



CAPSULE SOUTIEN #6

COMMENT JE PEUX PRÉPARER MON ENFANT AU DODO

Pour plusieurs parents l'heure du coucher est une période difficile. Négociation, compromis et demandes qui en finissent plus. Qui comme parent ne se souvient pas d'avoir dit à son enfant «C'est la dernière fois que tu te lèves pour boire de l'eau» ... ou encore d'avoir eu comme demande de votre enfant «je veux une autre histoire, encore 5 minutes avant d'aller me coucher ...». Souvent ces demandes se terminent par des pleurs pour l'enfant et de l'impatience pour le parent.

Il est possible de rendre cette période agréable pour le parent et l'enfant en créant un moment d'intimité pour les deux. L'encadrement et la constance dans le rituel du dodo sont favorables pour ce moment. Voici donc quelques trucs à l'usage des parents fatigués.

☺ Il est connu que l'enfant dort comme il s'endort, il faut donc éviter de bercer l'enfant pour qu'il s'endorme car s'il se réveille il aura besoin d'être bercé pour retrouver le sommeil. On vise à établir des conditions que l'enfant puisse établir de lui-même s'il se réveille. Chanter ensemble et se bercer avant le dodo dans le but de créer un moment d'intimité et de détente non d'endormir l'enfant. Voilà un beau compromis.

☺ La sieste au service de garde n'a pas vraiment d'influence sur le dodo du soir, en effet si l'enfant s'endort facilement au service de garde, c'est qu'il en a besoin. L'en empêcher pour qu'il se couche plus tôt le soir risquerait d'avoir le résultat contraire. Pourquoi? L'enfant combattrait le sommeil le jour et le soir venu, ferait la même chose à l'heure du coucher. La meilleure façon de vivre l'heure du dodo de façon agréable est d'accorder du temps de qualité avec notre enfant après le souper et d'avoir une routine stable et prévisible pour lui.

☺ Prendre un petit moment avec votre enfant (15 à 30 minutes) à faire quelque chose d'agréable. Ce moment permet à l'enfant de mieux accepter la séparation avec son parent. Éviter de regarder la télévision, cette activité est rarement relationnelle. Les activités de grande motricité et qui font du bruit peuvent agiter l'enfant. Favoriser davantage de regarder un livre, jouer à un jeu calme avec l'enfant, regarder des photos, se parler de sa journée en dessous des couvertures, jouer avec une lampe de poche dans le lit, se faire des câlins, faire des jeux d'eau dans le bain avant d'aller au lit. Créer avec votre enfant un rituel qui appartient à vous deux.

☺ La constance et l'encadrement lors de la routine du dodo offre une occasion à l'enfant de comprendre vos attentes malgré un climat de détente et de tendresse. Plus l'enfant ressent le désir du parent à vouloir écouter la période de la préparation au dodo moins il veut se séparer de son parent impatient. Il vit de l'insécurité et de l'inquiétude qui ne lui permet pas de se détacher de sa figure d'attachement.



☺ La période de préparation au dodo doit avoir un début et une fin. Ne pas aller au-delà de 30 minutes. Ce temps permet à l'enfant de se détendre.

☺ Permettre à l'enfant de se détendre seule dans son lit après une période d'intimité avec son parent. Ce qui amène l'enfant à identifier par lui-même des moyens pour rentrer dans un sommeil de façon autonome.

☺ L'enfant peut avoir un objet de transition : toutou, doudou. Cet objet lui permet de maintenir un lien sensoriel avec son monde affectif si celui-ci est imprégné par l'odeur familiale.

☺ Lui offrir une routine stable et régulière. L'enfant peut grâce à cette stabilité anticiper le moment du coucher et par le fait même mieux accepter la période de la séparation. (Vers l'âge de 2 ans les enfants commencent à comprendre qu'il se séparent de leurs parents lorsqu'ils vont se coucher et de plus, ils viennent de commencer à se coucher « dans un lit de grand ». C'est pourquoi on les voit très souvent se relever de leur lit pour faire d'innombrables demandes... ainsi ils s'assurent que vous êtes toujours là pour eux, ils se rassurent.) En ayant un rituel régulier, en les amenant à se séparer de vous étapes par étapes, ils tomberont dans les bras de Morphée beaucoup plus rapidement.

☺ Adapter un horaire stable. Les mesures d'exception sont expliquées à l'enfant afin qu'il comprenne les changements de son rituel du dodo.

☺ Offrir un environnement propice au sommeil, un lieu calme, chaleureux et invitant pour se détendre (lumière tamisée, odeurs, musique calme de préférence sans parole).

☺ Éviter les repas nocturnes. Une étude a démontré que la diète plus lourde n'a pas d'effet marqué sur le sommeil.

☺ Refuser que l'enfant se couche dans votre lit. L'enfant doit apprendre à vivre cette séparation et développer ainsi une autonomie affective. De plus, le respect des conditions d'isolement du couple permet à l'enfant de comprendre la place qu'il occupe dans la famille.

L'enfant dormira bientôt s'il sent de son parent une disponibilité pour lui

et seulement pour lui ;



Texte Inspiré de l'atelier de Sylvie Bourcier «La période élastique »

Livre intéressant sur le sujet : Chut ! Fais dodo (Nadia Gagnier ou docteur Nadia si vous préférez)

Editions de la presse, au prix de 14.95 \$