



LE SOMMEIL EN 200 QUESTIONS (L'HYGIÈNE DE VIE)

114.
La **tétine** pour endormir
son bébé, une bonne idée ?

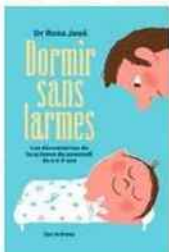
Certains bébés ont un besoin de succion accru les premières semaines. Le pouce, si le bébé arrive à le prendre, ou la tétine lui permet alors d'assouvir

ce besoin et de s'endormir sereinement. Mais au fil des mois, la tétine peut devenir davantage source d'ennui que de réconfort, constate Lyliane Nemet-Pier, psychologue :

« La première année, cela devient compliqué. Le bébé se réveille la nuit car il a perdu sa tétine, le parent doit alors intervenir ». Or il est important que le bébé

apprenne à se passer de l'adulte, à s'endormir seul, à trouver en lui les ressources pour s'apaiser. Quant au biberon sucré, il est aussi à déconseiller pour le risque de caries.

À lire



« **Dormir sans larmes** », du Dr Rosa José, éd. **Les Arènes**, 2017, 19,90 €.

Best-seller en Espagne, cette bible du sommeil est basée sur les dernières découvertes des sciences du sommeil de 0 à 6 ans. N'hésitant pas à battre en brèche certaines idées et méthodes préconisées, la pédopsychiatre livre une approche nouvelle du sommeil combinant théorie et pratique.



« **Aider votre enfant à bien dormir** », de Stéphanie Couturier, éd. **Marabout**, 2017, 5,90 €.

Thérapeute psychomotricienne et psychologue, l'auteure s'est spécialisée dans l'accompagnement de la sphère émotionnelle de l'enfant. Dans ce petit cahier pratique, elle livre des explications pour mieux cerner les causes des problèmes de sommeil des enfants et propose différents outils pour les surmonter : exercices de respiration, texte de visualisation...



« **J'ai pas sommeil** », de Louison Nielman et Thierry Manes (illustrations), éd. **Fleurus**, coll. « **Petit Zen** », 2017, 11,90 €.

Passionnée par les formes de méditation thérapeutique, l'auteure, psychologue clinicienne dans un service pour enfants, propose, dans ce joli livre illustré, de petites histoires et rituels à lire à son enfant pour l'accompagner sereinement dans les bras de Morphée.

115. Quelles sont les règles
du bien-dormir chez l'enfant ?

De quoi a besoin l'enfant pour bien dormir ? D'amour... et de règles, pourrait-on résumer.

DES HORAIRES RÉGULIERS

« Comme pour l'adulte, le sommeil de l'enfant est meilleur si son horloge biologique est bien synchronisée », rappelle le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste spécialiste du sommeil. On essaie donc de coucher son enfant à heure régulière, même le week-end, en se fiant si possible à ces signes du sommeil. « Respectez cette période où le sommeil vient naturellement. Si votre enfant est couché, il bénéficiera d'un endormissement plus aisé », ajoute Lyliane Nemet-Pier, psychologue.

UN TEMPS PARENT-ENFANT DE QUALITÉ

En semaine, le temps passé avec ses enfants se résume souvent à 1 heure le matin et 2 ou 3 heures le soir (dans le meilleur des cas). Il est donc essentiel de faire de ces quelques heures un temps de qualité. « Le moment entre le retour du travail et le coucher devrait être entièrement dédié aux enfants », estime Lyliane

Nemet-Pier. Si l'enfant n'a pas suffisamment été en contact avec ses parents, cela risque d'avoir des répercussions le soir venu. « Quand il se sent frustré, oublié, rejeté ou en manque, l'enfant se rappelle la nuit au bon souvenir de ses parents », résume la psychologue.

UN RITUEL DU COUCHER

« Ça n'est pas un luxe », insiste la psychologue. Ce temps d'échange avant le coucher est essentiel pour l'enfant : il le sécurise par sa répétition (lavage des dents, histoire, câlin, bisou) et lui permet de « faire le plein » de son parent avant cette longue séparation qu'est la nuit. Attention à ne pas céder à la facilité avec des ersatz de rituel du coucher : histoire sur tablette, dessin animé, histoires sur CD. Rien ne vaut l'échange avec le parent. Un bon rituel du coucher, c'est aussi un rituel limité dans le temps. « Un rituel qui s'éternise le vide de son sens et supprime sa fonction rassurante de contenant des angoisses. En ne limitant pas le rituel, les parents confortent l'enfant dans l'idée que la nuit est si terrifiante qu'ils ne peuvent le laisser s'y plonger », explique la psychologue.