

# FEUILLET D'INFORMATION

## Conseils pour l'heure du dodo

### TRUCS EN VRAC

Couchez votre enfant à des heures fixes

Vous pouvez laisser une veilleuse allumée si votre enfant a peur du noir

Laissez-le dormir avec un toutou ou un doudou si cela le sécurise

Proposez des jeux calmes avant le dodo

Vous pouvez lui faire des massages (avec une balle ou une plume)

Vous pouvez mettre de la musique calme

Racontez une histoire

Vous pouvez faire faire des respirations profondes pour permettre de libérer la tension

Établissez une routine (visuel au besoin)

Le lendemain matin, renforcez positivement l'enfant qui a dormi dans son lit et qui s'est couché facilement

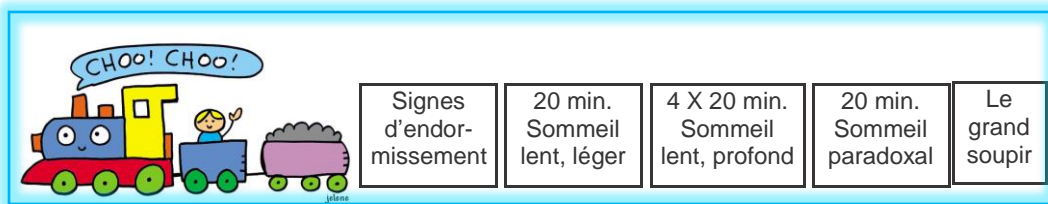
Ignorez les comportements après la routine instaurée

Gardez votre calme et votre patience

### Le petit train du sommeil

Tout d'abord, il est important de bien percevoir les signes d'endormissement de votre enfant. Ces signes peuvent prendre plusieurs formes comme bâiller, se frotter les yeux ou réclamer son doudou. Si vous commencez la routine établie avec l'enfant dans les 10 minutes suivant l'apparition des signes, il s'endormira plus facilement.

- Ce train est fait pour ceux qui ont un cycle de 2 heures. Le cycle peut varier de 40 minutes à 2 heures
- Tout au long de la nuit le cycle roule en suivant l'ordre des wagons
- Le sommeil de l'enfant de plus de 9 mois est identique au sommeil de l'adulte
- Pour réveiller l'enfant sans trop de problème il s'agit de porter attention et de le faire entre deux phases



### La méthode du 5-10-15

La méthode du 5-10-15 aidera votre enfant à s'endormir seul et à ne plus avoir besoin de vos interventions la nuit pour se rendormir. Vous devez donc changer la façon dans laquelle l'enfant s'endort, ce qui facilitera la nuit, le tout sans nécessiter votre intervention.

Tout d'abord, il faut remplacer votre présence par un objet, soit une couverture ou un toutou.

Ensuite, vous devez sortir de la chambre en fermant la porte pour 5 minutes. Si ce temps vous semble interminable, sachez que cela paraît moins long pour votre enfant. Au bout de 5 minutes, vous retournez dans la chambre en disant à votre enfant « C'est la nuit, fait dodo » replacez le doudou ou le toutou près de lui. Ne restez que brièvement dans la chambre surtout si votre enfant pleure plus fort dès que vous entrez dans la pièce.

Les prochaines visites seront aux 10 et 15 minutes, en répétant le même scénario que précédemment et ce, jusqu'à ce que votre enfant s'endorme.

Référence :

[www.mamanpourlavie.com](http://www.mamanpourlavie.com)

[www.parents.fr](http://www.parents.fr)