



Un dodo et des *Étoiles*

GUIDE S.O.S NUITS COMPLIQUÉES

— ★ —

Un premier pas pour comprendre
les nuits de ton bébé



Chloé Giraud

• CONSULTANTE SOMMEIL •



HELLO !

Si tu es ici, ce n'est pas un hasard.

C'est sûrement parce que les nuits sont devenues compliquées : réveils fréquents, couchers difficiles, réveils matinaux trop tôt... Et surtout, beaucoup de fatigue et de doutes.



Moi, c'est Chloé

Je suis maman de deux enfants et consultante sommeil. J'ai moi aussi connu les nuits hachées, la fatigue et cette impression de ne plus savoir quoi faire. Aujourd'hui, j'accompagne les familles avec une approche douce, claire et sans culpabilité.

Dans ce guide, tu vas découvrir :

- ★ Pourquoi ton bébé se réveille la nuit
- ★ Les erreurs les plus courantes
- ★ 5 astuces à tester dès ce soir
- ★ Les bases d'une routine apaisante
- ★ Quand aller plus loin avec Lunéa



Ici, pas de méthode rigide. Juste des clés concrètes pour avancer à ton rythme.



Un dodo et des *Étoiles*

Sommaire



- 01 + HELLO !
- 02 + Comprendre les réveils nocturnes
- 03 + Les erreurs les plus courantes
- 04 + SOS : 5 astuces pour ce soir
- 05 + Les bases d'une routine apaisante
- 06 + Et si les nuits restent compliquées ?
- 07 + J'ai un message pour toi !
- 08 + Le programme Lunéa



*Lis, observe, adapte...
et avance à ton rythme.*





Un dodo et des *Étoiles*

Comprendre les réveils nocturnes

Le sommeil de bébé fonctionne par cycles plus courts que ceux d'un adulte. Un cycle dure environ 40 à 50 minutes. Entre deux cycles, un micro-réveil est naturel.



Les causes fréquentes



La faim

Surtout avant 6 mois, les réveils pour manger sont physiologiques.



L'inconfort

Couche pleine, température, poussées dentaires...



Les associations d'endormissement

Bébé réclame les mêmes conditions qu'au coucher.



Les phases de développement

Sauts de développement, séparation, nouvelles acquisitions.



Le rythme circadien immature

Avant 3-4 mois, jour et nuit ne sont pas encore bien différenciés.



À retenir : plusieurs facteurs peuvent être liés entre eux.



Astuce rapide : note les heures de réveil pendant 3 à 5 nuits. Un schéma se dessine souvent.



Les erreurs les plus courantes



Pas de culpabilité : elles sont fréquentes et faciles à corriger.

1

Coucher bébé trop tard

Un bébé trop fatigué s'endort souvent plus difficilement.



2

Supprimer la sieste

Le manque de sommeil en journée peut aggraver les nuits.



3

Stimuler bébé avant le coucher

Jeux excitants, écrans et lumières vives compliquent l'endormissement.



4

Changer de méthode tous les 2 jours

La constance permet de voir de vrais résultats.



5

Comparer son bébé aux autres

Chaque enfant a son propre rythme.

♥ *Mémo* ✨

Sans vision d'ensemble, on peut vite tourner en rond.





Un dodo et des *Étoiles*

SOS : 5 astuces *pour ce soir*



Tu as besoin d'actions simples et concrètes ?
Voici 5 bases à mettre en place dès ce soir.

1



Revoir le bon moment du coucher

Observe les signes de fatigue et ajuste légèrement l'heure du coucher.



2



Mettre en place un rituel simple et répétitif

Même ordre, même ambiance, chaque soir.



3



Apaiser avant de coucher

Voix douce, câlins, environnement calme.



4



Éviter la surstimulation en fin de journée

Lumières tamisées, activités calmes, moins d'agitation.



5



Observer plutôt que tout changer

Teste, observe, puis ajuste progressivement.



Ces actions peuvent déjà faire
une vraie différence dès ce soir.



Les bases d'une routine apaisante

La routine du coucher envoie à ton bébé un message clair :
c'est le moment de ralentir et de dormir.

Exemple de routine (bébé 6-18 mois)

18h30		Bain calme
18h45		Pyjama et massage
18h50		Tétée ou biberon
19h00		Histoire ou chanson
19h10		Câlin et phrase rituelle
19h15		Au lit, éveillé



★ Une routine efficace est surtout une routine régulière.



Chaque bébé est différent.
Certains ont besoin de plus de présence.
D'autres de plus d'autonomie. Et c'est normal.



Et si les nuits restent compliquées ?

Si tu avances, puis tu doutes... c'est normal.
Beaucoup de parents testent plusieurs choses
sans vraiment savoir quoi ajuster en priorité.

- ★ Tu testes sans savoir quoi ajuster
- ★ Les progrès sont irréguliers
- ★ La fatigue s'accumule

Le sommeil de bébé ne dépend jamais d'un seul élément :
rythme, habitudes, endormissement
et environnement sont liés.

Pourquoi Lunéa ?



Y voir clair

Comprendre ce qui se joue vraiment
pour ton bébé.



Savoir quoi faire et dans quel ordre

Des actions simples et ciblées,
pas à pas.



Avancer à ton rythme

Un accompagnement respectueux
de ta réalité et de ton bébé.



Avoir un plan d'action clair

Moins d'hésitations, plus de confiance
et des nuits qui s'apaisent.



Je découvre Lunéa



Un dodo et des *Étoiles*

J'ai un message pour toi !

TU PEUX
LE FAIRE !

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu cherches vraiment
à comprendre ton bébé et à faire de ton mieux.
Et ça, c'est déjà énorme.

Le chemin vers de meilleures nuits n'est pas toujours linéaire.
Il y aura des progrès, des régressions, des bonnes nuits
et des nuits plus difficiles. C'est normal.

TESTE



OBSERVE



AJUSTE



Tu es un parent formidable.

Le simple fait de chercher des solutions pour ton enfant le prouve.



*Avec toute ma bienveillance,
Chloé ♥*

Le programme Lunéa

Et si tu voulais aller
encore plus loin ?

Rejoins-moi dans le programme
complet : **Lunéa**



LUNÉA, c'est un accompagnement
complet pour t'aider à :

- ★ Comprendre TON bébé
- ★ Savoir quoi faire et dans quel ordre
- ★ Arrêter de tester au hasard
- ★ Retrouver des nuits plus sereines, durablement



Concrètement, dans Lunéa tu vas :

- ✓ Mettre en place un plan clair et adapté
- ✓ Avancer étape par étape
- ✓ Ajuster selon ton bébé
- ✓ Ne plus être seule face aux nuits compliquées

Je veux des nuits sereines avec Lunéa



Accès immédiat & illimité



Des questions ? Envoie-moi un DM.