

Le Plan Doux Sommeil Bébé

Mon plan doux pour réduire les réveils
de ton bébé dès cette nuit



INTRODUCTION

Si tu es ici, c'est probablement parce que tu es fatiguée.

Peut-être même épuisée.

Les nuits sont entrecoupées, ton sommeil n'est plus le même, et parfois tu te demandes si ça va s'arrêter un jour.

Tu regardes ton bébé avec amour... mais aussi avec un peu de fatigue, voire de doute.

C'est normal.

Et surtout, j'ai une bonne nouvelle pour toi :

Tu peux déjà commencer à améliorer les choses dès ce soir.

Pas avec une méthode dure.

Pas en laissant pleurer ton bébé.

Mais avec des ajustements simples, doux et adaptés à ses besoins.

Être maman, surtout dans les premiers mois, est une expérience aussi belle qu'intense.

Mais laisse-moi te dire quelque chose d'important :

Tu fais déjà un travail incroyable.

Ton bébé ne dort pas mal parce que tu fais quelque chose de travers.

Il est simplement en train d'apprendre à vivre dans ce nouveau monde.

Dans cet ebook, je vais t'accompagner avec douceur pour t'aider à comprendre ton bébé et mettre en place des solutions simples, sans pression, sans méthode dure.

Pas de perfection ici. Juste le soutien d'une maman qui est passée par là, des conseils et beaucoup de bienveillance.

COMPRENDRE LE SOMMEIL DE TON BÉBÉ

Avant de chercher des solutions, il est essentiel de comprendre.

Un bébé ne dort pas comme un adulte.

Son sommeil est encore immature, en construction.



Ses cycles sont plus courts, ses réveils plus fréquents, et surtout :
Il a un besoin immense de sécurité.

Pendant 9 mois, ton bébé a été bercé, nourri et rassuré en permanence.

Du jour au lendemain, il se retrouve dans un environnement totalement nouveau.

C'est normal qu'il ait besoin de toi pour s'endormir et se rendormir.

Les réveils nocturnes ne sont pas un problème.

Ils sont une étape normale du développement.

Plus tu comprends cela, plus tu peux aborder les nuits avec sérénité.

Ton bébé n'a pas besoin d'apprendre à dormir seul.

Il a besoin de se sentir en sécurité pour pouvoir dormir.

LES ERREURS COURANTES (ET HUMAINES)

Quand on est fatiguée, on teste tout... et parfois ça complique les choses.

Voici quelques erreurs très fréquentes et totalement compréhensibles :



1. Attendre que bébé soit épuisé
Un bébé trop fatigué produit du stress et il s'endort plus difficilement.
2. Changer de méthode tous les jours
Ton bébé a besoin de repères, pas de confusion.
3. Trop stimuler avant le coucher
Jeux, lumière forte, bruit → son cerveau reste actif.
4. Se comparer aux autres
Chaque bébé est différent. Il n'y a pas de "norme universelle".

L'objectif n'est pas d'être parfaite, mais de trouver ce qui fonctionne pour VOUS. Si tu fais certaines de ces choses, respire. Tu ne fais rien de mal. Tu fais simplement de ton mieux avec la fatigue.

CRÉER UNE ROUTINE RASSURANTE

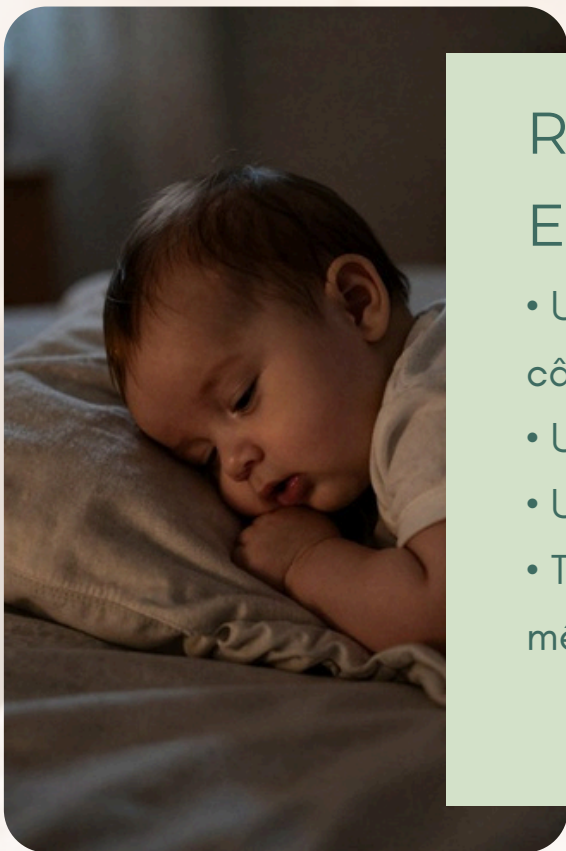
Les bébés adorent la répétition.

Pourquoi ?

Parce que ça les rassure.

Une routine du soir agit comme un signal doux :

“Tu es en sécurité, tu peux te détendre”



ROUTINE SIMPLE ET EFFICACE :

- Un moment calme (bain, massage ou câlin)
- Une lumière douce
- Une voix apaisante
- Toujours les mêmes étapes, dans le même ordre

Ce n'est pas la perfection qui compte.

C'est la régularité.

Même si certaines soirées sont chaotiques, reviens toujours à cette base.

Petit à petit, ton bébé va associer cette routine au sommeil.

LE PLAN DOUX POUR CE SOIR

Si tu ne devais retenir qu'une chose de cet ebook, c'est celle-ci. Ce soir, tu peux déjà poser une base apaisante pour ton bébé.



Voici un plan simple à suivre :
30 minutes avant le coucher :

- Baisse les lumières
- Évite les écrans et les jeux stimulants

Moment de transition :

- Bain, massage ou câlin calme
- Parle doucement, ralentis le rythme

Routine (toujours la même) :

- Une phrase douce répétée chaque soir
- "C'est l'heure de dormir, je suis là"

Endormissement :

- Accompagne ton bébé (bras, bercement, présence)
- Ne cherche pas la perfection

Le plus important c'est la régularité, pas la perfection.

ACCOMPAGNER TON BÉBÉ VERS LE SOMMEIL

On entend souvent qu'il faut "apprendre à bébé à dormir seul".

Mais dans les premiers mois, ton bébé a surtout besoin d'accompagnement.

Tu peux l'aider en douceur :

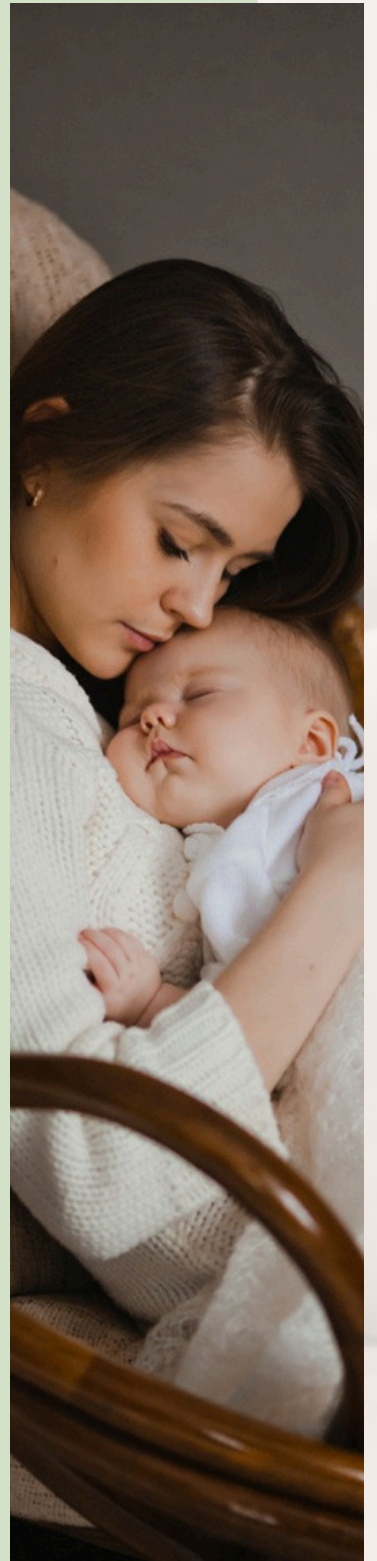
- Le bercer lentement
- Le garder contre toi
- Utiliser un bruit blanc
- Lui parler doucement

Ton contact est son repère principal.

Et non, tu ne crées pas de mauvaises habitudes.

Tu construis un sentiment de sécurité.

Et c'est cette sécurité qui, plus tard, lui permettra de dormir sereinement.



GÉRER LES RÉVEILS NOCTURNES

Les réveils la nuit sont normaux.

Même si c'est difficile, essaie de les voir comme un besoin, pas comme un problème.

Parfois, ton bébé a juste besoin de vérifier que tu es là.



Quand ton bébé se réveille :

- Garde une lumière faible
 - Évite les interactions trop stimulantes
 - Rassure-le avec douceur
 - Sois patiente
-

PRENDRE SOIN DE TOI AUSSI

On parle énormément du sommeil de bébé...

mais très peu du tien.

Et pourtant, toi aussi tu es en train de vivre un énorme bouleversement.

Ton corps a changé.

Ton rythme a changé.

Ta vie entière a changé.

Et au milieu de tout ça, tu continues à donner, encore et encore.

Alors laisse-moi te dire quelque chose d'essentiel :

Tu comptes autant que ton bébé.

Tu as le droit d'être fatiguée.

Tu as le droit de trouver ça difficile.

Tu as le droit de ne pas aimer certaines nuits.

Ça ne fait pas de toi une mauvaise maman.

Ça fait de toi une maman humaine.



Même de petites choses peuvent aider :

- T'allonger quelques minutes quand bébé dort.
- Boire un café ou un thé chaud, tranquillement.
- Prendre une douche en pleine conscience.
- Envoyer un message à quelqu'un qui te fait du bien.

CONCLUSION

Si tu es arrivée jusqu'ici, prends un instant pour respirer.
Parce que tu es en train de faire quelque chose d'immense.
Tu accompagnes un petit être humain dans ses premiers moments de vie... et ça, ce n'est pas
Il n'existe pas de mode d'emploi parfait pour être maman.
Il n'y a pas de méthode unique qui fonctionne pour tous les bébés.

Mais il y a une chose qui fait toute la différence : TOI.

- Ton instinct.
- Ta présence.
- Ton amour.

Ton bébé n'a pas besoin d'une maman parfaite, il a besoin de TOI, exactement comme tu es avec tes forces... mais aussi avec tes moments de fatigue, de doute, et de vulnérabilité. C'est aussi ça, être une maman!

Rappelle-toi toujours :

- Les nuits difficiles ne sont qu'une phase.
- Les réveils ne durent pas éternellement.
- Chaque jour, ton bébé grandit, évolue, apprend.

Petit à petit, tout va s'apaiser.

Prends soin de toi.

Et surtout, sois fière de la maman que tu es.



Si tu as lu cet ebook, ce n'est pas un hasard, c'est probablement parce que :

- les nuits sont encore difficiles
- tu te sens fatiguée, parfois dépassée
- tu aimerais juste souffler un peu

Et surtout, tu veux que ça change.

La vérité, c'est que comprendre le sommeil de ton bébé, c'est une première étape, ce qui fait vraiment la différence, c'est de savoir quoi faire concrètement, dans le bon ordre et selon TON bébé.

C'est exactement pour ça que j'ai créé **Sommeil Doux**.

Un accompagnement pas à pas pour t'aider à :

- Apaiser les réveils nocturnes
- Faciliter l'endormissement
- Retrouver des nuits plus sereines

Tout ça, sans laisser pleurer ton bébé.

Imagine...

Te coucher le soir sans stress.

Savoir quoi faire quand ton bébé se réveille.

Et surtout, commencer à enfin récupérer.

Découvre le programme juste ici :

[Je découvre le Programme Sommeil Doux](#)

Et si tu préfères échanger avant, je suis aussi disponible sur Instagram.



mere_veilleuse_academie

Marina
Maman de 4 enfants
Experte en sommeil du bébé J'accompagne
avec douceur les mamans à retrouver des nuits
plus sereines, sans pression ni culpabilité.