et on prépare les prochaines retrouvailles ensemble. Ensuite on enrobe tout ça d'un "J'ai hâte de te retrouver".

Utilisez cette même idée avec votre enfant quand il faut se quitter pour la creche, la sieste, la nuit, etc...

## QUOI DIRE AVANT DE VOUS SÉPARER POUR PRÉPARER LES RETROUVAILLES

### SIESTE

"Endors toi, ferme tes yeux. Pendant que tu dors, je te prépare ton snack préféré. A tout a l'heure"

"Après la sieste, nous nous préparerons pour notre promenade. Endors toi, je te retrouve vite."

### NUIT

"Dors bien. J'ai hate de te retrouver au petit déjeuner demain matin"

"Passe une bonne nuit, Je te retrouve dans nos rêves"

"Demain matin, nous pourrons continuer avec ce jeu. On se le prépare sur la table ou sur la coffre ? J'ai hate"

### AUTRE SEPARATION (ex: la creche)

"Quelle douce matinée avec toi. Quand je viendrai te chercher, j'apporterai un de tes doudous - lequel dois-je apporter ?"

"Après la crèche aujourd'hui, nous irons au parc pendant un moment avant le dîner ! J'ai hâte de jouer sur le toboggan avec toi !"

"Que c'était agréable de se câliner ce matin. Je te laisse profiter de ta nounou aussi. Et quand je reviens, je te prépare pleins de bisous là (sur le nez), à (la joue), et là (le front)."

# Les Ingrédients

encore si sous-estimé pour endormir bébé

Biologie de la Fatigue

Détente



Timing

Des Retrouvailles

## ET EN BONUS - VOUS POUVEZ AJOUTER VOTRE ROUTINE

La routine c'est l'enchaînement des activités qui permettent la transition entre l'excitation de la journée et le calme de la nuit. La routine parfaite, elle se présente naturellement à votre famille. L'ordre dans laquelle vous faites les choses, changer la couche, mettre en pyjama, bercer, allaiter etc... La répétition de ces habitudes de sommeil aident votre enfant à rester dans la voie pour s'endormir. Comment ça fonctionne ?

Parce qu'un enfant vit une expérience (une même séquence d'activités) encore et encore, et toujours dans le même ordre, il est capable d'anticiper les étapes qui vont suivre. C'est rassurant parce que ça évite les surprises. Bébé (comme vous) pouvez vous mettre en mode "automatique".

Il y a presque quelque chose de magique. La répétition peut être si ancrée que si vous laissez faire, votre enfant peut même prendre le "lead" sur le coucher, pour se mettre lui-même dans son lit, par exemple.

Encore mieux, ces habitudes de sommeil sont d'excellents moyens de remplir chez votre enfant son besoin d'avoir le contrôle et de faire lui-même en autonomie, se sentir capable. Un besoin qui commence à devenir particulièrement (et de plus en plus) important dans la deuxième année.

---

# Creez un Rituel

---

une tradition, pas une routine

## **Routine et Rituel, quelle différence ?**

Une routine du soir, c'est un enchaînement d'activités que vous faites avant le coucher : changer la couche, bercer et allonger dans le lit par exemple. Un rituel, c'est ce même enchaînement d'activité, mais en étant pleinement présent.

Comme on l'a vu, pour aider votre enfant à se laisser aller aux bras de Morphée, ce qu'il vous faut c'est ce petit je-ne-sais-quoi qui fait que votre enfant se sente connecté à vous et intimement en confiance pour la séparation que représente la nuit.

## **Une Routine aide au coucher. Le Rituel aide les nuits.**

Quand la répétition des activités peut rendre le coucher plus rapide et plus facile, le rituel lui vous aide à installer solidement et durablement des nuits plus longues et plus paisibles.

L'importance n'est donc pas tant dans les habitudes de sommeil ou les activités que vous allez choisir, mais plutôt dans la manière dont vous allez les partager avec votre enfant.

## **Comment transformer sa Routine en Rituel ?**

Et pour trouver ce "petit je-ne-sais-quoi", représentez vous le rituel du soir comme une promesse que vous faites à votre enfant. La promesse qu'il y aura toujours, quoi qu'il arrive, chaque soir, à la même heure, ce temps de retrouvailles entre vous. Qu'il y aura ce moment si spécial, où il va se sentir précieusement connecté à vous.

Cette promesse de retrouvailles, elle se construit, en vous y tenant jour après jour. Le coucher devient alors un moment que votre enfant accueille avec hâte et surtout sans crainte. Et c'est ça, qui lui permet de s'engager, apaisé et confiant, pour une longue nuit de sommeil.

# Créer un Rituel

## Idées pour les retrouvailles du coucher

Ces activités qui vont transformer vos routines en rituel:

- Changer la couche, allaiter, massage : Changer la couche peut être un moment si spécial et puissant pour votre bébé. Parlez lui, dites lui ce que vous êtes en train de faire. Juste le son de votre voix peut suffire. Echangez des regards ensemble, des sourires. Couvrez votre bébé de bisous, de guillis. Jouez avec ce qu'il y a autour de vous (pour bébé la pipette de serum phy. ou le couvercle du pot d'huile de massage est tout autant un jouet que sa peluche). Massez, faites de la gym avec ses jambes, jouez!
- Chanter votre chanson favorite : Ca n'a pas besoin d'être une berceuse ou chanson pour enfant. Optez pour une chanson qui a du sens pour vous et que vous aurez plaisir à partager avec votre enfant. Si vous préférez une berceuse, favorisez les chansons rythmée et répétitive et amusez vous ensemble. Commencez la mélodie puis faite pause au milieu. Votre enfant comprend que c'est son moment et complète la chanson avec vous.
- Raconter une histoire : Mais le choix de l'histoire et la façon dont vous la racontez compte. Parce que le but de l'histoire, c'est d'expérimenter à vivre ou revivre des situations dans un espace imaginaire et donc en sécurité. Le but final étant de mieux traverser ces expériences dans la vraie vie. Des livres qui racontent ce que votre enfant est en train de vivre en ce moment (potty training, aller à la crèche, des épisodes de séparations/retrouvailles, départ en vacances, vaccins) sont de tres bon livres.
- Raconter vos journées (la vôtre et la sienne) : À l'âge où les rituels deviennent importants, votre enfant a un besoin grandissant de faire "comme vous", d'être "comme vous". Il développe d'ailleurs ses compétences émotionnelles et sociales à partir de ce qu'il voit chez vous. Alors racontez-lui comment vous avez traversé des difficultés dans la journée, les frustrations, les joies aussi. Aussi, remémorez-vous des moments que vous avez adorés avec votre enfant (dans la journée ou dans le passé).



---

# La Promesse

---

Mon cher bébé,  
Ca y est tu es prêt, et ça te dévore,  
je le vois, ca t'intéresse ce monde dehors  
et tu vas t'essayer à l'explorer.

Alors il est temps que,  
je te fais cette promesse.  
Je suis là et serai toujours là pour toi.  
Et pour ça je te promets de toujours te retrouver  
le soir avant d'aller te coucher.

Quelque soit mon énergie  
Quelque soit la façon dont tu t'es comporté  
Quelque soit ce qu'il s'est passé dans nos journées  
Quelque soit l'endroit où tu passeras la nuit.  
Je te promets d'être là pour nous retrouver  
Avant d'aller te coucher

Parfois on sera séparé en journée,  
ou bien ensemble mais chacun de son côté,  
pas très connecté, chacun occupés par nos vies.  
Je ne peux pas te promettre  
que ce que je ferai sera parfait  
Je ne peux pas te promettre  
que je serai toujours 100% disponible émotionnellement  
Je ne peux pas te promettre que ces moments dureront longtemps

Mais je peux te promettre qu'ils seront là  
y aura toujours ce moment pour se retrouver toi et moi  
Soit certain, ai confiance, ce moment il est à nous.  
Je veille sur toi jusqu'au bout