

@nuitsdoucesbebe

Le Guide Bébé Rêve

Le plan étape par étape pour des nuits de 12 heures

Pour la maman qui en a assez de compter les carreaux du plafond à 3h du matin.

◆ Fenêtres d'éveil validées par
la science

◆ Rituel du soir en 5 étapes

◆ Fiches pratiques mois par
mois

Tu n'es pas en train d'échouer.

Tu as cherché « comment faire dormir bébé toute la nuit » à 2h du matin en rebondissant sur un ballon de yoga avec un œil ouvert. Tu as lu les forums. Tu as reçu des conseils contradictoires. Tu as tout essayé. Et tu es encore là — épuisée et pleine d'espoir — parce que c'est exactement ce que fait une bonne mère.

Ton bébé n'est pas cassé. Tes instincts ne sont pas faux.

Et les nuits de 12 heures ne sont pas un mythe réservé aux « bébés faciles ». C'est une compétence qui s'apprend — pour ton bébé, et pour toi.

Ce guide repose sur une seule promesse : des méthodes douces, de vrais résultats, et une routine qui s'adapte à ta vie réelle. Pas de pleurs non accompagnés. Pas d'horaires militaires rigides. Juste des fenêtres d'éveil validées par la science, un environnement apaisant et un rituel du coucher que toute ta famille finira par aimer.

Tu as déjà accompli la partie la plus difficile — tu as montré le bout de ton nez.

Maintenant, donnons-vous à toutes les deux un peu de repos.

Ce guide est conçu pour les bébés nés à terme et en bonne santé. Consultez toujours votre pédiatre avant de modifier la routine de sommeil de votre bébé, en particulier pendant les 3 premiers mois.

Pourquoi les bébés (et les mamans) ne dorment pas

Deux hormones gouvernent le sommeil de ton bébé. Les comprendre prend trois minutes et change tout dans ta façon d'aborder la journée.

L'hormone du sommeil. Déclenchée par l'obscurité et les routines régulières. La mélatonine indique au cerveau qu'il est temps de s'éteindre. Les bébés ont besoin de repères — même routine, même chambre, même heure — pour la produire de manière fiable.

L'hormone du stress. Déclenchée par la surstimulation. Quand un bébé reste éveillé trop longtemps, le cortisol envahit le système. Le bébé « épuisé mais agité » qui refuse encore plus de dormir ? C'est le cortisol qui parle.

L'OBJECTIF DE CHAQUE JOUR : maximiser la mélatonine, éliminer le cortisol. Tu y arrives en respectant les fenêtres de sommeil au bon moment, en gardant la chambre sombre et en maintenant une routine cohérente que le cerveau associe à l'endormissement.

LES FENÊTRES D'ÉVEIL

Ton arme secrète pour le sommeil

Le 1er game-changer que la plupart des parents ne découvrent jamais.

"Une fenêtre d'éveil, c'est la durée idéale d'éveil entre deux sommeils — la zone où ton bébé est assez fatigué pour dormir, mais pas au point que le cortisol ait pris le dessus."

| ÂGE | FENÊTRE D'ÉVEIL | Nbre SIESTES | CONSEIL PRO |
|---------------|-----------------|--------------|--|
| 0–6 semaines | 45–60 min | 4–5 siestes | Surveiller les bâillements dès 45 min |
| 6–12 semaines | 60–90 min | 4 siestes | La 1ère fenêtre est la plus courte |
| 3–4 mois | 1h30–2h | 3–4 siestes | Dernière fenêtre avant dodo = la plus longue |
| 5–6 mois | 2h–2h30 | 3 siestes | Transition vers 3 siestes |
| 6–8 mois | 2h30–3h | 2 siestes | Programme de siestes régulier |
| 9–11 mois | 3h–3h30 | 2 siestes | Observer les signaux de passage à 1 sieste |
| 12–18 mois | 5–6 h | 1 sieste | Sieste idéale : 12h30–13h |
| 18–24 mois | 5–6 h | 1 sieste | Dodo 19h–20h protège le sommeil nocturne |

LE RITUEL DU COUCHER EN 5 ÉTAPES

Même ordre. Chaque soir. C'est là que la magie opère.

01

BAIN OU LINGETTE CHAUDE

L'eau chaude signale une baisse de la température corporelle centrale — le déclencheur naturel du sommeil. 10 minutes maximum. Pas besoin d'un bain complet tous les jours ; une lingette chaude fonctionne parfaitement les autres soirs.

02

MASSAGE & LOTION

Le toucher libère de l'ocytocine (l'hormone du lien) et coupe le cortisol. Utilise une lotion à la lavande. 3 à 5 minutes de doux effleurages. Cette étape est courte mais neurologiquement puissante.

03

COUCHE PROPRE & TENUE DE NUIT

Utilise le même style de grenouillère chaque soir — c'est l'« uniforme de sommeil ». Un repère sensoriel cohérent indique au système nerveux que le repos arrive. Turbulette plutôt que couverture libre, toujours.

04

TÉTÉE / BIBERON / DREAM FEED

Allaiter ou donner le biberon dans une pièce tamisée, sans écrans. Garde bébé suffisamment éveillé pour qu'il remarque la fin du repas. Objectif : somnolent mais pas totalement endormi au sein ou au biberon. Cette nuance est énorme.

05

MISE AU LIT & LÂCHER-PRISE

Une courte chanson, bruit blanc activé, chambre sombre. Pose bébé dans son lit somnolent mais éveillé. Cette dernière étape est celle qui construit l'autonomie de sommeil au fil du temps. Ne la saute pas.

DURÉE TOTALE : 25 à 35 minutes. Même heure chaque soir = mélatonine en automatique. Une routine « suffisamment bonne » faite régulièrement vaut mieux qu'une routine parfaite faite de temps en temps.

CHECKLIST ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

La chambre est ton signal de sommeil silencieux 24h/24. Paramètre-la une bonne fois.

OBSCURITÉ

■ Rideaux / stores occultants

Aucune fuite de lumière. Lève la main à 14h — tu ne la vois pas ? Parfait.

■ Pas de veilleuse dans l'espace de sommeil

Lumière rouge uniquement si nécessaire pour les tétées. Pas de bleu ni de blanc.

■ Couvre les témoins lumineux

Ruban adhésif noir sur le moniteur et la machine à bruit blanc.

BRUIT BLANC

■ Son de fond constant

60–65 dB — comme le bruit d'une douche. Machine dédiée.

■ En marche toute la nuit, sans minuterie

Éteins uniquement si ta famille est à l'épreuve du bruit.

■ Positionner près de la porte

Atténue les sons extérieurs. Jamais directement à côté des oreilles de bébé.

TEMPÉRATURE

■ 18–22°C idéal

Légèrement fraîche favorise un sommeil plus profond. Vérifie la nuque, pas les mains.

■ Turbulette plutôt que couvertures

0,5 à 2,5 TOG selon la température de la pièce.

SÉCURITÉ

■ Matelas ferme et plat

Pas d'oreillers, de tours de lit ou de peluches avant 12 mois (recommandations HAS).

■ Espace de sommeil personnel

Berceau ou couffin dans ta chambre les 6 premiers mois recommandés.

■ Emmaillotage avant 8 semaines

Bloque le réflexe de Moro. Passe à la turbulette quand bébé commence à se retourner.



Guide mois par mois

Du premier au douzième mois

Un plan complet, heure par heure, pour chaque mois de la première année. Lis le mois dans lequel tu te trouves. Mets le suivant en favori. Reviens ici quand le programme cesse de fonctionner — cela signifie généralement que ton bébé est prêt à passer à l'étape suivante.

MOIS 1

Le Quatrième Trimestre

Le mode survie est totalement valide

| | | | | |
|------------------|--------------|---------------|------------------|----------------|
| 45–60 min | 5–6 | 15–17h | 8–9h | 20h–22h |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|---------------------------------|--|
| 7h00 | Réveil & Tétée | Premier repas. Change. Peau à peau. |
| 7h45 | Sieste 1 | 1ère fenêtre COURTE. Ne pas dépasser 60 min. |
| 9h00 | Réveil & Tétée | Surveiller les signes de faim. Tétées groupées fréquentes. |
| 9h50 | Sieste 2 | Emmaillotage serré. Bruit blanc. Tamisez la lumière. |
| 11h15 | Réveil & Tétée | Tummy time sur toi compte. Même 3 minutes. |
| 12h00 | Sieste 3 | Essaie le berceau. Mouvement si besoin. |
| 13h30 | Réveil & Tétée | Ta plus grande période d'éveil. Repose-toi si possible. |
| 14h20 | Sieste 4 | Essaie de poser bébé somnolent. |
| 15h45 | Réveil & Tétée | L'heure de pleurs approche. Stimulation minimale. |
| 16h30 | Micro-sieste (30–45 min) | Pont vers le coucher. Ne pas la sauter. |
| 17h30 | Réveil & Tétée | Pic du syndrome du soir. Porte-bébé, bruit blanc, lumière tamisée. |
| 19h30 | Tentative de coucher | N'attends pas encore une longue nuit. C'est normal. |
| 22h30 | Dream feed (optionnel) | Nourrir somnolent pour allonger le 1er étirement nocturne. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Réflexe de Moro (sursaut)

Les bras s'écartent au moindre bruit. Réveille bébé.
Emmaillotage serré indispensable.

Confusion jour/nuit

Pas encore de mélatonine. Expose-le à la lumière du matin quotidiennement.

Tétées groupées

Tétées non-stop en soirée : normal et nécessaire.

Mise au point visuelle 20–30 cm

Ton visage est tout son monde pendant les repas.

Le réflexe de Moro est le principal perturbateur du sommeil au premier mois. Il se déclenche lors de la transition sommeil léger → sommeil profond — typiquement 15–20 min après l'endormissement. Un emmaillotage serré empêche les bras de s'écarter et permet à bébé de rester endormi. Sans lui, la sieste de 20 min devient ta réalité à chaque fois. De plus, les nouveau-nés passent jusqu'à 50 % de leur sommeil en sommeil actif (REM) : grimaces, tremblements, grognements. Ce n'est PAS un réveil. Attends 60 secondes complètes avant de réagir à n'importe quel son.

ATTENTES NOCTURNES

Nuit réaliste : étirements de 2–3 h, réveil toutes les 90 min à 3 h pour se nourrir. C'est biologiquement normal et nécessaire pour la prise de poids. Vers la fin du premier mois, certains bébés enchaînent un premier étirement de 3–4 h en début de nuit. Célèbre ça.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Réveil systématique à 20–45 min exactement (réflexe de Moro — resserre l'emmaillotage)
- Claquements lors des tétées (possible problème de prise — consulte une consultante en lactation)
- Plus de 3 h de pleurs inconsolables par jour après la 2e semaine (à évoquer avec le pédiatre)
- Pas de retour au poids de naissance avant le 10e–14e jour (à signaler à ton médecin immédiatement)

◆ CONSEIL PRO — MOIS 1

Attends 60 secondes complètes avant de réagir à n'importe quel son que fait ton nouveau-né pendant son sommeil. Les nouveau-nés grognent, gémissent et pleurent brièvement lors des transitions entre cycles. Si tu te précipites à chaque son, tu interrompas un processus naturel d'auto-apaisement. Compte jusqu'à 60. Tu seras étonnée de la fréquence à laquelle ils se recalent d'eux-mêmes — même à cet âge.

Tu n'es pas en retard. Il n'y a pas de programme sur lequel être en retard. Tu le fais parfaitement.

MOIS 2

Premiers sourires, Premières habitudes

La lumière au bout du tunnel

| | | | | |
|------------------|--------------|---------------|------------------|------------------|
| 60–90 min | 4–5 | 15–16h | 9–10h | 20h–21h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|---|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée | Un horaire de réveil cohérent commence à calibrer l'horloge circadienne. |
| 8h15 | Sieste 1 (45–90 min) | La 1ère fenêtre reste la plus courte. |
| 9h45 | Réveil & Tétée + Éveil actif | Jouets, sourire social, tummy time. |
| 11h15 | Sieste 2 (45–90 min) | Sieste du milieu de matinée. Vise le berceau/lit. |
| 12h45 | Réveil & Tétée | Période d'éveil plus longue. Les sorties dehors aident le rythme circadien. |
| 14h15 | Sieste 3 (45–90 min) | Sieste d'après-midi. Chambre sombre. |
| 15h45 | Réveil & Tétée | Surveille l'horloge des 90 min désormais. |
| 17h00 | Micro-sieste (30–45 min) | Pont pour éviter la suractivité au coucher. |
| 17h50 | Réveil & Dernière tétée | Heure du soir — porte-bébé, lumière tamisée, voix calmes. |
| 18h45 | Début routine du coucher | Bain, massage, pyjama, tétée, chanson. |
| 19h30 | COUCHER | Le dodo avance ce mois-ci. C'est sain. |
| 22h30 | Dream feed (optionnel) | Peut allonger le 1er étirement à 4–5 h. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Sourire social

Premier sourire vers 6 semaines. Plus d'éveil = plus dur à calmer. Surveille la fenêtre.

Éveil accru

Bébé passe de vraies périodes éveillées. Ne rate pas le signal de fatigue.

Maturation intestinale

Coliques et gaz au pic à 6 semaines. La nervosité du soir peut être des gaz.

Contrôle de la nuque

Tête relevée brièvement. Plus de tummy time possible.

Le cerveau social émergent est à double tranchant ce mois-ci. Bébé est assez alerte pour être vraiment sursollicité — et la sursollicitation mène directement à la suractivité, qui déclenche le cortisol, qui crée le bébé impossible à calmer à 20h. La solution : raccourcis les activités avant le sommeil, surveille l'horloge des 90 min, et commence ton rituel de détente plus tôt que tu ne le penses nécessaire. Dès le premier bâillement ou frottement des yeux, tu as une fenêtre de 5–10 min avant que le cortisol ne s'emballer.

ATTENTES NOCTURNES

À 8 semaines, beaucoup de bébés ont un premier étirement de 4–5 h en début de nuit. C'est le fondement de la future nuit de 12 h. Si tu le vois, protège-le. Un dream feed à 22h30 peut repousser ce premier étirement encore plus loin.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Siestes systématiquement sous 20 min (essaie un emmaillotage plus serré et un bruit blanc plus fort)
- Pas de sourire social à 8 semaines (à mentionner à la visite des 2 mois chez le pédiatre)
- Arc dans le dos pendant ou après les repas (reflux possible — à discuter avec le médecin)
- Nervosité extrême 17h–23h tous les jours (pic de coliques — se termine vers 3 mois pour la plupart)

◆ CONSEIL PRO — MOIS 2

Commence le rituel du coucher MAINTENANT, même si le dodo est encore à 21h et irrégulier. Le cerveau apprend les séquences. Bain, massage, tétée, chanson, chambre sombre — même ordre chaque soir pendant 14 jours. À la fin du deuxième mois, beaucoup de bébés commencent à bâiller pendant la chanson. C'est la mélatonine qui répond à un signal appris. Tu viens de hacker le cerveau de ton bébé.

La 6e semaine est la plus dure. Si tu lis ceci à 3h du matin — tu y es presque.

MOIS 3

Fin du Quatrième Trimestre

Le tournant approche

| | | | | |
|-----------------------|--------------|---------------|------------------|-------------------------|
| 75–105 min | 4 | 14–16h | 9–11h | 19h30–20 h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|---|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée | Essaie de maintenir ça à ± 30 min chaque jour. |
| 8h30 | Sieste 1 (60–90 min) | Première sieste dans une chambre sombre. Pratique le lit ici. |
| 10h15 | Réveil & Tétée + Jeu | Période d'activité intense. Parler, chanter, jeu au sol. |
| 12h00 | Sieste 2 (60–90 min) | Vise la sieste la plus longue de la journée en milieu de journée. |
| 13h45 | Réveil & Tétée | Bon moment pour une sortie en poussette ou des courses. |
| 15h15 | Sieste 3 (45–60 min) | Cette sieste devient la plus irrégulière. C'est normal. |
| 16h30 | Réveil & Tétée | La période de détente commence. Lumière plus tamisée après 17h. |
| 17h45 | Micro-sieste (30–40 min) si besoin | Seulement si signes de fatigue. À sauter si pas nécessaire. |
| 18h00 | Début routine du coucher | Bain, massage, couche, tétée, chanson. Même chose chaque soir. |
| 19h15 | COUCHER | Le 1er sommeil est maintenant le plus long. Protège-le. |
| 23h00 | Tétée nocturne (attendue) | Brève, tamisée, sans intérêt. De retour dans le lit en 10–15 min. |
| 3h00 | Tétée nocturne si besoin | Beaucoup de bébés passent à une seule tétée nocturne ce mois. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Transition de l'emballage

Le retournement commence à 3–5 mois. Si bébé peut se retourner, les bras DOIVENT être libres. Passe à la turbulette maintenant.

Rythme circadien qui se développe

La production de mélatonine commence. Les routines cohérentes donnent des résultats mesurables.

Engagement social

Gazouillis, babillages, rires. Le risque de sursollicitation augmente.

Régression des 4 mois en approche

Les cycles de sommeil se réorganisent. Des réveils accrus aux semaines 11–12 sont le prélude.

Le mois trois est une histoire en deux parties. Les semaines 9–10 ressemblent souvent à une percée — étirements plus longs, siestes plus prévisibles, un coucher plus tôt qui fonctionne réellement. Puis les semaines 11–12 arrivent avec une soudaine augmentation des réveils nocturnes et des siestes plus courtes. Ce n'est pas une régression — c'est les bases neurologiques qui se mettent en place pour le changement de sommeil des 4 mois. Reste cohérente avec ta routine. Les bébés qui entrent dans la régression des 4 mois avec une routine solide la traversent bien mieux que les autres.

ATTENTES NOCTURNES

Le sommeil nocturne se consolide. Attends 1–2 tétées nocturnes vers 23h et 3h. Certains bébés passent à une seule tétée nocturne ce mois-ci.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Début de tentatives de retournement — libère les bras de l'emballage immédiatement
- Augmentation soudaine des réveils nocturnes aux semaines 11–12 (prélude à la régression des 4 mois — normal)
- Siestes qui raccourcissent à 30–45 min régulièrement (consolidation du cycle de sommeil en cours)
- Micro-siestes de plus en plus difficiles à supprimer (signe que bébé est prêt pour plus de temps d'éveil)

◆ CONSEIL PRO — MOIS 3

Commence la transition de l'emballage ce mois-ci, même si le retournement n'a pas encore commencé. Passer d'un coup de l'emballage à une turbulette à 3–4 mois est une perturbation significative. À la place, commence par laisser un bras libre pendant 3–4 nuits, puis les deux bras libres, avant de passer à la turbulette.

Trois mois. Tu n'es plus une nouvelle maman. Tu es une maman expérimentée. Ressens ça.

MOIS 4

La Régression des 4 Mois

La semaine la plus difficile que tu traverseras

| | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|------------------|------------------|
| 1h30–2h | 3–4 | 14–15h | 10–11h | 19h–19h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

■ ■ LA RÉGRESSION DES 4 MOIS EST PERMANENTE. Le sommeil ne s'améliorera pas sans intervention. C'est le moment de construire des compétences de sommeil indépendant. La routine que tu établis ce mois-ci détermine tes nuits pour les 12 prochains mois.

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|---------------------------------------|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée | Essaie dur de garder cet horaire ancre constant chaque jour. |
| 8h45 | Sieste 1 (45–90 min) | 1ère fenêtre : 1h30. Surveille les signaux de fatigue précoces. |
| 10h30 | Réveil & Tétée + Jeu actif | Deuxième souffle. Parler, attraper, tapis d'éveil. |
| 12h15 | Sieste 2 (60–90 min) | Vise la sieste la plus longue ici. Chambre occultante indispensable. |
| 14h00 | Réveil & Tétée | Bon moment pour l'air frais. Porte-bébé ou poussette. |
| 15h45 | Sieste 3 (45–60 min) | Aucun accessoire que tu ne peux répéter la nuit. |
| 16h45 | Réveil & Tétée | Cap la dernière sieste à 16h45 pour protéger le coucher. |
| 17h45 | Début routine du coucher | Bain un soir sur deux, massage, pyjama, tétée, chanson. |
| 18h45 | COUCHER | Coucher plus tôt = meilleure nuit. C'est scientifique. |
| 22h00 | Dream feed (optionnel) | Commence à estomper d'ici la fin du mois. |
| 2h00 | Tétée nocturne (attendue) | Brève, sans intérêt. Pas de lumière. Retour dans le lit en moins de 10 min. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Maturation du cycle de sommeil

Changement permanent. Les phases de sommeil léger adulte existent désormais entre chaque cycle.

Tentatives de retournement

Beaucoup de bébés essaient de se retourner.

ARRÊTE l'emballage dès le premier retournement.

Découverte des mains

Bébé trouve ses mains. La succion du pouce peut devenir un outil d'auto-apaisement.

Début de permanence de l'objet

Bébé commence à comprendre que tu existes hors de sa vue. La séparation devient plus dure.

Voilà ce qui se passe réellement à 3h du matin : ton bébé se réveille naturellement entre les cycles et cherche ce qui était présent quand il s'est endormi pour la première fois. Si c'était ton sein, tes bras ou une chaise berçante, il le réclamera exactement — toutes les 45–90 min toute la nuit. Ce mois-ci, commence à poser bébé dans son lit somnolent mais éveillé — pas complètement endormi. Ce seul changement est la base de toute amélioration du sommeil qui suit.

ATTENTES NOCTURNES

Attends une perturbation significative ce mois-ci quoi que tu fasses. La régression elle-même dure 2–6 semaines. Les bébés qui avaient des compétences de sommeil indépendant avant le 4e mois la traversent plus vite. Tiens ta routine. N'introduis pas de nouvelles béquilles. Commence à pratiquer le placement somnolent-mais-éveillé chaque soir à l'heure du coucher.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Sortie de l'emballage : tout retournement = bras libres immédiatement
- Réveils toutes les heures persistant plus de 3 semaines (il est temps d'utiliser une méthode d'apprentissage du sommeil)
- Refus de toutes les siestes — probablement suractivé, avance le coucher de 30 minutes
- Tétée ou biberon à chaque réveil toute la nuit (association d'alimentation — à traiter maintenant)

◆ CONSEIL PRO — MOIS 4

Après ta routine complète du coucher, pose ton bébé dans le lit quand il est somnolent — yeux lourds, corps détendu — mais encore techniquement éveillé. Assieds-toi à côté du lit avec ta main sur sa poitrine si besoin. Tu ne l'abandonnes pas. Tu lui donnes la chance de vivre l'endormissement dans son espace de sommeil. Fais ça pour l'heure du coucher seulement au début. Ça prend 3–7 nuits.

C'est la semaine la plus dure. Elle se termine. Et ce qui vient après est le meilleur sommeil que tu aies eu depuis des mois.

MOIS 5

Reconstruction après la Régression

Les habitudes sont possibles

| | | | | |
|-----------------------------|--------------|---------------|------------------|-----------------------------|
| 1h45–2h1 5 | 3 | 14–15h | 10–11h | 19h–19h3 0 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|---------------------------------------|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée | Ancre matinale. Même heure chaque jour à ±20 min. |
| 9h00 | Sieste 1 (60–90 min) | Fenêtre d'éveil 1h45. Surveillance bâillements et frottements des yeux. |
| 10h45 | Réveil & Tétée + Jeu actif | Assis avec soutien, attraper des jouets. |
| 12h45 | Sieste 2 (60–90 min) | Sieste ancre de milieu de journée. Vise 60+ min. |
| 14h30 | Réveil & Tétée | Introduction des solides possible. Toujours le lait d'abord. |
| 16h15 | Sieste 3 (30–45 min) | Sieste pont. Ne pas dépasser 17h. |
| 17h00 | Réveil & Tétée | Détente commence. Plus tamisé et calme à partir de là. |
| 18h00 | Début routine du coucher | Bain, massage, pyjama, tétée tamisée, chanson, lit. |
| 19h00 | COUCHER | Placement somnolent mais éveillé. Pratique chaque nuit. |
| 3h00 | Tétée nocturne si besoin | Une tétée est normale. Deux ou plus — vérifie les associations. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

Retournement complet

Retournement complet à 5–6 mois. Turbulette uniquement. Pas d'exceptions.

Assis avec soutien

Renforcement musculaire. Plus d'activité physique = vraie fatigue à l'heure du sommeil.

Introduction des solides

Peut brièvement perturber la digestion. Introduis les nouveaux aliments le matin.

Babillages accrus

Zones du langage actives. Risque de sursollicitation plus élevé.

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Le mois cinq est là où tu commences à voir les fruits du travail somnolent-mais-éveillé du mois quatre. Les bébés placés dans le lit éveillés au coucher pendant 2+ semaines commencent souvent à enchaîner les cycles de sommeil — un premier étirement de 5, 6 ou 7 heures devient possible. La sieste de 30 minutes (la sieste nulle) est encore courante ce mois-ci.

ATTENTES NOCTURNES

Objectif pour ce mois : zéro tétée nocturne idéalement, ou une seule. Un bébé de 5 mois bien nourri et au bon poids peut généralement tenir 6–8 heures sans s'alimenter la nuit.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- La 3e sieste se raccourcit à 20 min ou moins (normal — sieste pont en transition)
- Réveil matinal avant 6h (le coucher est paradoxalement peut-être trop tard)
- Les solides causent des gaz la nuit (n'introduis les nouveaux aliments que le matin)
- Tétées nocturnes qui augmentent — vérifie les nouvelles associations créées pendant la régression

◆ CONSEIL PRO — MOIS 5

Le programme de siestes des 5 mois est un pont : trois siestes maintenant, deux siestes en approche aux mois 6–8. La troisième sieste deviendra de plus en plus difficile — courte, combattue et peu fiable. Ne la supprime pas encore. Sans elle, bébé sera suractivé à l'heure du coucher et dormira en fait moins bien.

La percée que tu attends, c'est ce mois-ci. Fais confiance au processus. Reste cohérente.

MOIS 6

La Fenêtre d'Or

Programme 2 siestes & nuits plus longues

| | | | | |
|-----------------|--------------|------------------|------------------|--------------------|
| 2h–2h30 | 2–3 | 13h30–15h | 10–11h | 18h45–19h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|--|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée | Ancre matinale ferme. Les rideaux occultants évitent les réveils à 5h. |
| 9h15 | Sieste 1 (60–90 min) | 1ère fenêtre : 2h. Première sieste consolidée. |
| 11h00 | Réveil & Tétée + Jeu actif | Assis indépendamment. Plus de jeu au sol. |
| 13h15 | Sieste 2 (60–90 min) | Sieste ancre de l'après-midi. La plus importante des deux. |
| 15h00 | Réveil & Tétée + Solides | Solides 1–2x/jour. Toujours le lait d'abord. |
| 16h45 | Micro-sieste SEULEMENT si signes de fatigue | Commence à disparaître. La plupart des bébés de 6 mois peuvent s'en passer. |
| 17h30 | Tétée + Jeu calme | Stimulation faible. Pas d'écrans. Jeu au sol seulement. |
| 18h00 | Début routine du coucher | Rituel complet : bain, massage, pyjama, tétée tamisée, 2 livres, chanson. |
| 19h00 | COUCHER | Deux siestes complètes = coucher plus tôt possible. |
| 2h00 | Tétée nocturne si besoin | Les bébés sains de 6 mois n'ont souvent besoin d'aucune tétée. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Assis indépendamment

Force musculaire en développement. Plus de dépense énergétique = vraiment fatigué à l'heure du coucher.

Permanence de l'objet

Bébé sait que tu existes quand tu es absent.
L'anxiété de séparation commence.

Début de l'anxiété de l'étranger

Présente les nouvelles personnes pendant les temps d'éveil d'abord.

Dentition commence

Les premières dents arrivent souvent à 6–10 mois.
Perturbe le sommeil 1–2 nuits.

Le 6e mois est souvent appelé la fenêtre dorée pour l'apprentissage du sommeil car plusieurs facteurs s'alignent : la régression des 4 mois est passée, les fenêtres d'éveil soutiennent des siestes consolidées, et le rythme circadien est pleinement opérationnel. Les bébés de six mois ont la capacité cognitive d'apprendre l'auto-apaisement, la capacité physique de se passer de tétées nocturnes si le poids est sain, et la résilience émotionnelle pour s'adapter en 5–7 nuits.

ATTENTES NOCTURNES

Un bébé de 6 mois au bon poids, avec de solides compétences d'auto-endormissement et deux bonnes siestes, est tout à fait capable de dormir 11–12 heures sans aucune tétée nocturne.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Perturbation au changement de chambre (normale pendant 5–7 nuits — reste cohérente)
- Perturbation liée à la dentition : 1–2 mauvaises nuits c'est la dentition ; une semaine de mauvaises nuits c'est une habitude
- Anxiété de séparation au coucher — routine cohérente et brèves visites aident
- Réveil matinal 5h–5h30 (essaie les rideaux occultants et le bruit blanc près de la porte)

◆ CONSEIL PRO — MOIS 6

La transition vers 2 siestes n'est pas une falaise — c'est un déclin progressif. Observe si bébé se bat contre la 3e sieste ou la saute 3 jours de suite ou plus. Quand cela arrive, ne la force pas. À la place, avance le coucher à 18h30 les jours sans 3e sieste.

*Six mois. Une demi-année. Tu as construit un être humain complet et tu l'as gardé en vie et aimé.
C'est extraordinaire.*

MOIS 7

En Mouvement

Ramper, se déplacer & anxiété de séparation

| | | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 2h15–2h4 5 | 2 | 13h30–14 h30 | 10h30–11 h | 18h45–19 h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

NOTE : L'anxiété de séparation s'intensifie ce mois-ci. Une routine du coucher cohérente avec un adieu prévisible et aimant aide bébé à se sentir en sécurité. Évite de te faufiler — dis toujours un au revoir clair et bref.

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|--|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée + Petit déjeuner | Flocons, purée de fruits. Toujours le lait d'abord. |
| 9h30 | Sieste 1 (60–90 min) | Fenêtre 2h15. Note la fatigue due à la pratique du ramper. |
| 11h15 | Réveil & Tétée + Jeu actif | Pratique du ramper. Tentatives de se mettre debout. |
| 13h30 | Sieste 2 (60–90 min) | Cap à 90 min pour protéger le coucher. |
| 15h15 | Réveil & Snack + Sortie | L'air frais et le mouvement consolident le sommeil nocturne. |
| 17h15 | Tétée + Détente | Lumières tamisées. Jeu calme seulement. Pas d'écrans. |
| 18h00 | Début routine du coucher | Bain, massage, pyjama, lait, livres, chanson. |
| 19h00 | COUCHER | Somnolent mais éveillé. Reste cohérente même les nuits difficiles. |
| 2h00 | Tétée nocturne si besoin | Les bébés sains sont souvent prêts pour le sevrage nocturne à 7 mois. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Ramper / pré-ramper

Jalon physique. Le cerveau pratique la nuit. Attends 5–7 nuits de perturbation.

Se mettre debout

Bébé se lève dans le lit et ne peut pas redescendre. Enseigne l'inverse en jeu diurne.

Pince en développement

Motricité fine. Plus d'auto-alimentation = moins de tendance à s'endormir en tétant.

Pic d'anxiété de séparation

Pic à 7–9 mois. Un rituel d'au revoir aimant et COHÉRENT réduit significativement.

Chaque nouvelle compétence motrice perturbe temporairement le sommeil pendant 3–7 jours pendant que le cerveau consolide le nouveau chemin neuronal la nuit. C'est ce qu'on appelle la consolidation motrice liée au sommeil — un signe de développement sain. La perturbation nocturne due au ramper ou au fait de se mettre debout n'est pas une régression ; c'est un jalon. Pratique la nouvelle compétence abondamment pendant la journée et maintiens la cohérence au coucher.

ATTENTES NOCTURNES

Un bébé de 7 mois avec deux bonnes siestes et de bonnes compétences de sommeil indépendant devrait dormir 10h30–11h avec zéro à une tétée nocturne.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Debout dans le lit : pratique la séquence assis-debout pendant la journée (20+ répétitions quotidiennement)
- Nouvelle anxiété de séparation au coucher (ne saute pas le rituel d'au revoir — garde-le bref et aimant)
- Grèves de siestes soudaines durant 3+ jours (probablement un jalon moteur — maintiens le programme)
- Réveil matinal à 5h (vérifie température de la chambre, niveau du bruit blanc, occultation complète)

◆ CONSEIL PRO — MOIS 7

Le problème de se mettre debout dans le lit se résout pendant la journée, pas la nuit. Quand bébé se met debout pendant le jeu éveillé, guide-le à travers la séquence pour s'asseoir : tiens ses mains, plie doucement ses genoux, guide-le pour s'asseoir. Dis « assis » calmement. Fais ça 20+ fois par jour pendant 5–7 jours.

Chaque fois que ton bébé apprend quelque chose de nouveau, ton sommeil en paie le prix. Cela signifie qu'il s'épanouit.

MOIS 8

Vers l'Indépendance

Le changement de sommeil des 8–10 mois

| | | | | |
|-----------------|--------------|------------------|------------------|--------------------|
| 2h30–3h | 2 | 13h–14h30 | 10h30–11h | 18h45–19h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|--|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée + Petit déjeuner | Purées épaisses, aliments mous. Le lait reste principal. |
| 9h30 | Sieste 1 (60–90 min) | Fenêtre 2h30. Ne sois pas tentée de l'allonger. |
| 11h15 | Réveil & Tétée + Jeu actif | Se déplacer le long des meubles. Très physique. |
| 13h45 | Sieste 2 (60–90 min) | Ancre de la 2e sieste. Vise 60+ min régulièrement. |
| 15h30 | Réveil & Snack + Jeu dehors | L'activité physique améliore la profondeur du sommeil nocturne. |
| 17h15 | Tétée + Détente | Bain un soir sur deux. Activités calmes après 17h. |
| 18h00 | Début routine du coucher | Même séquence. Chaque soir. Non-négociable. |
| 19h00 | COUCHER | Les compétences de sommeil indépendant devraient être solides maintenant. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

Se déplacer le long des meubles

Compétence pré-marche. Dépense énergétique physique majeure.

Premiers mots qui se construisent

Explosion du langage qui commence. Le cerveau travaille dur.

Communication intentionnelle

Pointer, agiter, gesticuler. Risque de sursollicitation plus élevé.

Permanence de l'objet solide

Comprend complètement que tu existes quand absent. Les rituels d'au revoir comptent énormément.

IMPACT SUR LE SOMMEIL

La période 8–10 mois produit parfois une mini-régression secondaire. Les solutions sont les mêmes : cohérence, coucher plus tôt si suractivé, et aucun nouvel accessoire de sommeil. Cette mini-régression dure 2–3 semaines maximum pour les bébés avec des compétences de sommeil établies.

ATTENTES NOCTURNES

Le mois huit devrait être proche de l'objectif : 10h30–11h de sommeil nocturne consolidé avec zéro tétée nocturne pour les bébés au poids sain.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Raccourcissement des siestes en mini-régression après des semaines de cohérence (maintiens la routine — ça passe en 2–3 semaines)
- Combats au coucher après des nuits précédemment faciles (essaie 15 minutes plus tôt)
- Réveil 45 min après s'être endormi chaque soir (jonction de cycle — besoin de pratique d'auto-apaisement)
- Explosion du langage gardant bébé stimulé — augmente le temps de détente à 45+ min

◆ CONSEIL PRO — MOIS 8

Introduis un doudou ou un objet de confort ce mois-ci. À 8 mois, bébé est assez vieux pour former un vrai attachement à un petit animal en peluche ou un jouet doux. Dors avec lui une nuit pour qu'il sente comme toi. Puis introduis-le systématiquement dans la routine du coucher.

Tu as gardé ce petit être humain en vie pendant huit mois. Tu es plus capable que tu ne le sais.

MOIS 9

Presque à la marche

Consolidation du sommeil & premiers longs étirements

| | | | | |
|-----------------------------|--------------|----------------|------------------|-----------------------------|
| 2h45–3h1 5 | 2 | 13h–14h | 11h | 19h–19h3 0 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|--|--|
| 7h00 | Réveil & Tétée + Petit déjeuner | Aliments à la pince. 3 repas par jour. |
| 9h45 | Sieste 1 (60–75 min) | Fenêtre d'éveil s'étendant à 2h45. |
| 11h15 | Réveil & Tétée + Jeu actif | Marche avec soutien. Grimper. Très physique. |
| 14h00 | Sieste 2 (60–75 min) | Fenêtre de 2h45 avant cette sieste. |
| 15h30 | Réveil & Snack + Jeu physique | Pratique de la marche. Parc. Escalade douce. |
| 17h30 | Tétée + Détente | Pas de jeu actif après 17h30. Lecture, musique calme. |
| 18h15 | Début routine du coucher | Rituel complet. Doudou introduit au début de la routine. |
| 19h15 | COUCHER | Objectif : 11 heures. Chambre occultante, bruit blanc toute la nuit. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

Debout indépendamment

Premiers instants sans soutien. Plus de pratique d'équilibre = consolidation neurale nocturne.

Premiers pas en approche

Certains bébés marchent à 9–10 mois. Attends 5–7 jours de perturbation du sommeil.

3 repas solides par jour

Programme complet de solides. La tétée nocturne est maintenant une habitude.

Imitation sociale

Agiter, taper des mains, coucou. Grande stimulation sociale — la détente doit contrebalancer.

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Le mois neuf est un mois de stabilisation du sommeil pour la plupart des familles. Les perturbations liées aux jalons moteurs sont traversées plus vite car bébé a maintenant de solides compétences de sommeil indépendant. Le réveil matinal avant 6h est le défi le plus fréquent à cet âge.

ATTENTES NOCTURNES

À 9 mois avec un bébé au poids sain, zéro tétée nocturne est l'objectif réaliste et atteignable. Une nuit de 11 heures de 19h15 à 6h30 environ sans intervention parentale est l'objectif vers lequel ce

guide construisait.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Premiers pas arrivant — 5–7 jours de perturbation du sommeil est normal et temporaire
- Réveil matinal constant avant 6h — commence par l'environnement de la chambre
- Résistance aux siestes les jours très actifs (peut nécessiter un horaire de sieste plus tôt)
- Coucher prenant 30+ minutes — vérifie la fenêtre d'éveil, envisage d'avancer le coucher

◆ CONSEIL PRO — MOIS 9

Commence à utiliser une horloge OK-to-Wake ce mois-ci, avant d'en avoir besoin. Le Hatch Rest ou des modèles similaires sont populaires. Règle la lumière pour changer de couleur à l'heure de réveil souhaitée (6h30–7h). Passe 3–4 jours à apprendre à ton bébé ce que signifie le changement de couleur.

Neuf mois à l'extérieur, neuf mois à l'intérieur. La version de toi avant ce bébé ressemble à quelqu'un d'autre.

MOIS 10

Premiers pas à l'horizon

Le sommeil se stabilise

| | | | | |
|-----------------|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 3h | 2 | 12h30–14h | 11h | 19h–19h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|--|---|
| 7h00 | Réveil & Tétée + Petit déjeuner | 3 repas solides établis. Lait 3–4 fois par jour. |
| 10h00 | Sieste 1 (60–75 min) | Fenêtre d'éveil maintenant de 3h complètes. Ne te presse pas. |
| 11h30 | Réveil & Déjeuner + Jeu actif | Se déplacer, premiers pas, jeux physiques. |
| 14h30 | Sieste 2 (60–75 min) | Deuxième sieste 3h après le 1er réveil. |
| 16h00 | Réveil & Snack + Jeu dehors | Activité physique maintenant. Plus calme après 17h30. |
| 17h30 | Tétée + Détente | Jeu calme. Plus de jeux turbulents à partir de là. |
| 18h15 | Routine du coucher | Bain, massage, pyjama, tétée, 2 livres, chanson. |
| 19h15 | COUCHER | Objectif 11h. Auto-endormissement indépendant attendu. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

Premiers pas (certains bébés)

Si la marche commence, attends 5–7 nuits de perturbation. Ça passe en une semaine.

Pointer et gesticuler

Communication en expansion. Bébé utilise le sommeil pour consolider le langage quotidiennement.

Boire au gobelet

Transition biberon vers gobelet. Affecte les habitudes d'alimentation nocturne.

Indépendance croissante

Plus d'exploration active = vraie fatigue nocturne plus grande.

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Le 10e mois est souvent le mois de sommeil le plus calme depuis avant la régression des 4 mois. Le principal défi de sommeil à cet âge est le réveil matinal précoce qui peut survenir quand la 2e sieste se décale légèrement plus tard. Si bébé commence à se réveiller à 5h30, vérifie si la sieste de l'après-midi se termine après 16h. La déplacer 15 min plus tôt résout souvent le problème en une semaine.

ATTENTES NOCTURNES

Zéro tétée nocturne. Onze heures d'affilée, 19h15 à 6h15. Si c'est ta réalité, le travail que tu as accompli porte ses fruits complètement.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Premiers pas causant 5–7 nuits de perturbation — maintiens la routine, ça passe
- La 2e sieste se terminant après 16h30 — cause le réveil matinal précoce
- Routine dépassant 40 minutes — raccourcis à 30 minutes maximum
- Résister soudainement à la 1ère sieste — peut signaler qu'il est prêt à la pousser légèrement plus tard

◆ CONSEIL PRO — MOIS 10

Le 10e mois est le bon moment pour auditer la routine du coucher pour voir si elle s'est allongée. Les routines qui commençaient à 20 min peuvent tranquillement s'étirer à 40–50 min quand on ajoute des chansons, des livres supplémentaires et des tétées prolongées. Une routine plus longue n'est pas meilleure — elle peut garder bébé plus éveillé. Vise 25–30 minutes total de bain à lit.

Regarde le programme que tu as construit. Regarde le bébé que tu as élevé. Tu as fait ça.

MOIS 11

Marche & Mots

La transition vers 1 sieste à l'horizon

| | | | | |
|-----------------|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 3h–3h30 | 2 | 12h30–14h | 11h | 19h–19h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|--------------|--|--|
| 7h00 | Réveil & Petit déjeuner | Surtout des solides maintenant. Lait 3 fois ou gobelet. |
| 10h00 | Sieste 1 (60–75 min) | Fenêtre d'éveil 3h. Ne laisse pas l'épuisement dicter l'horaire. |
| 11h30 | Réveil & Déjeuner + Jeu actif | Pratique de la marche. Jeux physiques. Sortie. |
| 14h45 | Sieste 2 (60–75 min) | Fenêtre de 2e sieste maintenant 3h+. |
| 16h15 | Réveil & Snack | Termine la sieste à 16h30 pour protéger le coucher. |
| 17h30 | Dîner + Bain | Bain nightly est maintenant approprié et apaisant. |
| 18h15 | Routine du coucher | Livres, chanson, doudou, lit. Prévisible et bref. |
| 19h15 | COUCHER | 11h. Certains bébés commencent à consolider vers 12h. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

Marche (la plupart des bébés)

Marche complète à 11–13 mois. Plus d'épuisement à l'heure du coucher. Le sommeil s'améliore généralement.

Premiers mots

5–10 mots émergent. L'acquisition du langage culmine pendant le sommeil.

Signaux de passage à 1 sieste

Certains bébés montrent des signes précoces. Ne pas transitionner avant 14 mois sans signes clairs.

FOMO au coucher

Bébé veut être avec les gens. Garde la routine ferme — n'ajoute pas de stimulation supplémentaire.

IMPACT SUR LE SOMMEIL

La marche est un jalon de sommeil positif significatif. Les bébés qui marchent utilisent dramatiquement plus d'énergie que les rampeurs, ce qui signifie une vraie fatigue physique à l'heure du coucher. Beaucoup de familles remarquent qu'une fois la marche complète établie, leur bébé s'endort plus vite et dort plus longtemps.

ATTENTES NOCTURNES

Onze heures de sommeil nocturne non-interrompu avec zéro tétée nocturne et auto-endormissement indépendant est la norme à cet âge.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Refus de la 1ère sieste plus de 3 jours de suite (pousse l'heure de début de 15–20 min plus tard)
- Protestations FOMO au coucher — garde la routine ferme, n'ajoute pas de stimulation supplémentaire
- Réveil matinal avant 6h (vérifie l'heure de fin de la 2e sieste — devrait se terminer à 16h30)
- Premières molaires — 1–2 nuits de perturbation autour de la percée est normale

◆ CONSEIL PRO — MOIS 11

Commence à utiliser une horloge OK-to-Wake ce mois-ci, avant d'en avoir besoin. Règle la lumière pour changer de couleur à l'heure de réveil souhaitée (6h30–7h). Passe quelques jours à apprendre à ton bébé ce que signifie le changement de couleur. Quand le FOMO des tout-petits arrive à 12–15 mois, ton bébé comprendra déjà que c'est l'horloge qui lui dit quand se lever.

Onze mois. Ils disent leur premier mot et ça arrête tout ton monde. Chéris ça.

MOIS 12

Un An — La Nuit de 12 Heures T'appartient

Le sommet du programme

| | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|------------------|------------|
| 3h30–4h | 2 | 12h30–14h | 11–12h | 19h–19h30 |
| FENÊTRE D'ÉVEIL | SIESTES/JOUR | SOMMEIL TOTAL | SOMMEIL NOCTURNE | HEURE DODO |

■ **JALON** : Une année complète. Tu as construit un bon dormeur. Tu as construit un lien. Tu as survécu à la régression des 4 mois, à la dentition, aux poussées de croissance et aux recherches Google à 3h du matin. Joyeux premier anniversaire à vous deux.

LA JOURNÉE IDÉALE — Heure par heure

| | | |
|-------|----------------------------|--|
| 7h00 | Réveil & Petit déjeuner | Aliments de table. Gobelet de lait entier (consulte ton pédiatre). |
| 10h30 | Sieste 1 (60–90 min) | 1ère sieste se décalant plus tard. Fenêtre maintenant 3h30. |
| 12h30 | Réveil & Déjeuner | Déjeuner social. Aliments à la pince. Conversation. |
| 15h00 | Sieste 2 (45–75 min) | 2e sieste. Celle-ci sera la 1ère à raccourcir. |
| 16h15 | Réveil & Snack + Jeu actif | Marche, grimper, explorer. |
| 17h30 | Dîner + Bain | Bain complet chaque soir. Signal de sommeil fort et apaisant. |
| 18h30 | Routine du coucher | 2 livres, chanson, doudou, lumières éteintes. 25–30 min total. |
| 19h15 | COUCHER | 11–12h. La nuit de 12h est totalement atteignable ici. |

JALONS DÉVELOPPEMENTAUX

IMPACT SUR LE SOMMEIL

Premier anniversaire

Une année complète. Marche solide pour la plupart. 5–20 mots. Personnalité complète émergente.

Transition du lait

Lait maternisé ou maternel se transition vers lait entier à 12 mois.

Horizon passage à 1 sieste

Pas encore pour la plupart des bébés — généralement 14–18 mois. Surveille les signaux.

Préparation à la régression des 18 mois

La régression la plus dure des tout-petits arrive à 18 mois. Une base solide est ta préparation.

Le 12e mois est un cadeau. Le programme fonctionne. La routine fonctionne. Le sommeil nocturne fonctionne. Ce que tu veux protéger ce mois-ci, c'est la cohérence que tu as construite, car la période des 12 mois apporte souvent des événements de vie qui peuvent perturber le sommeil : fêtes d'anniversaire avec des nuits tardives, voyages pendant les vacances. Une ou deux nuits tardives, c'est bien — les bébés récupèrent vite. Une semaine d'incohérence peut éroder des semaines de bonnes habitudes.

ATTENTES NOCTURNES

La nuit de 12 heures. Elle est réelle. Elle est atteignable. Et elle appartient aux bébés dont les parents ont fait le travail décrit dans ce guide.

À SURVEILLER CE MOIS-CI

- Perturbation de la routine des vacances — une semaine de retour à la routine remet tout en place
- Transition du lait affectant le sommeil (gaz ou inconfort — introduire lentement)
- 2e sieste raccourcissant à 30 min régulièrement (début de la transition vers 1 sieste)
- Régression des 18 mois en approche — resserre la routine maintenant comme meilleure prévention

◆ CONSEIL PRO — MOIS 12

Commence à préparer la régression des 18 mois maintenant en t'assurant que ta routine du coucher est béton armé. La régression des 18 mois est provoquée par une explosion du langage, l'autonomie du tout-petit, les premières molaires et des bonds développementaux — tous en même temps. Les bébés avec une routine rock-solide la traversent en 2–3 semaines. Les bébés sans elle peuvent avoir 6–8 semaines de sommeil perturbé.

Douze mois. Douze heures de sommeil. Tu n'as pas seulement survécu cette année. Tu l'as maîtrisée.



Et Si... ?

Quatre scénarios. Quatre solutions complètes. Zéro remplissage.

Ce sont les quatre questions qui arrivent à 3h du matin. Tu trouveras plus qu'un conseil ici
— tu trouveras le correctif complet étape par étape, la science derrière, et la réalité
honnête du temps que ça prend.

Scénario 1 - "Mon bébé se réveille dès que je le pose"

Le Problème du Transfert — Chaque parent a pleuré pour ça. Voici exactement comment le régler.

POURQUOI ÇA ARRIVE — La Science

Quand un bébé est en phase de sommeil léger et qu'on le déplace, le changement de température, de position et de stimulation sensorielle déclenche une réponse d'éveil partiel. Les nouveau-nés passent jusqu'à 50 % de leur sommeil en sommeil actif (léger), rendant les transferts réussis vraiment difficiles avant 4 mois. La solution est double : synchroniser le transfert avec le sommeil profond, et réduire progressivement la différence sensorielle entre les bras et le lit.

LE CORRECTIF EXACT — Étape par étape

- 1 La Règle des 20 Minutes — Attends le Sommeil Profond**

Après que bébé s'est endormi dans tes bras, attends 20 minutes complètes avant tout transfert. En sommeil profond, le corps sera complètement mou, la mâchoire se relâchera, et la respiration ralentira. Soulève doucement un bras — s'il tombe mollement, c'est le sommeil profond. Sinon, attends 5 minutes de plus.
- 2 Préchauffer le Lit**

Utilise une bouillotte ou un coussin chauffant sur le matelas 5–10 minutes avant le transfert. Retire-le complètement avant de poser bébé. La différence de température entre ton corps chaud et un matelas froid est un déclencheur d'éveil primaire. Ne laisse JAMAIS la bouillotte dans le lit.
- 3 La Technique Tête-en-Dernier**

Dépose bébé en bas d'abord dans le lit. Garde tes mains sous son poids. Une fois les fesses au matelas, baisse lentement le dos, puis les épaules. La tête est la dernière chose à toucher le matelas. Garde tes mains en place 30–60 secondes après, puis glisse-les très lentement.
- 4 La Méthode Pression-puis-Relâchement**

Une fois bébé dans le lit, place une main ferme sur sa poitrine et une sur ses jambes. Applique une pression douce mais ferme pendant 60 secondes — ça imite la sensation d'être tenu. Réduis très lentement la pression sur 30 secondes plutôt que de lever brusquement.
- 5 La Solution à Long Terme — Somnolent mais Éveillé**

Les quatre techniques ci-dessus sont des pansements sur le problème de fond. La solution permanente est de pratiquer le placement somnolent-mais-éveillé au coucher — poser bébé dans le lit quand les yeux sont lourds mais encore ouverts. Ça prend 5–10 nuits. Après ça, les transferts deviennent inutiles car bébé s'endort seul dès le début.

RÉALITÉ : La vérité honnête : si ton bébé a plus de 4 mois et s'endort encore uniquement dans tes bras, les techniques de transfert améliorent le taux de réussite mais ne résolvent pas le problème de fond. L'étape 5 est le vrai correctif. Avec une technique et un timing parfaits, le taux de réussite des transferts s'améliore à 70–80 % en une semaine.

Scénario 2 - "Mon bébé ne fait que des siestes de 30 minutes"

La Sieste Nulle — Un cycle de sommeil, puis grand éveillé. Voici comment les enchaîner.

POURQUOI ÇA ARRIVE — La Science

Les bébés complètent un cycle de sommeil environ toutes les 45 minutes. À la fin de chaque cycle, ils remontent en sommeil léger. Les bébés avec des compétences de sommeil indépendant se recalent silencieusement dans le cycle suivant. Ceux sans ces compétences se réveillent complètement et appellent à l'aide. Le réveil de sieste à 30–45 min est exactement à la jonction de cycle — ce n'est pas un problème de durée de sieste, c'est un problème d'auto-apaisement appliqué aux siestes.

LE CORRECTIF EXACT — Étape par étape

- 1 Confirmer que C'est la Jonction de Cycle**

Suis l'heure de réveil de sieste de ton bébé pendant 5 jours. Si c'est systématiquement entre 30–45 minutes, c'est la jonction de cycle. Les réveils de jonction de cycle sont à ± 5 minutes de la même heure à chaque sieste, chaque jour.
 - 2 Anticiper le Réveil et Intervenir AVANT**

Règle un minuteur 5 minutes avant l'heure de réveil prévue. Va dans la chambre avant que bébé se réveille et pose ta main sur sa poitrine avec une pression ferme et constante. Tu préviens l'éveil complet plutôt que d'y répondre. Cette technique fonctionne mieux entre 3–5 mois.
 - 3 La Méthode de Ré-endormissement dans le Lit (4+ mois)**

Quand bébé se réveille à la jonction de cycle, n'entre pas immédiatement. Attends 5 minutes complètes. Beaucoup de bébés vont s'agiter puis se recaler seuls — surtout s'ils pratiquent le somnolent-mais-éveillé au coucher. Si ça s'intensifie après 5 minutes, entre et utilise ta technique d'apaisement mais garde-les dans le lit.
 - 4 Audit Environnemental**

Avant de supposer un problème d'auto-apaisement, élimine les causes environnementales. La chambre est-elle vraiment sombre à l'heure de la sieste ? Le bruit blanc est-il assez fort (60–65 dB) et tourne-t-il en continu ? Certaines machines ont une minuterie qui peut déclencher un réveil à la jonction de cycle.
 - 5 La Patience Développementale (Semaines 12–20)**

Pour les bébés entre 12–20 semaines, la sieste de 45 minutes est souvent développementale — les cycles de sommeil ne sont pas encore suffisamment consolidés pour s'enchaîner naturellement. La stratégie la plus efficace est la cohérence et la patience. Pour la plupart des bébés, l'extension des siestes arrive naturellement entre 5–6 mois.
-

RÉALITÉ : *La sieste nulle est l'un des schémas les plus épuisants de la première année parce qu'elle signifie que tu n'as jamais de vraie pause. Le correctif le plus rapide pour les bébés de plus de 4 mois est la pratique cohérente du somnolent-mais-éveillé au coucher, chaque soir pendant 2 semaines. La plupart des familles voient une extension des siestes dans les 2-3 semaines suivant une pratique d'auto-endormissement cohérente au coucher.*

Scénario 3 - "Mon bébé se lève dans le lit et ne peut pas se rasseoir"

Le Piège de la Station Debout — 7–9 mois. Chaque nuit. Voici la seule chose qui fonctionne vraiment.

POURQUOI ÇA ARRIVE — La Science

Se mettre debout est une pulsion motrice puissante et involontaire à 7–10 mois. Le cerveau a appris la séquence montante (attraper le bord, tirer, se lever) mais n'a pas encore câblé l'inverse (plier les genoux, descendre, s'asseoir). La seule solution durable est d'enseigner la séquence inverse pendant les heures d'éveil jusqu'à ce qu'elle devienne suffisamment automatique pour s'exécuter en état de demi-sommeil.

LE CORRECTIF EXACT — Étape par étape

- 1 La Pratique Quotidienne de la Séquence Inverse — Non-Négociable**

Pendant chaque période d'éveil, quand bébé se met debout au bord du lit, à la table basse ou au canapé, guide-le à travers la séquence d'assise : tiens ses mains, plie doucement ses genoux, guide-le pour s'asseoir. Dis « assis » calmement à chaque fois. Fais ça minimum 20 répétitions par jour pendant 5–7 jours. Ne fais PAS ça la nuit ou pendant la sieste.
 - 2 Baisser le Matelas du Lit**

Baisser le matelas réduit le risque de tomber — ce qui est important — mais ne résout pas le problème de la station debout. Baisse le matelas pour la sécurité une fois que bébé se lève debout régulièrement, et couple ça avec la pratique diurne ci-dessus.
 - 3 Le Protocole de Visite Nocturne**

Quand bébé se lève et pleure la nuit, attends d'abord 2–3 minutes. Si ça s'intensifie, entre avec un engagement minimal : pas de lumières, pas de paroles, pas de contact visuel. Guide doucement et silencieusement bébé pour se rallonger, main sur la poitrine pendant 30 secondes, puis pars. Ne prends pas dans les bras. Ne nourris pas.
 - 4 La Phase de Sommeil Debout — Temporaire et Sans Danger**

Certains bébés, après avoir maîtrisé la séquence d'assise, choisiront quand même de se lever dans le lit à l'heure du sommeil et finiront par s'endormir debout, puis s'affaîsseront d'eux-mêmes. Ça paraît alarmant. C'est sans danger. Un bébé debout tranquillement dans son lit n'est pas en détresse.
 - 5 Quand Considérer que C'est Résolu**

Le problème de la station debout dans le lit se résout complètement une fois que bébé a maîtrisé la séquence inverse. La plupart des familles rapportent que le problème disparaît en 7–14 jours de pratique quotidienne cohérente.
-

RÉALITÉ : Les parents qui vont reposer bébé à chaque fois lui apprennent à se lever pour obtenir une visite. L'attente de 2–3 min avant d'entrer — combinée avec la pratique quotidienne en journée — est la seule approche qui met vraiment fin à ce schéma. Avec 20+ répétitions quotidiennes, la plupart des bébés maîtrisent la séquence d'assise en 5–10 jours.

Scénario 4 - "Bébé perd sa tétine et crie jusqu'à ce que je la remette"

Le Jeu de la Tétine — Le cycle trouve-et-remplace de 2h du matin. Trois sorties possibles.

POURQUOI ÇA ARRIVE — La Science

Une tétine qui tombe pendant le sommeil léger devient un accessoire de sommeil manquant — identique mécaniquement à une association d'allaitement ou de bercement. Bébé s'éveille partiellement entre les cycles de sommeil, cherche la tétine, ne peut pas la trouver ou la remettre, et se réveille complètement.

LE CORRECTIF EXACT — Étape par étape

1

La Méthode de Dispersion — 4 à 8 mois

Place 4–6 tétines en vrac dans le lit autour de la zone de sommeil. Quand bébé se réveille et cherche, il y a une forte probabilité d'en trouver une sans se réveiller complètement ou pleurer. Utilise des tétines avec poignées ou ailes (comme la marque MAM) plus faciles à localiser et remettre seul.

2

Enseigner l'Auto-Insertion Pendant la Journée — 7 à 10 mois

Pendant le temps d'éveil, pratique : donne une tétine à bébé et guide sa main vers sa bouche. Dis « tétine » calmement. Fais ça 10–15 fois par jour. La plupart des bébés avec une motricité fine développée peuvent apprendre à s'auto-insérer en 2–3 semaines de pratique quotidienne.

3

Le Sevrage Progressif — 12+ mois

Semaine 1 : retire la tétine une fois bébé complètement endormi et ne la remplace pas la nuit. Semaine 2 : retire avant d'aller dans le lit. Semaine 3 : tétine utilisée seulement pendant la routine, pas mise dans le lit. Introduis simultanément un doudou comme objet de réconfort alternatif.

4

Sevrage Total — 12+ mois

Pour les tout-petits de plus de 12 mois, le sevrage total de la tétine est souvent plus rapide qu'un sevrage progressif. Retire toutes les tétines d'un coup. Attends 3–5 nuits difficiles. À la 6e nuit, la plupart des tout-petits ont complètement accepté le changement. Couple avec un nouvel objet de confort ou un article spécial.

5

La Règle du Non-Remplacement de 2h–5h

Quelle que soit la méthode, arrête de remettre la tétine entre 2h et 5h du matin. Cette fenêtre est la plus difficile pour tenir — tu es épuisée et le correctif est à dix secondes. Mais la remettre après 2h apprend à bébé que pleurer entre 2h–5h résulte en livraison de tétine. Tiens la limite pendant 5–7 nuits en utilisant des techniques d'apaisement à la place.

RÉALITÉ : La tétine n'est pas la vilaine — c'est un outil merveilleux pour les nouveau-nés et les jeunes bébés. Le moment où elle devient un problème de sommeil est le moment où tu la remets plus de deux fois par nuit. La méthode de dispersion fonctionne immédiatement pour beaucoup de familles. La pratique d'auto-insertion prend 2–3 semaines.



Méthodes d'Apprentissage du Sommeil

Deux approches douces, expliquées complètement. Sans devinettes. Sans lacunes.

L'apprentissage du sommeil n'est pas un débat philosophique. C'est un transfert de compétences pratique. Les méthodes sur les pages suivantes ont des décennies de recherche derrière elles. Aucune ne nécessite de laisser ton bébé seul sans réponse. Les deux fonctionnent.

Méthode A - La Méthode de la Chaise (Camp Out)

Douce, progressive et éprouvée. Ta présence s'estompe sur 7 nuits.

La Méthode de la Chaise — aussi connue comme le Camp Out ou la Méthode d'Estompage — est une approche douce d'apprentissage du sommeil où tu commences assis à côté du lit de bébé pendant qu'il s'endort, puis tu déplaces progressivement ta chaise plus loin sur 7–10 nuits jusqu'à ce que tu sois complètement hors de la chambre. Contrairement aux méthodes plus abruptes, tu es présente tout au long du processus. Ton bébé n'est jamais seul. Cette méthode prend plus de temps — typiquement 10–14 nuits — mais beaucoup de parents la trouvent significativement plus facile émotionnellement.

POUR QUI — Tableau d'Adéquation

| ✓ BON CHOIX SI... | ✗ CONSIDÈRE UNE ALTERNATIVE SI... |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Bébés de 5–18 mois avec une forte anxiété de séparation• Parents qui ne peuvent pas supporter de quitter la chambre• Familles qui ont trouvé d'autres méthodes trop difficiles émotionnellement• Bébés sans compétences préalables de sommeil indépendant• Parents qui veulent être présents tout au long du processus | <ul style="list-style-type: none">• Bébés qui deviennent PLUS agités quand le parent est visible mais ne les tient pas• Familles ayant besoin de résultats rapides (méthode A est plus lente)• Parents qui ne peuvent pas s'engager à rester assis calme 30–60 min• Situations nécessitant un sevrage nocturne simultané |

LE PLAN SUR 7 NUITS

Suis ça précisément. L'improvisation est là où cette méthode s'effondre.

NUITS 1–2 Chaise touchant le bord du lit

Assieds-toi directement à côté du lit. Tu peux toucher bébé à travers les barreaux avec une main. Tapote ou frotte doucement son dos s'il pleure — mais garde le toucher intermittent, pas constant. Ne prends pas bébé sauf en cas de vraie escalade. Des chuchotements sont bien. Parler, chanter et bercer ne le sont pas. Attends 30–60 minutes de protestation la nuit 1. La nuit 2 est souvent plus difficile que la nuit 1 — c'est normal. Ne quitte pas.

NUITS 3–4 Chaise au milieu de la chambre

Déplace la chaise au centre de la chambre — à peu près à mi-chemin entre le lit et la porte. Tu es encore visible mais hors de portée. Ne retourne pas au lit sauf si vraiment nécessaire. Assieds-toi calmement, contact visuel minimal, utilise ta voix par intermittence si bébé pleure. La plupart des bébés montrent une amélioration significative la nuit 3 ou 4.

NUITS 5–6
Chaise près de
l'embrasure de la
porte

Déplace la chaise juste à l'intérieur de l'embrasure. Tu es visible mais à peine. Utilise ta voix minimalement — seulement si bébé s'intensifie. À la nuit 5, la plupart des bébés ont accepté la nouvelle réalité et s'endorment en 10–20 minutes. La plupart des familles rapportent la nuit 5 comme leur première nuit « facile ».

NUIT 7+
En dehors de la
chambre

Tu n'es plus dans la chambre. Si bébé pleure, attends 5 minutes avant une brève visite. Une visite signifie ouvrir la porte, dire doucement « c'est bon, c'est l'heure de dormir » et repartir — n'entre pas complètement, ne t'approche pas du lit. La nuit 7 est souvent la nuit de percée.

ERREURS QUI SABOTENT CETTE MÉTHODE : Reculer la chaise après une nuit difficile (remet TOUS les progrès à zéro). Parler, chanter ou contact visuel excessif (la stimulation va à l'encontre de l'objectif). Prendre bébé au coucher après l'avoir posé somnolent-mais-éveillé. Abandonner la nuit 3 ou 4 quand ça semble plus difficile (les nuits 3–4 sont toujours le pic).

Méthode B - Poser/Soulever (Pick-Up/Put-Down)

Réactif, pratique, basé sur des règles claires. Idéal pour 4–8 mois.

Poser/Soulever (PUPD) est une méthode d'apprentissage du sommeil pleinement réactive. Le principe central : pose bébé dans le lit éveillé, quitte la chambre. Si bébé pleure au-delà d'un seuil, reviens et prends-le — mais seulement jusqu'à ce qu'il arrête de pleurer, pas jusqu'à ce qu'il s'endorme. Puis remets-le immédiatement. Répète jusqu'à ce que bébé s'endorme dans le lit. Cette méthode produit typiquement des résultats en 3–5 nuits pour les bébés de 4–6 mois.

LES RÈGLES EXACTES — Lis avant de commencer

RÈGLE 1 : La Règle du Seuil

Tu n'entres pas au premier gémissement. Un seuil de pleurs doit être convenu avant la première nuit. Recommandé : pleurs soutenus et croissants pendant 2–3 minutes. Les pleurniches, grognements et pleurs intermittents ne déclenchent pas l'entrée. Ce seuil empêche la sur-réponse aux bruits normaux de transition de cycle.

RÈGLE 2 : Soulever pour les Pleurs, Pas pour les Pleurniches

Quand tu entres, ne prends que si les pleurs atteignent le seuil. Si bébé s'est calmé en pleurniches quand tu arrives, ne le prends pas. Reste près du lit, utilise ta voix, puis pars s'ils restent sous le seuil.

RÈGLE 3 : Reposer Avant qu'ils Soient Complètement Endormis

C'est la règle que la plupart des parents appliquent mal. Repose bébé le moment où les pleurs S'ARRÊTENT — pas quand il est somnolent, pas quand il est détendu, et absolument pas quand il est endormi. L'instant où les pleurs cessent, baisse-le dans le lit.

RÈGLE 4 : Pas d'Alimentation comme Réponse la Nuit

PUPD est une technique d'apaisement, pas une réponse à la faim. Alimente selon un programme. PUPD s'applique uniquement pour les réveils en dehors de la fenêtre d'alimentation programmée.

RÈGLE 5 : La Limite des 7 Mois

PUPD peut se retourner contre toi avec des bébés de plus de 7 mois. À cet âge, chaque prise peut devenir stimulante plutôt qu'apaisante. Si ton bébé de 7+ mois s'intensifie plus après la prise qu'avant, passe immédiatement à la Méthode de la Chaise.

À QUOI S'ATTENDRE NUIT APRÈS NUIT

| | |
|---------------|---|
| Nuit 1 | 20–60 prises sont normales. Ne sois pas alarmée. Tes bras seront fatigués. Le nombre de prises la nuit 1 ne prédit pas le résultat. Reste cohérente avec les règles. |
| Nuit 2 | Souvent plus difficile que la nuit 1. Bébé teste si les règles sont permanentes. Elles le sont. Le nombre total de prises peut être similaire mais l'intensité émotionnelle peut être plus forte. |

| | |
|------------------|--|
| Nuit 3 | Le tournant pour la plupart des familles. Les prises chutent significativement — souvent à 5–10 total. Le temps d'endormissement se raccourcit nettement. C'est la preuve que ça fonctionne. |
| Nuits 4–5 | 1–5 prises ou aucune. Bébé apprend à s'endormir sans être tenu. L'heure du coucher devient calme. Les réveils nocturnes commencent à se résoudre sans intervention. |

La cohérence n'est pas de la cruauté. L'incohérence est la vraie brutalité — elle crée de la confusion sans résolution.

IV

Fiches Pratiques à Imprimer

Imprime. Remplis. Colle sur ton frigo.

Journal de Sommeil sur 7 Jours

Suis les heures de réveil, siestes, humeur, coucher et réveils nocturnes. Les schémas apparaissent en 3 jours.

Nom de bébé : _____ Âge : _____ Semaine du : _____

| JOUR | RÉVEIL | SIESTE 1 | SIESTE 2 | SIESTE 3 | HUMEUR R 1-5 | COUCHE R | ENDORMI | RÉVEILS NOCT. | NOTES |
|------|--------|----------|----------|----------|-----------------|-------------|---------|------------------|-------|
| LUN | | | | | | | | | |
| MAR | | | | | | | | | |
| MER | | | | | | | | | |
| JEU | | | | | | | | | |
| VEN | | | | | | | | | |
| SAM | | | | | | | | | |
| DIM | | | | | | | | | |

ÉCHELLE D'HUMEUR : 1 = Très agité / suractivé | 2 = Agité | 3 = Moyen | 4 = Bien | 5 = Excellente journée. Après 3 jours de journal, les schémas deviennent visibles. Les fenêtres d'éveil se révèlent d'elles-mêmes.

Notre Rituel du Coucher

Remplis le rituel de ta famille. Colle-le là où tu peux le voir. Fais-le dans le même ordre chaque soir.

Nom de bébé : _____

Âge : _____

Heure cible d'extinction des lumières : _____

Heure de début de routine : _____

Étape 1 BAIN OU LINGETTE CHAUDE

L'eau chaude signale une baisse de la température corporelle — le déclencheur naturel du sommeil. 10 min max.

Durée : _____ Produits utilisés : _____

Étape 2 MASSAGE & LOTION

Le toucher libère de l'ocytocine et coupe le cortisol. 3–5 min. Lavande ou sans parfum.

Lotion utilisée : _____ Durée : _____

Étape 3 COUCHE PROPRE & TENUE DE NUIT

Même style de grenouillère chaque soir = l'uniforme de sommeil. Turbulette plutôt que couverture libre.

TOG turbulette : _____ Bruit blanc : _____

Étape 4 TÉTÉE / BIBERON / GOBELET

Chambre tamisée. Somnolent mais éveillé à la fin de la tétée — la tétée se termine, le sommeil commence dans le lit.

Quantité / côté : _____ Notes : _____

Étape 5 LIVRES, CHANSON & AU REVOIR

Un ou deux courts livres. Une chanson cohérente. Un au revoir aimant mais bref et prévisible.

Livres : _____ Chanson : _____

DURÉE TOTALE : Vise 25–35 minutes de bain à lit. Moins de 20 minutes peut sembler précipité. Plus de 40 minutes garde bébé trop alerte. La cohérence bat la perfection à chaque fois.

Audit Environnement de Sommeil

Coche chaque élément, note ce qui doit être corrigé, et fixe une date. Ta chambre est ton outil de sommeil silencieux.

OBSCURITÉ

- | | |
|---|----------------------------|
| ■ Rideaux/stores occultants installés | Passes/Échoue _____ |
| ■ Aucune fuite de lumière | Corrigé ? O/N _____ |
| ■ Témoins lumineux couverts | Fait ? O/N _____ |
| ■ Lumière rouge seulement si veilleuse nécessaire | Couleur de lumière : _____ |

SON

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ■ Machine à bruit blanc en place | Marque/modèle : _____ |
| ■ Volume à 60–65 dB toute la nuit | dB mesurés : _____ |
| ■ Machine réglée en continu — sans minuterie | Minuterie désactivée ? O/N _____ |
| ■ Machine près de la porte, pas à côté du lit | Placement : _____ |

TEMPÉRATURE

- | | |
|--|------------------------|
| ■ Température de la chambre 18–22°C | Temp. actuelle : _____ |
| ■ TOG de la turbulette adapté | TOG utilisé : _____ |
| ■ Aucune couverture libre dans le lit (moins de 12 mois) | Confirmé O/N _____ |

SÉCURITÉ

- | | |
|---|--------------------------|
| ■ Matelas ferme et plat avec drap ajusté uniquement | Confirmé O/N _____ |
| ■ Matelas à la bonne hauteur | Hauteur actuelle : _____ |
| ■ Aucun fil ou corde à moins de 60 cm du lit | Vérifié O/N _____ |

Corrige un problème à la fois. Donne à chaque changement 3 jours avant d'évaluer son effet.

Fiche pour la Nounou

Remplis et donne. Tout ce dont ton assistant a besoin pour maintenir la routine de sommeil.

Nom de bébé : _____ Âge : _____ Date : _____

Contact d'urgence : _____

PROGRAMME DU JOUR

Dernier réveil Quand bébé s'est réveillé ce matin ? _____

Prochaine sieste Heure de sieste prévue : _____

Durée de la sieste Durée habituelle : _____

Fenêtre d'éveil Temps éveillé avant la sieste : _____

Prochaine tétée Tétée à : _____

Type/quantité Sein / biberon / solides : _____

Heure du coucher Coucher ce soir à : _____

Début de routine Commencer la routine à : _____

ÉTAPES DE LA ROUTINE DU COUCHER

Étape 1 : _____

Étape 2 : _____

Étape 3 : _____

Étape 4 : _____

Étape 5 : _____

LES RÈGLES D'OR

- Pose bébé SOMNOLENT mais encore éveillé
- Bruit blanc ACTIVÉ pour toute la sieste / la nuit
- La chambre doit être sombre (rideaux occultants)
- NE PAS bercer ou nourrir pour endormir
- Si bébé pleure, attends 3–5 min avant d'entrer
- Pas de prise dans les bras sauf si vraiment en détresse
- Pas d'écrans dans l'heure précédant le sommeil
- En cas de doute : APPELLE, n'improvise pas

NOTES IMPORTANTES POUR CE SOIR

Suivi de Progression de l'Apprentissage du Sommeil

Suis chaque nuit de ta période d'apprentissage. La progression est réelle même quand elle ne le semble pas.

Méthode utilisée : _____ Date de début : _____ Âge de bébé : _____

Heure de coucher cible : _____ Heure de réveil cible : _____

| NUIT | DATE | HEURE C OUCHER | MIN POUR D ORMIR | RÉVEILS NOCT. | 1 ^{er} RÉVEIL | DERNIER RÉVEIL | SOMMEIL TOTAL | RESSEN TI (1-5) | NOTES |
|------|------|-------------------|------------------------|------------------|---------------------------|-------------------|------------------|--------------------|-------|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |

ÉCHELLE RESSENTI : 1 = Appréhension / 2 = Difficile / 3 = Correct / 4 = Espoir / 5 = Ça fonctionne. Le score ressenti et le score de sommeil ne sont pas la même chose. Une nuit difficile peut quand même être de la progression.

Les nuits de rêve arrivent.

Tu as tout ce qu'il te faut. Fais confiance au processus.

Le sommeil est une compétence, pas un don. Et comme toute compétence, ça demande de la cohérence, de la patience et un peu de foi que ça fonctionne même quand on n'en a pas l'impression. Chaque soir où tu tiens la routine, chaque matin où tu surveilles ces fenêtres d'éveil — tu construis quelque chose. Un bébé reposé.

Une maman confiante. Un foyer plus serein.

Tu y arrives, maman. ✦

@nuitsdoucesbebe