



Ensemble au rythme de ton bébé



LE RITUEL DU COUCHER

5 étapes pour des soirées sereines





SOMMAIRE



Introduction	p. 01
Qui suis-je ?	p. 02
Rituel ou routine : définitions	p. 03
Les 5 étapes pour la mise en place d'un rituel	p. 04
Les erreurs à éviter	p. 09
Conclusion	p. 10
Bonus : ma check-list du rituel à imprimer	p. 11



INTRODUCTION



Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Dormir nous permet de grandir, c'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.

Le sommeil est essentiel à notre récupération physique, au développement de notre cerveau mais il permet aussi de consolider ce que l'on apprend durant la journée et il renforce notre système immunitaire.

Le sommeil est fait de cycles qui vont se structurer au fur et à mesure que l'enfant grandit. A la naissance, un bébé n'a pas encore acquis le fonctionnement de l'adulte car son cerveau est immature.

Il est normal qu'un enfant se réveille encore la nuit, son cerveau est toujours en phase de maturation. On ne peut donc pas lui demander quelque chose que son cerveau n'est pas encore capable de faire.

De plus, les bébés ont des réserves énergétiques plus basses que les nôtres donc ton enfant va certainement avoir faim durant la nuit et donc se réveiller pour téter/prendre le biberon.

Il est important d'accompagner le sommeil comme l'on accompagnerait les autres acquisitions. A 4 mois, tu ne donneras pas des morceaux à ton bébé car il n'est pas encore capable de les gérer, pour autant si ton enfant ne présente pas de problèmes de santé particuliers, il ne mangera pas des purées toute sa vie, son alimentation va évoluer.

Pour le sommeil c'est la même chose, ton enfant a besoin que tu l'accompagnes dans cette nouvelle acquisition.

J'ai créé ce guide pour t'aider dans la mise en place d'un rituel rassurant et sécurisant pour ton enfant. Le rituel va donner des repères concrets à ton enfant. Il va faciliter son endormissement. Son cerveau comprendra qu'il est l'heure d'aller dormir.

L'ordre que j'ai choisi s'adapte au rythme physiologique de l'enfant. Tu pourras l'adapter à ce qui vous convient, à toi et à ton enfant, rajouter des étapes ou les faire différemment.

L'essentiel est de choisir ce qui vous correspond à tous les deux et de répéter les mêmes étapes chaque soir pour donner des repères clairs à ton enfant.

Fais toi confiance et fais confiance à ton enfant.



QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Leslie Navarro. Je suis infirmière depuis 2015, j'ai travaillé pendant 6 ans à l'hôpital et j'ai obtenu ma spécialisation d'infirmière puéricultrice en 2021.

Aujourd'hui je suis reconvertie en accompagnante parentale.

Je suis formée au sommeil des enfants de 0 à 18 mois.

Je m'intéresse beaucoup aux neurosciences, au lien d'attachement, à la parentalité bienveillante et au développement de l'enfant en général.

J'ai pu accompagner de nombreuses familles autour de diverses problématiques et notamment le sommeil lors de mes précédents postes à l'hôpital, en crèche ou encore en PMI (Protection Maternelle et Infantile).

Je te partage ici ce qui a fonctionné pour leur(s) enfant(s).

Si ce n'est pas déjà le cas, tu peux me suivre sur mon compte Instagram **@luceroetmoi**, j'y partage de nombreux conseils. Au plaisir de t'y retrouver.



ROUTINE ET RITUEL : DÉFINITIONS



Une routine, c'est l'enchaînement des moments de la journée tels que le repas, les jeux, la sieste, le coucher. C'est ce que tu répètes tous les jours.

Ex : la routine du soir peut être « jeux calmes → dîner → bain → coucher ».

Un rituel se définit par les gestes que tu fais autour d'un moment de ta journée. C'est ta manière d'accompagner ce moment précis, tous les jours, de la même façon. Ces gestes sont bien établis et se répètent à l'identique.

Ex : le rituel du coucher est « changer la couche → mettre pyjama/gigoteuse → bercer dans les bras → poser dans son lit ».

Pourquoi ça fonctionne ?

Le cerveau de ton enfant est en plein développement. Il a besoin de **répétition** et de **régularité** pour se construire des repères dans l'environnement et dans le temps.

Ton enfant ne sait pas lire l'heure. C'est à toi de lui donner ces repères, à travers des gestes et des mots qui reviennent **toujours** dans le même ordre.

C'est cette prévisibilité qui le rassure et l'aide à se détendre, soir après soir. Il est important que tu **définisses un horaire de coucher** pour ton enfant et que tu le respectes quotidiennement.

Si tu choisis de le coucher à 19h alors ton enfant devra être couché autour de cet horaire là et pas à 23h par exemple (sauf exception).

En respectant l'horaire choisi, tu respectes le rythme biologique de ton enfant et favorises un sommeil plus serein. De plus, le rituel va aider ton enfant à **anticiper** et à ne plus subir ce moment du coucher. Il sait ce qu'il va se passer.

Bon à savoir : ton rituel n'est pas figé. Il va évoluer avec l'âge de ton enfant. Les gestes, la durée, le contenu changeront naturellement, mais le principe de régularité, lui, reste le même.



Durée idéale d'un rituel : entre 20 et 30 minutes.



LES 5 ÉTAPES POUR LA MISE EN PLACE DU RITUEL



*Le secret d'un rituel efficace est la **régularité**. Garde le même ordre, les mêmes gestes, chaque soir et choisis un horaire de coucher qui convient à l'âge de ton enfant. Il est important de conserver ce rituel **même en vacances** ou chez les grands-parents. C'est cette répétition qui rassure ton enfant. Il pourra anticiper ce qu'il va se passer et devenir de plus en plus **autonome** dans l'apprentissage de son sommeil.*

Étape 1 – Créer une ambiance calme (30 min à 1h avant l'horaire de coucher choisi)

Une ambiance calme va permettre d'apaiser les tensions de la journée. Elle est aussi très bénéfique pour l'adulte.

Que faire ?

- **Réduire les bruits ambiants** : créer une atmosphère calme et douce. Parler doucement, calmement, mettre une musique douce comme fond sonore.
- **Diminuer la luminosité** : éteindre les lumières vives, créer une ambiance plus cocooning et chaleureuse.
- **Privilégier les activités apaisantes** : jeux de construction, puzzle, yoga avec son enfant, profiter d'un moment câlin, etc. Laisser les enfants plus grands choisir entre 2 ou 3 activités sélectionnées par tes soins.

Pourquoi ça marche ?

Le corps de ton enfant a besoin de temps pour faire redescendre les tensions.

Le cerveau de ton enfant fait confiance à l'environnement.

Si le bruit s'apaise, la luminosité diminue et les interactions sont plus douces, son cerveau comprend que ça va être le moment du repos et donc va se préparer à accueillir ce moment.

Étape 2 – Préparer l'environnement du sommeil

Notre cerveau s'adapte à l'environnement dans lequel l'on se trouve. Si l'on se trouve dans un lieu avec de nombreuses lumières, de la musique, des gens qui parlent autour de nous, il est peu probable que l'on dorme.

Que faire ?

- **Favoriser le noir complet** : fermer les volets et mettre des rideaux occultants surtout si la chambre est exposée à la lumière extérieure pendant la nuit.
Si ton enfant a peur du noir ou a besoin d'une veilleuse, utilise une veilleuse à lumière douce rouge orangée.
- **Contrôler la température de la chambre** : la température idéale est entre 18°C et 21°C mais c'est surtout la température que ton enfant supporte.
En période de fortes chaleurs :
 - si tu as la clim, je te conseille de la faire tourner la journée pour rafraîchir la pièce et de l'éteindre la nuit.
 - Pour la nuit ou si tu n'as pas de clim, utilise plutôt un ventilateur qui fera circuler l'air que tu auras rafraîchi. Attention, ne le positionne jamais directement sur ton enfant.
- **L'importance du confort** : lit avec matelas ferme et adapté à la taille du lit, habiller confortablement bébé et tenir compte de la température. Préparer son doudou et sa sucette si l'enfant en possède.
- **L'agencement de la chambre** : Placer le lit face à la porte ainsi votre enfant vous verra entrer. Éviter, si possible, les mobiles au dessus du lit. Pour les enfants plus grands, penser aux peluches qui peuvent faire des ombres la nuit et leur faire peur

Pourquoi ça marche ?

Un environnement stable donne des repères spatio-temporels à l'enfant et permet de réduire les réveils.

Étape 3 — Le moment du soin

Ce moment du soin est un incontournable de la routine, il existe même dans notre routine d'adulte.

Que faire ?

- **Le bain** : moment apaisant, qui va détendre les muscles de ton enfant même s'il joue.
- **Le change** : c'est un moment privilégié avec ton enfant, tu prends soin de lui. Pour les enfants plus grands, ça peut être la mise sur le pot avant la couche (s'il porte encore des couches pour la nuit).
- **Le massage** : tu peux profiter que ton enfant soit sur la table à langer pour lui proposer un massage. Le massage détend et apaise si c'est quelque chose que l'on apprécie. Surveille les réactions de ton bébé et adapte toi à lui. S'il n'aime pas, tu arrêtes. Il appréciera peut-être en grandissant mais aucune obligation, nous sommes tous uniques.
- **Le brossage de dents** : tu peux en faire un moment à partager avec ton enfant. Les enfants nous imitent beaucoup. Parfois si on veut qu'ils fassent certaines choses, il faut leur montrer que nous aussi on le fait.
- **Le pyjama/la gigoteuse** : choisir un pyjama et/ou une gigoteuse adaptée à la saison. Laisser les enfants plus grands choisir leur pyjama. On les inclut dans la routine, on les autonomise.

Pourquoi ça marche ?

Ces gestes répétitifs signalent que la journée se termine et, encore une fois, donnent des repères à ton enfant.

Étape 4 — Le moment de proximité

Que faire ?

- **Allaiter ou lui donner le biberon** : ce moment va renforcer votre complicité et votre lien. Regarde ton enfant dans les yeux, parle-lui, touche-le.
- **Le bercer dans tes bras** : il va retrouver les sensations qu'il avait dans le ventre et tes bras sont un lieu de sécurité pour ton enfant.
- **Lui faire un câlin** : la proximité physique permet de produire de l'ocytocine, qui est l'hormone du bien-être. Tu peux donc proposer un moment de câlin si ton enfant apprécie.
- **Lui chanter une berceuse** : Choisis la même berceuse tous les soirs.
- **Lui lire une histoire** :

Les histoires arrivent généralement plus tard dans un rituel, plutôt aux alentours de 15-18 mois.

Avant cet âge-là, lire une histoire crée de la proximité avec ton enfant et ta voix le rassure mais l'histoire en tant que tel lui importe peu. Mais si tu le fais déjà et que cela fonctionne avec ton bébé, surtout continue.

Point important : le nombre d'histoires lues est à définir au début avec l'enfant et il est important de s'y tenir même si l'enfant négocie. Si l'enfant fait une crise vous pouvez lui proposer un moment câlin par exemple. Il est important de garder le cadre établi.

La constance du cadre aide ton enfant à se construire.

Pourquoi ça marche ?

Ce temps sécurise ton enfant et facilite le lâcher-prise.

Quand l'enfant grandit, ne pas hésiter à le faire participer à sa routine. On lui donne des responsabilités simples (choix du pyjama, choix de l'histoire,...) mais qui vont l'aider dans l'acquisition de son autonomie.

Point de vigilance : L'endormissement autonome.

*Si tu souhaites encourager l'endormissement autonome de ton enfant, termine ce moment de proximité **avant** l'endormissement complet.*

Je peux te conseiller et t'accompagner sur une approche douce et progressive.

Si ce moment de partage avec ton enfant te convient, surtout continue et ne change rien.

Les deux approches sont possibles, c'est un choix personnel qui vous appartient à toi et ton enfant.

Étape 5 – Signaler la fin du rituel

Que faire ?

Il s'agit d'**une phrase toujours identique**, dite avec douceur, que ton enfant soit endormi ou non.

Ex: « *Passe une bonne nuit mon amour, à demain. » (que tu peux lui dire en le déposant dans son lit)*

Pourquoi ça marche ?

La régularité devient un repère rassurant, ton enfant sait que c'est le moment qui signale la fin du rituel.

Que faire en cas d'imprévu ? Maladie, absence d'un parent, changement de lieu, les dents...

Le sommeil peut devenir plus difficile à gérer. Tu t'adaptes comme tu peux. Sois plus proche de ton enfant, réponds à ses besoins de manière bienveillante. Le rituel est déjà en place, quand ton enfant ira mieux, cela rentrera dans l'ordre.

Le rituel peut être raccourci sans être complètement modifié. Dis toi que c'est temporaire. Un conseil essaye de garder l'étape 5 au minimum, qui est essentielle selon moi car elle marque la séparation. C'est elle qui sécurise le plus ton enfant, même quand tout le reste change.



LES ERREURS À EVITER



1. Les écrans une heure avant le coucher

La stimulation sonore, les images et la lumière émises par l'écran gardent le cerveau en éveil. De plus, la lumière bleue retarde la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. Le cerveau comprend donc qu'il n'est pas l'heure de dormir mais qu'il doit, au contraire, rester éveillé. Dans ces conditions, impossible d'initier le passage vers le sommeil.

2. Les sorties au parc en fin de journée

Les jeux, les couleurs vives, les bruits environnants (cris des enfants, la circulation,...) vont stimuler les enfants au lieu de les apaiser.

3. Les jeux trop bruyants ou trop lumineux le soir

De même que les écrans, des jeux sonores intenses ou des lumières vives vont stimuler le cerveau de ton bébé alors qu'on veut qu'il entre dans une phase plus calme.

4. Des heures de coucher irrégulières

L'horloge biologique de ton enfant se construit grâce à la régularité. Un coucher qui varie chaque soir perturbe l'endormissement et peut créer plus de résistance au lâcher-prise vers le sommeil.

5. Changer l'ordre du rituel

Ton enfant perd ses repères. Modifier l'ordre peut créer de l'anxiété au coucher.

Exception : si le rituel en place n'aide pas du tout ton enfant à trouver le sommeil. Mais dans ce cas-là, il faut certainement revoir l'ensemble du rituel.

6. Un rituel trop long et sans limite claire

Comme dit plus haut, un rituel dure entre 20 et 30 min environ. Sans limite claire, le rituel devient une négociation avec ton enfant plutôt qu'un moment apaisant (« encore une histoire », « encore un câlin »). Un rituel a besoin d'un début et d'une fin.

7. Réintroduire de la stimulation si ton enfant ne s'endort pas tout de suite

Si tu rallumes la lumière, parles fort, décides de faire une activité, ça relance l'éveil. Mieux vaut rester dans le calme et la pénombre, même si l'endormissement prend un peu de temps.



CONCLUSION



Tu l'auras sans doute compris, la constance et la régularité sont les clés d'un rituel réussi. Ce qui est prévisible rassure ton enfant et lui permet de se préparer au sommeil.

Un rituel n'est pas figé mais va s'adapter à ton enfant et évoluer au fur et à mesure que ton enfant grandira.

Tu as maintenant en ta possession les 5 étapes pour des soirées sereines. Tu as la possibilité d'imprimer ma check-list pour t'aider, tu la trouveras à la fin de ce guide.

Choisis ce qui te parle le plus, adapte-le à toi et ton enfant. Ce guide t'appartient, tu pourras toujours revenir y jeter un œil.

J'espère que tu auras réussi à mettre en place un rituel qui fonctionne chez toi. Si tu as besoin d'un accompagnement plus spécifique pour le sommeil de ton enfant, contacte moi et nous verrons ce que l'on peut mettre en place ensemble au rythme de ton bébé.

N'oublie pas, tu fais de ton mieux

Fais toi confiance et fais confiance à ton bébé.



MA CHECK-LIST DU RITUEL DU COUCHER



Étape 1 — Ambiance calme (30 min à 1h avant)

- ☐ Diminuer la luminosité (lumière plus douce)
- ☐ Bruit réduit (musique douce, parler doucement)
- ☐ Éteindre tous les écrans
- ☐ Choisir une activité calme, peu stimulante
- ☐ Autre :

Étape 2 — Environnement du sommeil

- ☐ Noir complet (volets fermés, rideaux occultants)
- ☐ Température (celle que ton bébé supporte)
- ☐ Gigoteuse / pyjama adapté à la saison
- ☐ Doudou / sucette en fonction de vos choix
- ☐ Autre :

Étape 3 — Moment du soin

- ☐ Change / pot
- ☐ Brossage des dents
- ☐ Bain (si prévu)
- ☐ Pyjama / Gigoteuse
- ☐ Massage
- ☐ Autre :

Étape 4 — Moment de proximité

- ☐ Allaiter/donner le biberon
- ☐ Câlin
- ☐ Bercer ton bébé
- ☐ Chanson ou berceuse :
- ☐ L'histoire (note combien :)
- ☐ Moment calme partagé
- ☐ Autre :

Étape 5 — Fin du rituel

- ☐ Ma phrase est :