

Bons trucs, bons dodos!

Source : petitmonde.com

«Quand maman est fatiguée, pourquoi c'est moi qui dois aller me coucher?» Voilà un mot d'enfant qui reflète bien les différentes façons de voir le sommeil selon les âges! Comment remettre les pendules à l'heure? En aidant votre enfant à acquérir de bonnes habitudes dès son jeune âge. Cette hygiène, en plus de vous être bénéfique, pourrait bien lui éviter de futurs troubles du sommeil. Il a en effet été démontré que les problèmes de dodo rencontrés dans l'enfance se transforment souvent en problèmes d'insomnie chez l'adulte. Voici donc quelques trucs et conseils à glisser sous votre oreiller pour aider toute la famille à dormir sur ses deux oreilles!

L'essentiel rituel

S'il varie selon l'âge de l'enfant et les familles, le rituel du coucher demeure l'élément clé d'une nuit prometteuse. Pour la fille de Michou, qui a quatre ans, c'est : «le bain, le pyjama, le brossage de dents, une histoire de son choix dans son lit, trois chansons (une fois la lumière éteinte), le baiser et les caresses de bonne nuit.»

Comme on le voit, le rituel du coucher est composé de gestes simples, empreints de calme et de tendresse. **Mais, pour qu'il ne s'éternise pas toute la nuit, les parents doivent aussi faire preuve de fermeté.**

«La fermeté et la douceur réunies sécurisent le bébé ou l'enfant, car elles impliquent l'assurance, la détermination, la constance et le cœur»

Il n'est pas nécessaire d'en faire un long cérémonial, puisque c'est la régularité et la qualité du moment passé avec l'enfant qui comptent. «Il s'agit de privilégier les regards profonds, les paroles gratifiantes, de même que les gestes doux qui cajolent le corps et l'âme.»



Une histoire tous les soirs



Quel enfant n'aime pas se faire raconter une histoire avant de s'endormir? S'il convient de lui laisser choisir son livre, il en va autrement de l'endroit où se fera cette lecture. Les spécialistes insistent sur le fait que l'enfant a besoin de l'intimité, du confort et de la sécurité de son lit pour se laisser glisser vers le sommeil. On se fait donc une place près de lui, collé-collé, on tamise un peu la lumière et on partage, au fil des pages, des rires et des peurs qui ont un effet libérateur.

«L'histoire permet à l'enfant de s'évader du quotidien et de développer son imagination. Les livres peuvent aussi servir à apprivoiser les peurs du dodo ou à familiariser les tout-petits avec les phénomènes nocturnes. Mais avant tout, c'est le lien d'intimité que l'histoire crée entre l'enfant et le parent qui compte en ce moment privilégié.»

Chose certaine, ce n'est pas le choix qui manque au rayon de la littérature d'enfance : albums illustrés, contes et légendes, histoires contemporaines... Certaines comptines peuvent aussi venir élargir votre répertoire en y ajoutant quelques notes de poésie. Même si elles sont d'abord liées au jeu, vous pouvez choisir des comptines dédiées à la lune ou faisant l'éloge des douceurs du sommeil. Enfin, vous pouvez simplement récapituler la journée qui vient de passer ou inventer une histoire à partir de ce qui vous entoure ou d'une passion de votre enfant.

«Il est important que l'adulte se sente bien pendant ce moment d'intimité. S'il n'a pas assez de temps pour raconter une longue histoire, il n'a qu'à faire une entente claire avec l'enfant : on lira la deuxième partie demain soir ou pendant qu'on attendra chez le dentiste, par exemple.»

Le sommeil bien expliqué

Plutôt que d'utiliser le dodo comme moyen de punition, il est beaucoup plus efficace d'expliquer ses bienfaits et son fonctionnement à votre bout de chou récalcitrant.

L'explication la plus imagée est celle du «petit train du sommeil. Le sommeil est constitué d'une succession de petits trains qui nous emmènent en voyage. Chaque petit train correspond à un cycle de sommeil et se compose de plusieurs wagons qui représentent les différentes phases du sommeil. La longueur des trains (c'est-à-dire la durée des cycles), mais aussi leur composition (phases de sommeil) varie d'âge en âge. C'est pourquoi le sommeil du jeune enfant et celui de l'adulte ne suivent pas le même chemin au même moment.



Pour faire comprendre les cycles du sommeil à votre bambin, vous pouvez aussi vous servir du monde animal. Dites-lui que les animaux font dodo, eux aussi, en suivant leur rythme naturel. Pendant que certains (hirondelles, poules, poissons, vaches, chevaux, abeilles, etc.) dorment jusqu'au matin, d'autres, comme les chouettes, les grillons, les renards ou les grenouilles, sont des veilleurs de nuit.

Rappelez-lui que le sommeil est vital en lui divulguant quelques informations étonnantes telles que : nous passons environ quatre mois par année à dormir; les animaux comme les êtres humains mourraient plus vite d'un manque de sommeil que d'un manque de nourriture; pendant la nuit, les ongles, les cheveux et la barbe poussent plus vite, etc. «L'enfant imaginatif visualisera facilement son corps en pleine régénération et, par la même occasion, il découvrira de bons aspects au sommeil», ajoute l'auteure.

Les siestes changeantes

Entre six mois et quatre ans, il n'y a presque pas de changement dans la quantité totale d'heures de sommeil de l'enfant (15 heures à six mois; 13 ou 14 heures à quatre ans). C'est après la disparition de la sieste que la différence devient plus significative. De trois à quatre siestes journalières vers six mois, bébé passe à deux siestes vers 12 mois, puis à une seule vers 18 mois, principalement en après-midi.

Combattre les peurs de la nuit

Une enquête menée en Belgique auprès de 4 500 enfants de 6 à 12 ans conclut que les peurs du coucher sont très présentes dans cette tranche d'âge. Les résultats méritent d'être cités:

- Peur de faire un mauvais rêve: 30%
- Peur des films vus à la télévision: 29%
- Peur du noir: 16%

- Peur de voir ses parents se séparer: 14%
- Peur d'entendre ses parents se disputer: 13%
- Peur de rester seul: 12%
- Peur de ne plus se réveiller: 12%
- Peur de l'école: 7%

Si une enquête semblable était menée au Québec, il ne serait pas surprenant que la télévision soit mise aussi sévèrement au banc des accusés.

«Lorsqu'on souhaite bien préparer un enfant au sommeil, les habitudes familiales face à la télévision ont toujours avantage à être évaluées. Il est stupéfiant d'entendre de jeunes enfants énumérer la liste des films terrifiants qu'ils ont visionnés. Et l'on se demande pourquoi l'enfant a peur de se coucher seul?». L'effet des jeux vidéo et informatique n'est sûrement pas non plus à négliger.

Ce que les experts conseillent? Limiter ces périodes de loisirs et les éloigner le plus possible de l'heure du coucher.