

# 5 CLÉS POUR AMÉLIORER LE SOMMEIL DE VOTRE ENFANT

Comprendre ce qui se joue vraiment  
derrière les nuits difficiles (0-6 ans)

Un guide clair pour poser des bases  
sécurisantes, sans pression ni méthode  
rigide

Emilie Garros

Diplômée d'État en maïeutique

Accompagnante parentale – Healthy Family

*J'accompagne les parents à retrouver un cap clair et sécurisant pour leur famille.* 

# Le sommeil ne se “répare” pas. Il se construit.

Quand les nuits sont difficiles, on cherche souvent une solution rapide :

- un nouvel horaire
- une technique
- un rituel parfait

Mais le sommeil n'est jamais isolé.

Il reflète :

- la maturité du système nerveux
- la sécurité affective
- la fatigue accumulée
- le climat émotionnel familial

Dans ce guide, vous allez découvrir 3 leviers essentiels pour apaiser les soirées et comprendre ce qui se joue réellement.

Pas pour viser la perfection.

Mais pour retrouver de la clarté.

# COMPRENDRE LE SOMMEIL EN 2 MINUTES

## 🌙 0-3 mois : un sommeil en construction

Les cycles sont courts (environ 50 minutes).

Le bébé alterne :

- sommeil actif (il bouge, grimace, fait des sons)
- sommeil calme

Il s'endort d'abord en sommeil actif,

ce qui peut donner l'impression qu'il ne dort pas profondément.

☞ Les micro-réveils sont normaux.

☞ Les réveils fréquents ne sont pas un "problème".

## 🌙 Autour de 4 mois : une grande réorganisation

Vers 4 mois, le système nerveux mûrit.

Les cycles deviennent plus organisés.

La production de mélatonine augmente.

Le rythme jour/nuit commence à s'installer.

Beaucoup de bébés traversent à ce moment-là une période de réveils plus fréquents.

On parle souvent de "régression".

En réalité, c'est une réorganisation cérébrale.

☞ Les réveils peuvent temporairement augmenter.

# COMPRENDRE LE SOMMEIL EN 2 MINUTES

## 🌙 Vers 6 mois : le monde des habitudes

À partir de 6 mois, le cerveau devient capable d'associer.

L'enfant relie :

- le rituel
- l'environnement
- la manière de s'endormir

Si l'endormissement dépend entièrement d'une aide extérieure, il peut rechercher cette même aide à chaque micro-réveil nocturne.

👉 Ce n'est pas un caprice.

👉 C'est un apprentissage.

## 🌙 1-3 ans : émotions et séparations

Le développement moteur, le langage, l'imaginaire, les angoisses de séparation et les peurs nocturnes peuvent perturber le sommeil.

La sécurité affective devient centrale.

💡 À retenir :

Les réveils nocturnes font partie de la construction du sommeil.

L'objectif n'est pas "zéro réveil".

L'objectif est une progression cohérente et sécurisante.

# CLÉ 1

## Respecter la fenêtre d'éveil

Un enfant trop fatigué ne s'endort pas mieux.

Il s'endort plus difficilement.

Quand la fatigue dépasse la fenêtre idéale,  
le corps sécrète du cortisol (hormone du stress).

L'endormissement devient plus agité.

### Repères généraux

0-3 mois : 45-60 minutes

3-6 mois : 1h30-2h

6-12 mois : 2-3h

1-3 ans : 3-5h

Ces repères sont indicatifs.

Chaque enfant a son propre rythme.

### Exercice pratique (5 jours)

Observez le premier signe de fatigue :

- regard qui fuit
- agitation soudaine
- perte d'intérêt
- bâillements

Couchez votre enfant autour de ce moment-là, pas après.

L'objectif : **cohérence, pas rigidité.**

# CLÉ 2

## Rituel & Co-régulation

Un rituel n'endort pas.

Il sécurise.

Et un enfant sécurisé s'endort plus facilement.

### Rituel idéal

- 10 à 15 minutes
- Même ordre chaque soir
- Même ton
- Même phrase repère

Exemple :

1. Pyjama
2. Histoire courte
3. Câlin + respiration
4. Phrase douce répétée

La répétition rassure le cerveau.

### La co-régulation

Avant de demander à un enfant de s'apaiser,  
le parent est invité lui-même à ralentir.

Mini routine parent (2 minutes) :

Inspirez 4 secondes Expirez 6 secondes Répétez 6 cycles

Un système nerveux apaisé régule un autre système nerveux.

# CLÉ 3

## Environnement & Cadre

L'horloge biologique a besoin de repères clairs.

Vérifiez :

- ✓ Lumière naturelle le matin
- ✓ Lumière tamisée 60–90 minutes avant coucher
- ✓ Pas d'écran le soir
- ✓ Chambre sombre
- ✓ Température entre 18 et 20°C

Ne changez pas tout en même temps.  
Choisissez un seul ajustement cette semaine.

*La cohérence est plus puissante que la perfection.*

# FICHE D'OBSERVATION

## (5 JOURS)

Pendant 5 jours, notez simplement :

- Heure du coucher
- Temps d'endormissement
- Nombre de réveils
- Aide apportée
- Qualité de la nuit (de 1 à 5)

À la fin de la semaine :

Ajustez uniquement par pas de 15 minutes si nécessaire.

Objectif : progression douce et stable.

# Et si le sommeil n'était qu'une porte d'entrée ?

Si malgré ces ajustements :

- les réveils persistent
- les crises du soir s'intensifient
- vous vous sentez à bout

Alors le sujet dépasse peut-être les routines.

Le sommeil est souvent le symptôme d'un déséquilibre plus global :

- fatigue parentale
- cadre peu clair
- surcharge émotionnelle
- tensions invisibles

La séance **Cap sur ma famille** permet de :

- Faire un point global
- Comprendre ce qui se joue réellement
- Clarifier un cadre adapté à votre famille
  - Définir des actions personnalisées

Ce n'est pas une méthode de plus.

C'est un temps pour arrêter de naviguer à vue.

 Je réserve ma séance

Emilie Garros

Diplômée d'État en maïeutiqu

Accompagnante parentale – Healthy Family

Spécialisée en régulation émotionnelle et cadre familial.

J'accompagne les parents à retrouver un cap clair et sécurisant pour leur famille. 