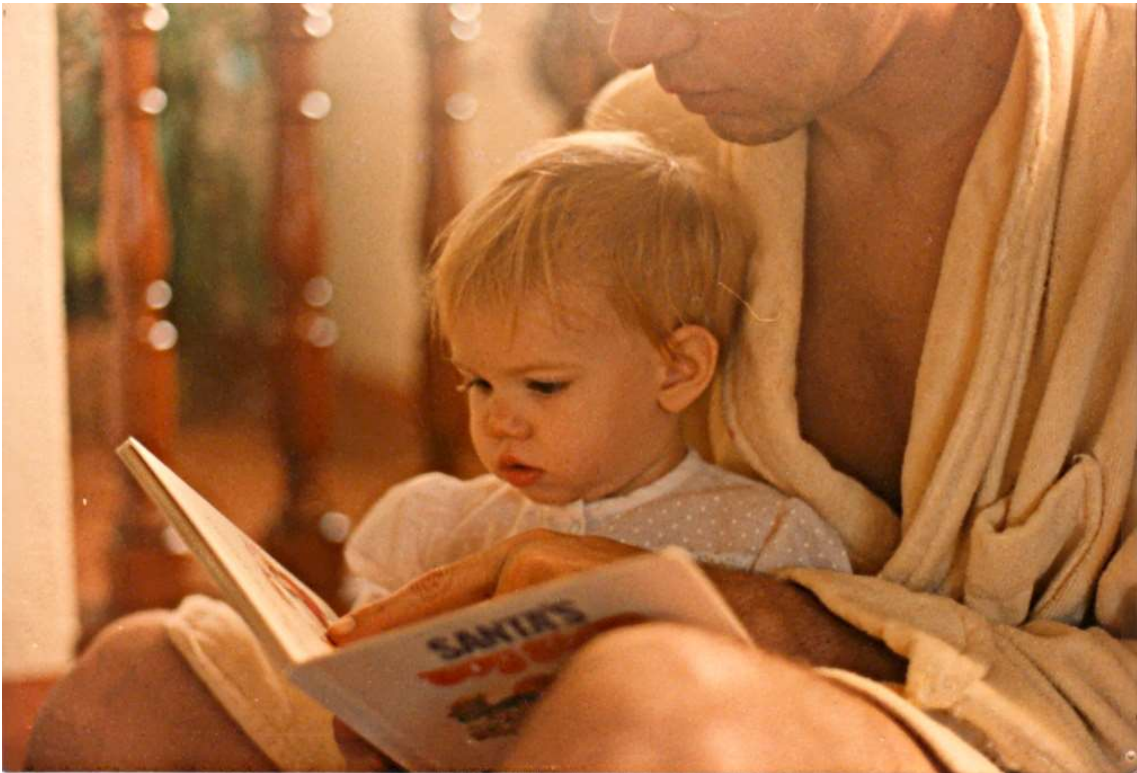


# PARENTS NATURELLEMENT

## LE PETIT GUIDE : RÈGLES D'OR ET PETITES ASTUCES POUR DES COUCHERS SEREINS



**IMPORTANT :**

Ce guide vous est offert par le blog [Parents Naturellement](http://parents-naturellement.com), créé et administré par Floriane Schmitt.

**Ce guide ne peut être vendu.** Vous pouvez le distribuer gratuitement à qui vous souhaitez, y compris par l'intermédiaire de votre site internet, votre blog ou toute autre plateforme numérique, **à condition de ne pas le modifier et de toujours citer Floriane Schmitt comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers le blog Parents Naturellement : <http://parents-naturellement.com>** . Il est donc **strictement interdit de recopier intégralement ou partiellement le contenu de ce guide.**

Ce guide constitue la propre expérience de l'auteure, qui n'est en aucun cas pédiatre, pédopsychiatre ou psychologue. Elle partage ses ressentis, sa documentation et son expérience, mais vous invite à vous forcer votre propre opinion sur ce sujet.

Le coucher est souvent source de tension entre le petit enfant et ses parents, et un moment redouté. En effet, tandis que pour diverses raisons, le tout-petit peut parfois se montrer réticent à aller se coucher, ses parents rêvent d'une soirée tranquille bien méritée (et c'est bien normal) !

Comment faire pour que le moment du coucher se passe au mieux et soit agréable pour tous ?

Depuis la naissance de mon P'tit Loup de 2 ans, son papa et moi sommes passés par des phases de coucher très compliquées, des phases de coucher bien plus faciles, nous avons essayé différentes choses avec plus ou moins de succès, et en avons tiré un certain nombre de conclusions. Je me suis aussi beaucoup documentée sur le sujet, afin de trouver des solutions. Nous nous sommes rendus compte qu'en appliquant certaines règles simples, il était possible de vraiment gagner en sérénité pour tout le monde. Je vous explique tout ici !

**Attention, soyons clairs : je vais vous donner des conseils qui me semblent bons pour gagner en efficacité et en sérénité à l'heure du coucher, pas une « recette miracle » pour coucher vos enfants systématiquement en 5 minutes, dans le calme et à l'heure que vous aurez choisie comme par magie, car cette recette n'existe pas (ou si elle existe, je doute qu'elle prenne en compte les besoins affectifs et émotionnels des enfants) !**

Avant de commencer, je tiens aussi à préciser que ces conseils ne sont pertinents qu'à partir de l'âge de 4-5 mois (voire même plus pour certains bébés aux besoins plus intenses). En effet, je pense qu'un tout petit nourrisson ne devrait jamais dormir dans une autre pièce que celle de ses parents ou de l'adulte qui s'en occupe, ne serait-ce que pour prévenir la mort subite du nourrisson. Particulièrement avant cet âge, je pense qu'il est complètement inutile et même néfaste de vouloir le coucher absolument seul dans une chambre le soir. Cela a toutes les chances de mener à des pleurs du côté du bébé, et à de la frustration et de l'épuisement du côté des parents. C'est d'autant plus contreproductif qu'il s'agit d'une période où en général, les bébés s'endorment très facilement dans les bras ! La « technique » la plus simple consiste je pense à garder le bébé contre soi tout en vaquant à ses occupations. Je me souviens que je mangeais avec mon P'tit Loup dans les bras, et il tétait lorsqu'il en manifestait le besoin. Cela me paraît d'autant plus approprié que les épisodes de tétées groupées en soirées sont très fréquents à cet âge. L'écharpe de portage peut-être très utile également (on peut ainsi cuisiner, débarrasser la table en ayant son bébé contre soi...). J'allais ensuite me coucher en le prenant au sein avec moi, et une fois qu'il était endormi, je le mettais dans son

« berceau cododo » (collé au nôtre sans séparation) pour le début de la nuit. Ce n'est que vers les 4-5 mois de mon P'tit Loup que nous avons véritablement mis en place un rituel du coucher.

Donc pour les bébés plus âgés ou les bambins, voici mes conseils :

## 1. SORTIR SE DÉFOULER L'APRÈS-MIDI !

Cela pourrait paraître évident, et pourtant je pense qu'il est bon de le rappeler ! Quand cela est possible, sortir les tout-petits pour leur permettre de prendre l'air et se défouler (de préférence dans la nature, mais toute sortie est bénéfique) est vraiment favorable pour leur sommeil. J'ai pu l'observer à la maison : les jours où nous faisons ce type de sortie, mon P'tit Loup s'endort plus facilement et plus rapidement que les jours où nous restons à la maison ou sortons peu ! Même pour les petits bébés, une bonne balade dans la nature, que ce soit en portage ou en poussette, est vraiment bénéfique à ce niveau !

## 2. REMPLIR SON RÉSERVOIR AFFECTIF

Il est fréquent que les tout-petits refusent d'aller se coucher pour la simple et bonne raison qu'ils **souhaitent profiter davantage de temps de qualité avec leurs parents**. Souvent, la soirée passe trop vite, on pense à tout ce que l'on a à faire (ranger, préparer le repas, les affaires pour le lendemain, etc), et on en oublie de prendre le temps de passer de vrais moments en tête à tête avec nos enfants. Mais les enfants ont besoin de ces moments, d'autant plus s'ils n'ont pas pu en bénéficier durant la journée. Prendre un quart d'heure pour se consacrer entièrement et exclusivement à son enfant (en jouant avec lui, en lui lisant un livre, en lui faisant des câlins...) peut ensuite permettre de gagner beaucoup de temps sur l'heure du coucher ! En plus d'être bénéfique pour la relation parent/enfant, cela en vaut même la peine du point de vue de l'organisation du temps de la soirée ! **L'enfant, rassasié de l'amour de ses parents, aura moins de difficultés à accepter la séparation du coucher**. Dans le cas contraire, il risque de vouloir faire durer le rituel pour récupérer ces moments perdus. Et c'est ainsi que de nombreux enfants réclament « encore une histoire », « à boire », « encore un dernier pipi »...

Je me suis bien rendue compte en observant le comportement de mon P'tit Loup que notre attitude en tant que parent n'était pas importante qu'au moment du coucher. Les choses se jouent plus en amont encore... **Une attitude positive, bienveillante, tendre tout au long de**

**la soirée** (je ne dis pas que c'est toujours facile ni possible, entendons-nous bien...) **assure un coucher plus serein.**

### 3. CHOISIR LE BON MOMENT

Je pense que c'est une règle très importante !

**Si on ne couche pas l'enfant dès ses premiers signes de fatigue, on « loupe le train du sommeil », et alors il faudra attendre le suivant pour qu'il soit à nouveau disposé à s'endormir.** Et il y a des chances pour que cela se passe mal : très fatigué, il risque de tomber dans la surexcitation, et des crises sont plus susceptibles d'éclater. Une erreur très classique, que j'ai moi-même commise, est la suivante : on remarque que le bébé ou le bambin est fatigué, mais c'est l'heure du repas qui est déjà prêt. Alors on se dit : on mange, et ensuite, au lit. Erreur ! Il y a toutes les chances pour que le repas soit une catastrophe : qu'il ne mange rien, pleure voire lance la nourriture par terre. C'est normal, il n'a pas besoin de manger, mais de dormir ! C'est sa priorité ! Alors il s'énerve, et le fait comprendre comme il peut, surtout s'il ne parle pas encore... **La meilleure chose à faire dans ce cas, c'est d'aller commencer le rituel du coucher immédiatement, et tant pis pour le repas.** Il se rattrapera plus tard ! Maintenant, quand cette situation se présente, je le couche immédiatement. S'il s'agit du coucher du soir, je me dis qu'au pire, s'il a faim, il demandera à téter dans la nuit (pour un enfant sevré, on peut prévoir une petite collation sur sa table de nuit « au cas-où », mais il y a de bonnes chances qu'il ne demande rien de plus que d'habitude !). S'il s'agit du repas du midi, je lui propose son repas à son réveil, tout simplement. Quand cette situation s'est présentée pour moi, à chaque fois que j'ai couché mon fils rapidement, je m'en suis ensuite félicitée : le coucher s'est passé sans problème, il a bien dormi, et était frais et dispo à son réveil pour un bon repas. À chaque fois que j'ai tenté de faire passer le repas avant malgré tout, je m'en suis mordue les doigts. Le repas était une catastrophe, puis ensuite l'endormissement très difficile, puisque le bon moment était passé. Il était ensuite très excité, énervé de fatigue, aux humeurs changeantes, et la sieste pouvait ainsi être retardée de deux bonnes heures !

Quels sont ces fameux signes de fatigue ? L'enfant se touche le visage : **il se frotte les joues, le nez, les yeux.** Il est alors temps de l'inviter au sommeil en commençant le rituel du coucher immédiatement !

À l'inverse, **si l'on demande à l'enfant d'aller se coucher alors qu'il n'est pas fatigué, il y a toutes les chances que cela se passe mal également.** Il refusera, et si les parents

insistent, la crise risque là aussi d'éclater. J'ai moi-même fait cette erreur à plusieurs reprises autour des 1 an de mon P'tit Loup. Son rythme de sommeil avait changé et il n'était plus fatigué au moment du coucher habituel. Mais moi, je ne l'avais pas compris. Lorsqu'il se mettait à crier et pleurer quand nous allions dans sa chambre, j'interprétais cela à tort comme un signe de fatigue, ou d'angoisse de la séparation. J'essayais coûte que coûte de le calmer dans sa chambre, de l'inviter au sommeil. En vain ! Pensant vraiment que la crise était là parce que j'avais « loupé le coche du sommeil », je le prenais en portage et sortait de la maison me promener à jusqu'à ce qu'il se calme puis s'endorme. Mais cela pouvait être vraiment long. Forcément, il n'était pas fatigué ! Ou alors, il était calme et je le laissais jouer tranquillement dans sa chambre en restant à côté de lui le temps qu'il soit prêt à dormir. Mais cela pouvait prendre 2 heures ! Finalement, nous avons compris avec son papa que lorsqu'il criait, ce n'était pas par fatigue, mais bien de colère car il ne voulait pas se coucher ni aller dans sa chambre, mais rester dans le salon avec nous. Non pas par angoisse de la séparation, mais bien parce que la fatigue n'était pas présente ! Nous avons changé notre façon de faire en essayant de mieux décrypter ses signes de fatigue. S'il refuse d'aller dormir, nous essayons bien de comprendre pourquoi. S'il n'est pas fatigué, nous n'insistons pas, d'aucune manière : il revient avec nous tranquillement dans le salon. Il joue de son côté, nous lui lisons des livres... En restant bien attentifs à ses signes de fatigue. Quand ils arrivent, nous lui proposons d'aller se coucher, et généralement tout se passe bien 😊. **Finalement, il s'endort à la même heure que si nous avons insisté lors de la première tentative, sauf qu'entre temps, nous avons tous passé un moment calme et serein.**

Il faut se méfier de la croyance populaire selon laquelle tout petit enfant devrait dormir le soir à 20h. Cela dépend vraiment des enfants, tous n'ont pas les mêmes besoins de sommeil. Comme pour les adultes, **il y a des couche-tard et des couche-tôt, des gros dormeurs et des petits dormeurs...**

**Une astuce qui peut aider à anticiper quel sera le bon moment pour le coucher est de bien observer le fonctionnement de son enfant vis-à-vis du sommeil.** Quels sont ses besoins de sommeil ? Combien d'heures tient-il éveillé entre la fin de sa sieste de l'après-midi et son coucher du soir ? Par exemple, j'ai remarqué que mon P'tit Loup dort en moyenne 14 heures par jour : 11 à 12 heures par nuit (quoique ce chiffre est justement en train de baisser en ce moment !) et 2 à 3 heures de sieste en après-midi. Je sais également que s'il n'a pas de retard de sommeil accumulé, qu'il a fait une sieste de deux heures ou plus l'après-midi mais que celle-ci s'est terminée après 16h, il n'y a aucune chance pour que le soir il aille au lit avant 22 h. Dans ces conditions, il se passe généralement 6 heures entre la fin de sa sieste et son

coucher du soir. C'est comme cela, c'est son rythme ! Donc, si la sieste s'est terminée à 16h30, nous n'allons pas nous mettre de pression pour le coucher absolument à 20h, ce serait complètement inutile et très frustrant ! Dans ce cas, nous nous mettons en tête que nous allons passer une soirée sympathique tous les trois ☺ . Si nous voulons encourager un coucher plus tôt le soir, nous ne devons pas le laisser dormir trop tard l'après-midi. Et pour qu'il ne dorme pas trop tard l'après-midi, il faut que sa sieste d'après-midi ne commence pas trop tard, et pour cela, il ne faut pas qu'il dorme trop tard le matin. Donc, l'astuce qui fonctionne chez nous est de le réveiller tout en douceur vers 8h le matin (nous utilisons un simulateur d'aube et cela se passe très bien). Sinon, il a tendance à se décaler toujours plus vers le soir, finissant sa sieste d'après-midi à 17h et se couchant le soir à 23h... Écourter la sieste de l'après-midi n'est pas une option convenable pour nous : il a vraiment beaucoup de mal à émerger, il faut croire que cette sieste est vraiment importante et « sacrée » pour lui. Mieux vaut écourter un petit peu sa nuit, cela se passe beaucoup mieux. Tout cela, nous l'avons compris à force d'observer notre fils. J'invite tout parent rencontrant des difficultés au moment de coucher son enfant à faire de même...

**De manière générale, il est vraiment important de respecter au mieux les besoins physiologiques de son enfant.** S'il n'a pas sommeil et qu'on le contraint à rester seul dans sa chambre ou dans son lit, alors que le reste de la famille est réunie dans le salon, il se sentira exclu et le vivra comme une punition. Il associera alors le sommeil à quelque chose de négatif. De plus, **il n'apprendra pas à écouter ce que lui dit son corps.** Si au contraire on encourage l'enfant à sentir quand il est fatigué (ce peut-être en lui posant la question : « Tu es fatigué ? Tu sens que tu as besoin de te reposer ? »), et qu'on n'insiste pas si la réponse est non, alors il apprendra à se coucher de lui-même lorsqu'il sent la fatigue venir. Sur le long terme, je pense que le jeu en vaut la chandelle ! Depuis qu'il a 20 mois environ, mon P'tit Loup réclame son lit lorsqu'il sent la fatigue venir. J'en suis ravie ! Pour encourager cet apprentissage, il est également bénéfique de donner le bon exemple. Si l'enfant entend régulièrement ses parents dire « je suis très fatigué, je vais me coucher » (lorsque cela est possible bien sûr !), cela sera plus bénéfique que s'il entend « je suis très fatigué » mais que le parent ne bouge pas de son fauteuil !

#### 4. ÉTABLIR UN RITUEL DU COUCHER ADAPTÉ

On entend énormément parler du fameux « rituel du coucher ». Il s'agit d'un moment agréable et intime entre l'enfant et ses parents, précédant son coucher. **Ce moment, toujours identique, l'aide à anticiper le coucher qui arrive et se préparer doucement au sommeil.**



Il permet aussi de « faire le plein » de la présence de ses parents juste avant de dormir. **Il est vraiment important que ce moment soit source de détente et de plaisir.**

Ce pourra-t-être, par exemple : mettre le pyjama, se laver les dents, faire un dernier pipi/changer la couche, lire une histoire, dire bonne nuit à son doudou, puis le dodo. Il est important que ces étapes se déroulent toujours dans le même ordre : c'est l'anticipation de ces étapes familières qui sécurisent l'enfant. Pour les bambins ou les enfants réticents à aller dormir malgré la fatigue, **une astuce peut-être d'afficher le rituel du coucher dans la chambre, sur une feuille, les différentes étapes étant représentées par des dessins.** On pourra alors demander à l'enfant de dire lui-même ce qu'il doit faire en suite, en se référant si besoin à sa petite affiche. C'est une bonne manière de le responsabiliser et de faire du rituel du coucher un moment ludique !

Concernant ce fameux rituel du coucher, je voudrais souligner un point qui me semble important. **Si les couchers sont difficiles, ce peut-être que le rituel mis en place ne convient pas ou ne convient plus, et alors il ne faut pas hésiter à le modifier, à l'adapter à cet enfant qui grandit et qui change.** Par exemple, durant la première année de vie de mon fils, notre rituel du coucher commençait par le bain et la mise en pyjama. Ce bain l'apaisait. Puis, vers le début de sa deuxième année, on a remarqué que cela ne fonctionnait plus. Au contraire, le bain l'excitait, et ensuite il était vraiment difficile de le calmer et de l'inviter au sommeil ! Nous avons alors modifié la routine du soir : le bain/la mise en pyjama a lieu avant le dîner.

## 5. ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS LE SOMMEIL

Avant d'avoir un enfant, je pensais naïvement qu'il suffisait de coucher un bébé et de quitter la pièce pour qu'il s'endorme. Quelle erreur ! La première (et dernière) fois que j'ai essayé, forcément, mon P'tit Loup s'est mis à pleurer ! Ce n'est pas comme cela que les bébés fonctionnent. **Ils ont besoin d'être accompagnés dans le sommeil pour s'endormir sereinement. Le sommeil est une séparation effrayante pour eux.** S'endormir seul est si angoissant ! En étant accompagné par une personne aimante, le bébé prend confiance et associe le sommeil à un moment agréable. Un jour, à un âge qui lui est propre, il sera prêt à s'endormir seul. **Ce processus peut prendre des années,** et c'est bien normal. Accompagner son enfant dans le sommeil pendant ses premières années peut paraître contraignant, mais c'est un investissement qui paie sur le long terme : un enfant ainsi accompagné aura plus de chances de s'endormir tranquillement et de passer des nuits



sereines dans le futur. Il aura également plus de chances de réclamer son lit lorsqu'il sent le sommeil arriver. **Le moment du coucher sera associé à un moment agréable, de repos bien mérité, et non à une punition (ce qui est inévitable si l'on laisse l'enfant pleurer seul dans son lit jusqu'à ce qu'il se résigne et s'endorme..).**

Je pense que pour bien vivre ces moments d'endormissement, il est important :

- De les vivre de manière positive, plutôt que comme des contraintes : si l'on profite de l'instant pour se détendre soi-même (la lumière tamisée, les chuchotements et les petites musiques sont propices à la détente de l'enfant, mais aussi à la nôtre !), et qu'on le vit comme un moment privilégié de complicité parent/enfant, cela se passe mieux ☺. Personnellement, je suis beaucoup plus patiente si j'essaie de m'ancrer pleinement dans le moment et l'ambiance, plutôt que si je pense à tout ce que j'aurai à faire ensuite et que ce moment m'empêche de faire ! Et si jamais finalement votre enfant n'était pas suffisamment fatigué et ne s'endort pas, il ne faut pas voir ce moment comme du temps perdu : vous avez passé un temps calme ensemble qui l'a certainement reposé malgré tout, un moment de qualité rien que vous deux... Ce n'était certainement pas « pour rien » ! ;)
- Si cela s'éternise et que l'enfant a malgré tout réellement besoin de dormir, ne pas hésiter à donner le relai au conjoint lorsque c'est possible.

On peut accompagner son enfant vers le sommeil de différentes manières : ce peut être par une tétée (s'il est allaité), des bercements, une chanson, des douces caresses, des chuchotements, en s'allongeant à côté de lui (lorsque la configuration de la chambre le permet)... A chaque famille de trouver le petit rituel qui lui convient le mieux ☺ . **L'idée est d'amener l'enfant progressivement vers l'apaisement et le calme** (on évite les chatouilles juste avant de commencer le rituel !), puis du calme au « pré-sommeil » (l'enfant regarde dans le vide, est « entre deux eaux »), puis enfin au sommeil. Par exemple, si on lit une histoire, on peut d'abord la lire à un rythme « normal », puis petit à petit ralentir ce rythme. On peut également diminuer le volume de notre voix, pour terminer par des chuchotements. Si l'on chante une chanson, on pourra la chanter de plus en plus lentement et doucement, allant là aussi vers les chuchotements. On peut également jouer sur la lumière : chez nous, nous utilisons un simulateur d'aube pour mettre un coucher de soleil artificiel dans la chambre (l'intensité lumineuse diminue progressivement lors de la lecture de l'histoire). Si l'enfant est bel et bien fatigué, ces conditions devraient le prédisposer favorablement au

sommeil. **Lors de la phase finale d'endormissement, calquer sa propre respiration sur celle de son enfant pourra l'aider à lâcher prise et s'endormir.**

Chez nous, c'est de cette manière que je lis une histoire à mon P'tit Loup, et en général à un moment donné, il réclame de lui-même sa tétée, dit « dodo », et nous savons qu'il est prêt à s'endormir ☺ . Il prend sa tétée la plupart du temps en position assise. Puis, au bout d'un moment, lorsqu'il est vraiment « entre deux eaux », il demande à s'allonger. Il s'allonge sur son lit (ou je l'allonge), je m'allonge à côté de lui, et il s'endort en me tenant la main. Si j'en ressens le besoin, je calque ma respiration sur la sienne comme mentionné plus haut. Il y a quelques temps, je fredonnais une chanson pendant la tétée puis pendant son endormissement (je ne le fais plus parce qu'il ne veut plus ! ^^). (D'ailleurs, lorsqu'il avait environ 17-18 mois, il fredonnait cette chanson pour nous faire comprendre qu'il voulait dormir !). S'il s'endort avec son papa (ce qui est beaucoup plus rare), c'est à peu près la même chose sans l'étape de la tétée (ou il peut arriver qu'il s'endorme sur l'histoire...).

## 6. RÉPONDRE PROMPTEMENT ET TENDREMENT À SES APPELS NOCTURNES

**Si l'enfant se souvient que la dernière fois qu'il s'est endormi dans son lit, il s'est ensuite réveillé effrayé seul dans le noir et que lorsqu'il a appelé, personne n'est venu (ou du moins pas tout de suite), il est compréhensible qu'il n'ait pas envie de réitérer l'expérience et refuse d'aller se coucher !** Il est logique qu'il lutte contre le sommeil, au grand désespoir de ses parents ! Si au contraire, ses parents répondent aussitôt et avec douceur à ses appels nocturnes, alors le coucher aura plus de chances de se passer sereinement.

Une chose importante à savoir : **les bébés et bambins passent tous par différentes phases dites « d'angoisse de la séparation »**. Ces phases d'angoisse ont généralement lieu autour de 9 et 12 mois, mais peuvent aller et venir jusqu'à l'âge de 2 voire 3 ans ! Pour donner une idée, nous en avons vécu avec mon P'tit Loup à ses 9, 12, 14 et 20 mois ! Ces phases durent en général quelques semaines, et sont tout à fait normales. Le bébé réalise qu'il est une personne à part entière, bien distincte de sa maman, et en conséquence il est pris de moments de panique lorsqu'il ne la voit plus, car il a peur qu'elle ne revienne jamais. Il est alors facile de comprendre que dans ces conditions, le coucher devienne un calvaire. Et je suis absolument convaincue que **lorsque l'enfant traverse une telle phase, il est plus important que jamais de l'accompagner dans le sommeil et d'être présent rapidement à chaque réveil nocturne**. L'idéal étant je pense le cododo (à condition que les parents le vivent bien) :

l'enfant est ainsi immédiatement rassuré par la présence de ses parents lorsqu'il se réveille. J'ai pu le constater avec mon P'tit Loup lors de son dernier épisode d'angoisse de la séparation, lorsqu'il avait 20 mois. Nous le couchions seul dans sa chambre (en l'accompagnant dans le sommeil tout de même), et je descendais le rejoindre lors de son premier réveil (qui se faisait rapide : 1 heure du matin à peine!) pour finir la nuit à ses côtés (en cododo). Le soir, il refusait catégoriquement d'aller se coucher, criait, luttait contre le sommeil. Comme il commençait à parler, il a pu verbaliser son ressenti : « chambre papa maman ». Il n'y avait plus aucun doute : il voulait dormir avec nous ! Après réflexion, nous avons décidé de changer notre organisation nocturne en dormant tous les trois dans la même chambre dès le début de la nuit. A partir de ce moment-là, les couchers se sont nettement mieux passés. Et en plus, c'est aussi à partir de ce moment qu'il a arrêté de téter la nuit ! Il n'avait plus besoin de téter pour se rassurer lorsqu'il se réveillait, puisque lorsqu'il se réveillait, j'étais déjà juste à côté de lui...

## ET...QUE FAIRE SI TOUT DÉRAPE ?

Votre enfant crie ? La situation vous échappe ? Vous êtes en train de vous énerver ? Courage !

Voici ce que je préconise pour reprendre le contrôle de la situation :

### ⇒ Souffler !

Il est normal de perdre son calme dans ces moments là. Je pense que la première chose à faire est de se calmer en soufflant un bon coup, en pensant à des choses agréables et apaisantes. Quand cela est possible, passer le relai au conjoint est une bonne idée ! N'oublions pas que les enfants sont des éponges à émotions. **Si nous sommes énervés, nous leur transmettons cette tension, et un enfant tendu ne peut s'endormir !**

### ⇒ Essayer de comprendre la cause et agir en conséquence

Observez bien votre enfant. A-t-il mal aux dents ? Le nez bouché ? Si oui, on peut essayer de résoudre ces problèmes d'abord, et tenter à nouveau de le coucher ensuite. A-t-il vraiment sommeil ? Si non, alors il vaut probablement mieux lâcher prise et remettre le coucher à plus tard. Est-il au contraire énervé de fatigue parce que vous avez « loupé le train du sommeil ? ». Ou est-il fatigué mais lutte contre le sommeil par angoisse de la séparation ? Dans ces derniers cas, c'est plus compliqué : il va falloir l'accompagner en douceur pour l'aider à retrouver le calme, puis le sommeil. **Il n'y a pas de recette miracle, tout dépend du tempérament de votre enfant, et c'est l'expérience qui vous apprendra ce qui fonctionne le mieux pour**

**lui.** Mais voilà quelques pistes (la bonne solution pour vous et votre enfant sera peut-être une combinaison de tout cela !) :

- Lire des histoires (de nombreuses histoires s'il le faut !) en adoptant un ton de plus en plus doux et lent (pour finir par des chuchotements).
- Passer des musiques douces (il m'est arrivé de passer de la musique classique pendant une-demi-heure dans le salon avant le coucher !).
- Faire des massages.
- Tamiser progressivement la lumière de la pièce, ce qui permettra à l'enfant de sécréter de la mélatonine, « l'hormone du sommeil », qui favorise l'endormissement (pour cela, le simulateur d'aube est parfait !)
- Certains produits naturels favorisent la détente et le sommeil. C'est le cas de la fleur d'oranger (que l'on peut donner dans un verre d'eau/dans le biberon du soir), la camomille... Il existe des produits composés de mélanges d'ingrédients naturels favorisant la détente et l'endormissement, comme l'huile « Douce nuit » de la marque *Néobulle* par exemple, composée de plusieurs huiles végétales et huiles essentielles et utilisable dès 3 mois. Attention cependant : l'administration de ce type de produit doit rester occasionnelle, il ne faut surtout pas en donner en systématique (particulièrement s'ils contiennent des huiles essentielles).
- L'écharpe de portage ou le porte-bébé peuvent aussi parfois sauver la mise ! Pendant les épisodes d'angoisse de la séparation que j'ai mentionnés, c'était notre échappatoire ! Si nous évoquions vaguement une quelconque étape de rituel du coucher, mon P'tit Loup se braquait aussitôt (puisqu'il avait peur d'aller se coucher). Il refusait même le sein, c'est dire ! Alors, nous essayions de lui permettre de s'endormir sans vraiment s'en rendre compte. Par exemple, je l'installais dans l'écharpe de portage en dorsal, rangeais la maison « l'air de rien », à jusqu'à ce qu'il s'endorme. Puis, je le posais dans son lit une fois qu'il dormait bien profondément. Il est également arrivé que nous allions faire un petit tour dehors en porte-bébé ! Je pense que lors de ce genre d'épisode, il ne faut pas trop se mettre de pression et simplement faire ce qui fonctionne. Ces épisodes sont de toutes-façons transitoires. Tout ce qui permet à l'enfant de se détendre et de s'endormir est bon à prendre !

*Un cas particulier : il est fréquent, lors de soirées spéciales (il y a des invités à la maison par exemple, ou alors on est invité à l'extérieur), que les tout-petits refusent catégoriquement d'aller dormir même s'ils sont fatigués, tout simplement parce qu'ils ne veulent pas « manquer la fête ». Insister pour les coucher absolument peut vraiment leur procurer un sentiment*

*profond d'exclusion et d'injustice. Je pense que dans ces cas-là, la solution la plus simple, la plus plaisante et la plus efficace est de garder son enfant avec soit. S'il fatigue, le prendre dans les bras contre soit. S'il est allaité, lui permette de téter (tout en profitant de la soirée, à table). S'il est vraiment très fatigué, il y a toutes les chances qu'il s'endorme ainsi contre vous (d'ailleurs, c'est ce qu'on observe fréquemment lors de fêtes où il n'y a pas d'endroit pour coucher les enfants, aux mariages par exemple !), et alors vous pourrez aller ensuite le coucher dans un lit. Il me semble que cela vaut mieux que de lutter toute la soirée pour l'endormir, à faire des aller-retour dans la chambre, à se fâcher, à devoir s'absenter sans cesse et louper la majeure partie de la soirée... Pour un bébé, l'écharpe de portage peut là aussi être une bonne solution !*

Dans tous les cas, je pense qu'il est important de savoir **lâcher prise** : on ne peut pas tout maîtriser, et parfois les choses ne se passent pas aussi bien qu'on l'aurait voulu, malgré tous nos efforts. J'ai beau moi-même connaître la théorie, la mise en pratique n'est pas toujours si simple, et je mentirais si je disais que tous les couchers de mon fils se passent parfaitement ;) . Accepter la situation, essayer de dédramatiser et surtout ne pas culpabiliser est je pense la meilleure attitude à adopter (je ne dis pas que c'est facile, j'ai moi-même tendance à me faire des montagnes de pas grand-chose...).

C'est la fin de ce petit guide, j'espère que ces conseils vous seront utiles pour retrouver des soirées calmes et sereines dans votre foyer !

Si ce n'est pas déjà fait, je vous invite à lire les articles suivant, en lien avec le coucher et le sommeil :

- [Mieux comprendre le sommeil des bébés en 7 points clé](#)
- [Quand le doudou « doit » remplacer la maman](#)
- [Le mythe des mauvaises habitudes](#)
- [Le cododo : mythes et réalités](#)

Les livres suivant traitant du sommeil des bébés et des bambins pourraient aussi vous être utiles :

[Etre parents la nuit aussi](#), du Dr Sears

[Un sommeil paisible et sans pleurs](#), d'E. Pantley

Ces livres reprennent principalement les éléments que j'ai donnés pour le coucher de manière plus approfondie. Ils traitent aussi du sommeil en général, notamment des réveils nocturnes.

Le livre du Dr Sears est selon moi un incontournable pour mieux comprendre le sommeil des bébés et répondre sereinement à leurs besoins nocturnes.

Concernant le livre d'Elisabeth Pantley, je précise que je ne suis cependant pas très favorable à ce qu'elle préconise pour les petits bébés, comme par exemple de ne pas trop les laisser dormir dans les bras, d'essayer de leur couper certaines tétées nocturnes ou de les raccourcir, etc. Même s'ils ne pleurent pas, cela me semble peu respectueux de leurs besoins physiologiques et affectifs. Par contre, pour les bébés plus âgés, des pistes intéressantes sont données pour réduire en douceur la fréquence des réveils nocturnes, notamment dans le cas de tétées très fréquentes en cododo...

A bientôt,

**Floriane.**

Du blog [parents-naturellement.com](http://parents-naturellement.com)

