

Les réveils du petit matin

Pourquoi ton bébé se réveille à 5h, et quels horaires tester selon son âge.

De quoi parle-t-on exactement ?

On parle de réveil prématuré quand la journée démarre avant 6h du matin, ou après moins de 10 heures de sommeil de nuit (jusqu'à 12 heures pour les gros dormeurs). Un bébé qui se réveille à 6h20 après une nuit complète n'a pas un problème de sommeil : il a un rythme matinal. Certains enfants sont simplement des lève-tôt, souvent comme l'un de leurs parents. L'objectif réaliste, c'est un réveil entre 6h et 7h30. Pas 8h30.

Les 4 causes les plus fréquentes

- 1. La lumière et le bruit.** Entre 4h et 6h, la pression de sommeil est au plus bas. Un rai de lumière sous la porte ou le camion poubelle suffisent à réveiller pour de bon. Vise l'obscurité complète : volets, rideaux occultants, ou en dépannage une plaque d'aluminium sur la vitre. Cache aussi les petites lumières des appareils avec une gommette foncée.
- 2. Un coucher mal placé.** Un coucher avant 18h avance souvent toute la nuit : bébé a fait ses heures à 5h. Un coucher après 20h30 peut aussi provoquer des réveils précoces, par excès de fatigue. Dans les deux cas, on vise la fenêtre 19h30-20h, en décalant par paliers de 15 minutes tous les 2 ou 3 jours.
- 3. La faim confondue avec un réveil.** Si bébé réclame à manger vers 5h ou 6h, son horloge digestive s'est calée sur cet horaire. Nourris-le dans le noir, sans parler, sans stimulation, puis recouche-le. Et décale progressivement cette prise pour la rapprocher de l'heure de lever que tu vises.
- 4. Une pression de sommeil insuffisante.** Des siestes trop longues ou trop tardives, ou une journée trop calme (peu de motricité, peu de sorties), et bébé arrive au petit matin sans assez de fatigue pour enchaîner un dernier cycle. Bouger, jouer au sol, sortir tous les jours : ça compte aussi pour la nuit.

Au moment du réveil, que faire ?

- Reste dans le noir et le calme : le message est clair, ce n'est pas encore l'heure.
- Garde une heure de lever stable. Même si bébé est réveillé à 5h30, la journée (lumière, voix normale, petit-déjeuner) ne commence pas avant l'heure cible.
- Accompagne-le comme au milieu de la nuit : présence rassurante, gestes lents, pas de jeu.
- Sois patiente. Un décalage d'horloge interne se corrige en plusieurs jours, parfois une à deux semaines. C'est normal de ne rien voir au bout de deux nuits.

Les horaires à tester selon l'âge

Ces repères sont des points de départ à ajuster selon ton bébé, jamais des règles à imposer. On change une seule chose à la fois, et on observe 3 ou 4 jours avant de conclure.

0 - 3 mois

Pas d'horaires à tester : le rythme jour/nuit se met en place vers 6 semaines. Les réveils très matinaux à cet âge ne sont pas un problème à corriger.

4 - 6 mois

3 siestes en journée, temps d'éveil d'environ 2h maximum entre chaque. Coucher à tester entre 19h30 et 20h. Si la dernière sieste finit tard, raccourcis-la plutôt que de repousser le coucher.

6 - 9 mois

Passage progressif de 3 à 2 siestes vers 8-9 mois (bébé refuse la sieste ou met très longtemps à s'endormir : c'est le signe). Coucher entre 19h30 et 20h. Un réveil matinal qui apparaît à cet âge vient souvent d'une 3e sieste devenue inutile.

9 - 15 mois

2 siestes, la 3e a disparu. Coucher à tester vers 19h30, avec des siestes légèrement rallongées pour compenser. Vers 12 mois, garde une heure de lever fixe même pendant les phases de progrès moteurs qui secouent les nuits.

15 - 24 mois

1 seule sieste en milieu de journée (la transition se fait vers 15 mois, rarement à 12). Vise environ 4 heures d'éveil entre la fin de la sieste et le coucher. Sieste qui finit à 15h30 : coucher autour de 19h30.

2 - 3 ans

1 sieste, pas trop tardive. Si elle saute, avance le coucher ce soir-là. Un coucher qui a glissé après 20h30 est une cause classique de réveils à 5h30 : reviens vers 19h30-20h par paliers.

Tu as tout testé et bébé se réveille encore à 5h ?

Chaque bébé a sa propre combinaison de causes, et c'est souvent là que les fiches s'arrêtent. En appel bébé découverte, on regarde ensemble les nuits de ton bébé, son rythme, son âge, et je te dis concrètement par quoi commencer.