



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



ABC DU DODO

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants à partir de 2 ans jusqu'à 10 ans

PERSONNES VISÉES : Parents

CONCEPTION

Caroline Boudreau
Geneviève Forest
Annie Bérubé

Evelyne Touchette
Marie-Hélène Pennestri

ABC DU DODO

OUTIL : De prévention | D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Parents

– Précisions : Tous les donneurs de soins (ex. : parents) ainsi que les enfants.

PUBLIC CIBLE : Enfants à partir de 2 ans jusqu'à 10 ans

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

BESOINS :

– Le sommeil est un besoin vital chez l'être humain puisqu'il est essentiel au fonctionnement optimal de plusieurs sphères développementales (c.-à-d. physique, cognitive, motrice, psychologique, comportementale et sociale). À l'inverse, ces sphères influencent également le sommeil. De plus, la routine associée au sommeil vise également à combler un besoin de sécurité chez l'enfant.

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES :

- Le manque de sommeil peut s'exprimer de façon différente chez les enfants en fonction de leur âge. Les **signes de somnolence** chez l'enfant d'âge préscolaire sont régulièrement exprimés par des problèmes de comportement, de l'irritabilité, des crises de colère et de l'hyperactivité. Chez les plus vieux, les signes de somnolence se traduisent aussi par une perte d'intérêt et de motivation, une perte de plaisir, une fatigue et un manque d'énergie, ainsi que des difficultés d'attention et de concentration;
- Lorsque le parent doit rester avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme ou si l'enfant demande régulièrement la présence de son parent pour s'endormir, on parle parfois de **résistance au coucher**;
- Les **difficultés d'endormissement** sont rapportées par l'enfant ou observées par le parent et ce dernier se plaint d'avoir de la difficulté à trouver le sommeil;
- Les **éveils fréquents** signalés ou non aux parents.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

OBJECTIF 1 : Apprendre à prioriser le besoin naturel de sommeil chez son enfant.

OBJECTIF 2 : Apprendre à reconnaître les signes de somnolence chez son enfant.

OBJECTIF 3 : Mettre en place les ingrédients gagnants, facilitant le sommeil chez son enfant.

CONCEPTION

CAROLINE BOUDREAU (Étudiante en psychoéducation à la maîtrise) – Université du Québec à Trois-Rivières

EVELYNE TOUCHETTE (Psychologue, Psychoéducatrice, Professeure en psychoéducation) – Université du Québec à Trois-Rivières, chercheure du Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF), chercheure du Groupe de recherche en inadaptation psychosociale (GRIP) et membre du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

GENEVIÈVE FOREST (Neuropsychologue, Professeure en neuropsychologie) – Université du Québec en Outaouais et membre du Groupe de Neurosciences Sociales de l'UQO (GNS UQO)

MARIE-HÉLÈNE PENNESTRI (Psychologue, Professeure adjointe en psychologie du counseling) – Université McGill, chercheure et psychologue clinicienne à l'Hôpital en santé mentale Rivière-des-Prairies (CIUSSS-NIM), chercheure du Groupe de recherche et d'intervention auprès des enfants vulnérables et négligés (GRIN)

ANNIE BÉRUBÉ (Professeure en psychoéducation) – Université du Québec en Outaouais, chercheure du Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF) et membre du Groupe de Neurosciences Sociales de l'UQO (GNS UQO)



Votre enfant ne veut pas aller au lit ? Il met du temps à s'endormir ? Il se réveille plusieurs fois par nuit ?

APPRENDRE À PRIORISER LE BESOIN NATUREL DE SOMMEIL CHEZ SON ENFANT

Il est reconnu qu'un bon sommeil est essentiel au fonctionnement optimal de plusieurs sphères développementales (physique, cognitive, motrice, psychologique, comportementale et sociale) de votre enfant.

QU'EST-CE QU'UN BON SOMMEIL ?

En général, le sommeil est optimal lorsque le nombre d'heures est suffisant au bon fonctionnement de l'enfant durant le jour. Ces statistiques sont là pour vous aider à définir la norme attendue en fonction de l'âge de votre enfant.

- La **durée totale du sommeil sur 24 heures** décline à mesure que l'enfant grandit: généralement 14-15 heures de sommeil chez le poupon de 16 semaines, 13-14 heures à 6 mois, 13 heures pour les enfants de 2 ans et jusqu'à 10-11 heures à 6 ans. Ce déclin est expliqué, en grande partie, par la diminution du sommeil lié aux siestes.
- En contrepartie, **la durée du sommeil la nuit** demeure pratiquement constante (environ 10-11 heures). Dans l'étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ, 1998-), les parents ont rapporté que la majorité des enfants dormaient entre 10 et 11 heures tous les jours, de l'âge de 2.5 à 10 ans.
- Parallèlement, la période d'éveil augmente graduellement au cours des premiers mois de vie de l'enfant. **Le sommeil pendant le jour** se restreint alors à des siestes bien définies. D'environ 2 à 3 siestes par jour jusqu'à l'âge de 6 mois, l'enfant passe à 2 siestes vers 9 à 12 mois, puis à 1 seule sieste en après-midi après l'âge de 18 mois. On note qu'environ 7 enfants sur 10 ont arrêté de faire des siestes à 4 ans. La durée moyenne du sommeil diurne serait approximativement de 3.5 heures à 6 mois et de 2.5 heures jusqu'à l'âge de 18 mois.

UN BESOIN NATUREL QUI VARIE D'UN ENFANT À L'AUTRE

Toutefois, il ne faut pas oublier que le besoin de sommeil varie d'un enfant à l'autre, le besoin naturel est propre à chaque enfant. La meilleure façon pour déterminer si votre enfant dort assez, c'est d'observer si ce dernier manifeste des signes de somnolence.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES SIGNES DE SOMNOLENCE CHEZ SON ENFANT

Mais comment reconnaître les signes de somnolence chez son enfant ? Contrairement aux adolescents ou aux adultes, un manque de sommeil chez les jeunes enfants peut s'exprimer par de l'agitation, de l'hyperactivité, jusqu'à l'apparition de problèmes de comportement, de l'irritabilité et des crises de colère. Chez les plus vieux (6 à 10 ans), la somnolence se traduit aussi par une perte d'intérêt et de motivation, une perte de plaisir, de la fatigue et un manque d'énergie, ainsi que des difficultés d'attention et de concentration. Sans compter qu'un enfant qui résiste à l'heure du coucher ou qui se réveille fréquemment la nuit occasionne également des problèmes de qualité de sommeil chez les parents, ce qui peut avoir des répercussions sur la dynamique familiale et, ainsi, entraîner davantage de conflits.

L'APPLICATION DE TRUCS SIMPLES PEUT FAVORISER LE RETOUR D'UN SOMMEIL SAIN ET RÉPARATEUR :

TRUC 1 : Choisir un environnement gagnant

Une heure avant le coucher, réduire le rythme lié à l'activité physique et cognitive. Durant la soirée, on passera graduellement des activités les plus stimulantes aux activités les moins stimulantes. De plus, tentez d'éviter tout type d'écran au moins une heure avant d'aller au lit. La lumière générée par un écran et la stimulation associée aux tâches surstimulent le cerveau et peuvent occasionner des problèmes d'endormissement. Optez plutôt pour des activités calmes comme de la lecture, du dessin, de la pâte à modeler ou des exercices de relaxation. Donnez une collation saine à votre enfant s'il a mangé tôt ou peu (exemple : un verre de lait, une tranche de pain grillée). Vous pourrez ainsi éviter un éveil nocturne dû à la faim. De plus, évitez les aliments stimulants (chocolat, boisson gazeuse, etc.). Enfin, l'environnement dans lequel dort votre enfant joue également un rôle sur la qualité de son sommeil. Assurez-vous que l'endroit soit calme (éviter les bruits ambiants, garder les animaux hors de la chambre), sombre (installer une toile ou un drap opaque sur les fenêtres évite des éveils trop tôt) et frais (la température idéale entre 18 et 20° Celsius).

TRUC 2 : Cibler la fenêtre d'endormissement optimale

Pour faciliter le coucher et l'endormissement, l'horloge biologique de l'enfant doit se synchroniser avec son sommeil. Pour cela, la constance dans l'heure du coucher et du lever est essentielle. En général, un enfant a besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour. Cependant, le besoin peut différer d'un enfant à l'autre, car il y a des grands et des petits dormeurs. Observez à quelle heure votre enfant se réveille naturellement le matin et ses manifestations comportementales pendant la journée (sommolence, irritabilité, etc.) pour déterminer l'heure à laquelle votre enfant devrait se coucher le soir. Une fois que vous aurez trouvé la bonne « recette », c'est-à-dire l'heure du coucher, du lever et le temps de sommeil optimal pour son fonctionnement le jour, maintenez cet horaire tous les jours et, préférablement la fin de semaine également.



TRUC 3 : Mettre en place une brève routine pré-dodo prévisible

L'enfant qui sait ce qui l'attend se sentira plus en sécurité. L'instauration d'une routine prédodo lui permet d'anticiper le moment d'aller au lit et de préparer son corps à dormir. Pour que cette routine soit réellement efficace, trois critères sont importants :

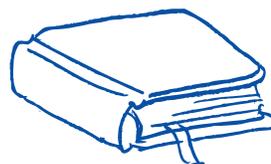
- 1- Courte durée : 15 à 20 minutes maximum ;
- 2- Identique tous les soirs : mêmes activités, faites dans le même ordre ;
- 3- Interchangeable : peut se faire à la maison ou ailleurs et par n'importe quel proche de l'enfant (papa, maman, grands-parents, gardien(ne)...).

Pour mettre en place une routine avec votre enfant, préparez avec lui des pictogrammes (selon l'âge) représentant chaque étape et affichez-les, par exemple, dans sa chambre. Chaque fois que vous constatez des efforts de sa part pour respecter la routine, félicitez-le! Surtout, persévérez dans le maintien de cette routine, elle portera inévitablement ses fruits dans un délai qui peut varier d'un enfant à l'autre. Le but ultime est que l'enfant puisse apprendre sa routine par lui-même et puisse l'intégrer afin de favoriser son autonomie.

Exemple de routine de 20 minutes

Même ordre tous les soirs -> Cliquez sur la chanson « ABC du dodo »

- 1- Mettre le pyjama (5 minutes)
- 2- Boire de l'eau (1 minute)
- 3- Brosser les dents (2 minutes)
- 4- Lire une histoire (en se berçant) (10 minutes)
- 5- Aller à la toilette (2 minutes)



*Alternier le parent qui est responsable de la routine. Ainsi, elle pourra même se réaliser si maman ou papa est absent ou lorsque quelqu'un vient garder!

TRUC 4 : Apprendre à son enfant à s'endormir seul lorsque vous jugez que votre enfant est prêt

Si vous souhaitez que votre enfant apprenne à s'endormir seul après un éveil nocturne, il est important de faire preuve de constance et de bienveillance dans cet apprentissage. Le contexte de cet apprentissage se pratique dans un premier temps au moment du coucher, lorsque vous jugez que votre enfant est prêt psychologiquement et biologiquement (c.-à-d. que son besoin d'être nourri pendant la nuit n'est plus essentiel à son bien-être physique). Conséquemment, cet apprentissage varie d'un enfant à l'autre. Les consignes doivent être constantes d'une nuit à l'autre pour que l'enfant puisse comprendre les règles. Une aide précieuse pour le parent est l'introduction d'un objet appelé « objet transitionnel » (par exemple, un toutou). L'objet transitionnel doit préférablement être introduit pendant la première année de vie de l'enfant lors de l'allaitement ou la prise du biberon, ce qui aidera l'enfant à se sécuriser plus tard lors de la transition de la veille vers le sommeil. Cet objet remplace la présence du parent et peut diminuer l'anxiété de séparation normale qu'un enfant peut vivre en allant se coucher seul dans son lit. L'autonomie d'endormissement au coucher aidera également à limiter la quantité et la durée des éveils nocturnes, puisque l'enfant est en mesure de s'endormir par lui-même sans appeler son parent pendant la nuit... un meilleur sommeil pour la famille entière !

RESSOURCES UTILES



Séances courtes de méditation

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqSk7Cu0HAF54zStfBWR2jGkGLco4dFTN>

Idées d'activités avant le dodo

<https://coloriage.info/>

<https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2020/03/Astuces-sommeil-des-enfants-2.pdf>

Relaxation avant le coucher

<https://papapositive.fr/mon-paysage-apaisant-un-exercice-pour-faciliter-le-sommeil/>

<https://www.yourcalmspot.com/francaissvp>

<https://www.educatout.com/activites/yoga/activites/une-routine-de-yoga-pour-favoriser-le-sommeil.htm>

Petit rituel zen : 30 histoires relaxantes pour s'endormir en douceur (2017). Auteurs : Pascale Pavy, Oréli Gouel.
Éditeur : Mango.

Soutien aux parents (site internet et ligne d'écoute)

<https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/choses-a-faire-et-a-eviter-en-fonction-de-l-age/>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-sommeil-dodo-refus-dormir

https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Etapes-et-defis/Sommeil?gclid=CjwKCAjwrcH3BRAPeiwAxjdPTYut9VwVYZbrPyJq6xtxd-xekl2lw70CZwP4TDNrBxMVtINMOIYx9xoCmGUQAvD_BwE

Hygiène de sommeil pour les enfants de 2 à 12 ans

https://www.chusj.org/getmedia/e7af6f74-0a00-4816-ab78-c66a9a184bc9/depliant_F-592_Hygiene-du-sommeil-2-a-12-ans_web.pdf.aspx?ext=.pdf

Routine du coucher (jeux, affiches et pictogrammes)

<https://papapositive.fr/jeu-de-loie-routines/>

<https://agirtot.org/media/489664/routine-dodo-affiche.pdf>

<https://agirtot.org/media/489663/dodo-adecouper.pdf>

