

petit nuage

# Le Rituel Siestes

---

7 jours pour poser les journées de ton bébé

Ton accompagnement sommeil, signé Virginie

---

## Avant de commencer

Coucou, c'est Virginie.

Si tu es là, c'est que les nuits, on s'en occupe déjà ensemble. Mais qu'il reste un morceau qui te pourrit la vie : les journées. La sieste de 30 minutes chrono. Le bercement de 45 minutes pour 25 minutes de sommeil. Les bras dont tu ne bouges plus. Les sorties que tu n'oses plus prévoir, parce que tu ne sais jamais quand il va dormir, ni combien de temps.

Je vais être franche avec toi tout de suite : le sommeil de jour ne se répare pas comme le sommeil de nuit. Ce sont deux mondes différents, avec deux modes d'emploi différents. C'est exactement pour ça que la méthode des nuits, seule, ne suffit pas à caler les siestes. Et c'est pour ça que ce petit rituel existe.

Voici ce qu'on va faire, en 7 jours, une page par jour, sans jamais laisser ton bébé pleurer seul.

---

## Ce qui se passe vraiment (et pourquoi ce n'est pas ta faute)

Un cycle de sommeil de bébé dure environ 30 à 50 minutes. Une sieste de 30 à 45 minutes, ce n'est donc pas une sieste ratée : **c'est un cycle complet**. Ton bébé arrive au bout de son premier cycle, passe par un micro-réveil (tout le monde en a, toi aussi entre deux cycles la nuit), et là son cerveau fait un petit contrôle inconscient : « est-ce que le décor est le même que quand je me suis endormi ? »

S'il s'est endormi au sein, dans tes bras, en étant bercé, et qu'au micro-réveil il se retrouve seul dans son lit : le décor a changé. Alors il t'appelle. Ce n'est pas un caprice, ce n'est pas de la manipulation, et surtout ce n'est pas une mauvaise habitude que tu aurais créée. C'est juste une incohérence de contexte. Comme si tu t'endormais dans ton lit et que tu te réveillais par terre dans le salon.

Le nom que je donne à ce qu'on va installer, c'est **le raccord de cycle** : la capacité de ton bébé à passer d'un cycle au suivant tout seul, sans que tu aies à tout recommencer. C'est ça, la clé des siestes qui s'allongent et des journées qui deviennent prévisibles.

Et je te le redis, parce que tu en as besoin : tu n'as rien raté. Tu as donné à ton bébé exactement ce dont il avait besoin. S'il évolue maintenant, c'est parce qu'il grandit, pas pour réparer une erreur.

---

## La règle d'honnêteté par âge (lis-la avant tout)

Je préfère te dire la vérité que te vendre du rêve.

**Si ton bébé a moins de 5-6 mois :** la capacité à enchaîner deux cycles de sieste tout seul n'est tout simplement pas encore là. C'est physiologique, ça ne se force pas. À cet âge, on ne cherche pas à « réparer » ni à rallonger de force les siestes courtes : ce serait épuisant et voué à l'échec. Ce qu'on fait, et c'est déjà énorme : on installe le bon timing, le bon environnement, un mini-rituel, et on pose les fondations du raccord. Tu vas gagner des endormissements plus faciles et des journées plus lisibles, sans culpabilité. Le rallongement viendra tout seul avec la maturité.

**Si ton bébé a 6 mois ou plus :** la capacité est là, et c'est là qu'on travaille vraiment le raccord de cycle. Les siestes s'allongent, deviennent plus régulières, et les après-midi arrêtent d'être une loterie.

Dans les jours qui suivent, quand une consigne dépend de l'âge, je te le préciserai. Suis toujours la version qui correspond à ton bébé.

---

## Comment utiliser ce rituel

- **Une page par jour.** Pas plus. On ne surcharge pas une maman déjà fatiguée.
- **Tu avances à ton rythme.** Si un jour a besoin de deux jours, prends deux jours. Ce n'est pas un examen.
- **Les gestes sont les mêmes que pour les nuits.** Douceur, présence, zéro larme laissée sans réponse. On ne change pas de philosophie, on change de terrain.

**Les 3 non-négociables de sécurité, à chaque sommeil :** sur le dos, dans une gigoteuse, rien de mou dans le lit avant 12 mois (pas d'oreiller, de couverture, de peluche), chambre à 18-20°C. Pour les siestes en écharpe ou en poussette : visage toujours visible et dégagé, menton décollé de la poitrine, et tu ne t'endors jamais en même temps que lui quand il est contre toi.

---

## Ton Suivi Siestes sur WhatsApp

Tu n'es pas seule sur ces 7 jours. Ton achat inclut mon suivi : je t'écris personnellement à 3 moments clés (au démarrage, au milieu, et pour le bilan) pour calibrer le rituel sur ton bébé et débloquer ce qui coince. Et entre ces points, si tu bloques sur quelque chose de précis, tu peux m'écrire.

Garde mon numéro sous la main dès maintenant :

💛 **Enregistre-moi.**

Mon WhatsApp perso pour ton suivi : **+33 7 51 71 01 97**

Envoie-moi juste « Bonjour Virginie, je démarre le Rituel Siestes avec ton bébé » et on est connectées.

Ouvrir la conversation

On y va.

---

# Jour 1 : On observe, et on gagne déjà quelque chose

Aujourd'hui, on ne révolutionne rien. On regarde. Parce que pour raccorder les cycles de ton bébé, il faut d'abord savoir comment il dort vraiment aujourd'hui.

**Ta seule mission : noter la journée.** Sur ton téléphone ou un bout de papier, pour chaque sieste :

- L'heure de réveil du matin (c'est l'ancre de toute la journée).
- L'heure où il s'est réveillé avant chaque sieste, et l'heure où tu l'as couché : l'écart entre les deux, c'est sa **fenêtre d'éveil**.
- Comment il s'est endormi (au sein, bercé, dans les bras, en poussette...) : c'est son **association**, tu la connais déjà grâce au test.
- Combien de temps il a dormi.
- Son humeur entre les siestes : plutôt calme et joueur, ou plutôt grognon ?

**Et voici ton premier gain, dès aujourd'hui.** Regarde la première fenêtre d'éveil du matin. C'est presque toujours la plus courte de la journée, parce que la pression de sommeil est encore haute au réveil. Voici les repères par âge :

| Âge        | Fenêtre d'éveil | Repère                                         |
|------------|-----------------|------------------------------------------------|
| 0-6 sem    | 45-60 min       | Surveille les bâillements dès 45 min           |
| 6-12 sem   | 60-90 min       | La 1re fenêtre du matin est la plus courte     |
| 3-4 mois   | 1h15-2h         | La dernière fenêtre du soir est la plus longue |
| 5-6 mois   | 2h-2h30         | Vers 3 siestes                                 |
| 6-8 mois   | 2h30-3h         | Vers 2 siestes                                 |
| 9-11 mois  | 3h-3h30         | 2 siestes                                      |
| 12-18 mois | 4h-6h           | 1 sieste après le déjeuner                     |

Si tu couches ton bébé nettement plus tard que le haut de sa fourchette, il arrive au lit en surfatigue (son corps sécrète du cortisol pour tenir, et ça bloque l'endormissement). Si tu le couches nettement plus tôt que le bas, il n'a pas encore assez sommeil. **Rien qu'en visant la bonne fenêtre dès aujourd'hui, beaucoup de mamans voient l'endormissement devenir plus facile en un jour ou deux.** C'est ton premier raccord avec le rythme de ton bébé.

Un principe à garder toute la semaine : coucher **aux premiers signes précoces** de fatigue (regard dans le vide, bâillement, il se frotte les yeux, il se désintéresse de ses jouets, il cherche

tes bras). Si tu attends les pleurs, c'est déjà trop tard.

♥ **Ça a bougé aujourd'hui ? Dis-le-moi.**

Un endormissement un peu plus doux, une fenêtre que tu as ajustée, ou au contraire un truc qui te chiffonne : envoie-moi ton observation du Jour 1. C'est comme ça que je calibre le rituel sur ton bébé pour la suite.

**+33 7 51 71 01 97**

**Ouvrir la conversation**

---

# Jour 2 : Le bon timing, le bon décor, le bon rituel

---

Hier tu as observé. Aujourd'hui on installe les trois réglages qui font la moitié du travail sur les siestes.

## 1. La fenêtre d'éveil calibrée, avec la règle d'or.

Lance le minuteur au réveil (pas après la tétée, au réveil). Vise la fourchette de son âge, puis ajuste selon la sieste précédente :

- Sieste courte (moins d'1h) → **fenêtre suivante raccourcie** de 10-15 min. Il n'a pas eu le temps de décharger sa fatigue.
- Sieste longue → **fenêtre suivante allongée** un peu.

Toujours par petits pas de 10-15 minutes. Souvent, 15 minutes suffisent à débloquer un endormissement.

## 2. Le décor de sieste.

Avant 3-4 mois : les siestes à la lumière du jour, dans les bruits normaux de la maison, dans son couffin sous tes yeux. Ça l'aide à distinguer le jour de la nuit, et c'est parfait comme ça.

Après 3-4 mois : si ses siestes se passent bien à la lumière, ne change rien. Si elles sont systématiquement courtes et qu'il est très sensible aux stimulations, teste l'obscurité et un bruit blanc doux (volume bas, loin du lit). On teste une chose à la fois.

## 3. Le mini-rituel de sieste.

5 à 10 minutes, toujours les mêmes, toujours dans le même ordre. Par exemple : on ferme le volet, gigoteuse, une phrase-clé toujours identique murmurée, bruit blanc, au lit. Ce rituel court devient le signal « on dort » que son cerveau reconnaît. Il n'a pas besoin d'être long, il a besoin d'être **constant**.

Aujourd'hui, tu appliques ces trois réglages à chaque sieste. Rien d'autre.

---

# Jour 3 : Le raccord de cycle : comprendre avant d'agir

On y est. Le cœur du rituel.

Tu te souviens : à la fin d'un cycle, ton bébé passe par un micro-réveil et vérifie le décor. S'il manque son association (celle de ton test), il se réveille complètement au lieu d'enchaîner. **Le raccord de cycle, c'est l'art d'être là, au bon moment, pour l'aider à repartir pour un deuxième cycle, avant qu'il ne soit tout à fait réveillé.**

La technique de base, valable pour tous les profils, en 3 temps :

1. **Chronomètre son cycle.** Sur 2-3 siestes, note combien de temps il dort avant le réveil. C'est souvent stable à la minute près (par exemple : réveil systématique à 35 minutes).
2. **Entre dans la chambre 5 à 10 minutes avant** l'heure du réveil prévu. Sans bruit, sans allumer.
3. **Dès les premiers signes d'agitation** (il gigote, geint, cherche), tu rétablis tout de suite son association, doucement, avant qu'il ouvre grand les yeux. Demain, on verra exactement comment, selon SON profil.

Si tu l'attrapes avant le réveil complet, il repart très souvent pour un cycle. Si tu le rates et qu'il est complètement réveillé, frais et de bonne humeur : ce n'est pas grave, la sieste est finie, on ne force pas. On recalera juste la fenêtre suivante.

## ⚠ Message spécial si ton bébé a moins de 5-6 mois.

À cet âge, le raccord ne « prendra » pas encore de façon fiable, et c'est normal, ce n'est pas toi. Sa maturité cérébrale n'est pas prête à enchaîner deux cycles en journée. Ne t'épuise pas à courir après chaque sieste courte. Tu peux tenter le geste en douceur, mais l'objectif du moment, c'est le timing, le décor et le rituel d'hier, plus une grande sieste d'ancrage (Jour 5). Les siestes s'allongeront d'elles-mêmes en grandissant. Tu ne fais rien de mal, et il n'y a rien à réparer.

## 💛 Ce passage culpabilise beaucoup de mamans. Parle-m'en.

Si tu te sens nulle parce que ses siestes sont courtes, ou si tu n'es pas sûre de son âge de maturité : écris-moi, je te rassure et on regarde ton cas précis. C'est exactement le genre de point que je débloque en deux messages.

+33 7 51 71 01 97

Ouvrir la conversation



# Jour 4 : Le raccord adapté à SON profil

---

Aujourd'hui, on prend la technique d'hier et on la rend précise pour ton bébé. Va directement au bloc qui correspond à son profil (celui de ton test). On ne change qu'**une seule chose à la fois**, jamais tout d'un coup.

## **Profil Succion (il s'endort au sein, au biberon ou à la tétine).**

Au micro-réveil, dès qu'il s'agite, tu proposes la succion tout de suite : une tétée courte, le doigt qui rétablit la tétine. But : le faire replonger avant le réveil complet. Étape suivante quand c'est acquis : au lieu de le laisser finir de s'endormir la bouche pleine, tu romps doucement la succion dès qu'elle devient molle (un doigt au coin de la bouche) et tu retires, quitte à recommencer plusieurs fois avec patience. Peu à peu, il accepte de finir le raccord sans succion active.

## **Profil Contact (il s'endort dans les bras, contre toi, main sur lui).**

Au micro-réveil, ta main ferme et posée sur son torse ou son ventre, plus une phrase-clé chuchotée, souvent au même rythme. Tu ne le prends pas dans les bras d'emblée : tu rétablis d'abord le contact minimal. S'il monte en tension, tu ajoutes du contact (main, puis bras si besoin). Ensuite, sur les jours suivants, tu allèges : main qui appuie moins, puis juste posée, puis présence sans toucher.

## **Profil Mouvement (il s'endort bercé, en poussette, en voiture, sur un ballon).**

On ne supprime pas le mouvement, on le rapatrie et on le réduit par phases. Au micro-réveil, tu relances un petit mouvement doux (une main qui berce légèrement le matelas, un balancement discret) pour le faire repartir. Puis, sur les jours suivants, tu diminues l'ampleur : bercement plus léger, presque immobile, puis juste la main posée. On éteint le mouvement d'abord, le contact ensuite.

## **Profil Combinée (plusieurs à la fois, par exemple téter en étant bercé).**

La règle est simple et libératrice : **une variable à la fois**. Tu identifies l'association dominante (souvent la succion ou le mouvement) et tu ne travailles que celle-là cette semaine, en gardant les autres pour l'instant. Quand le raccord tient sur la première, tu allèges la deuxième, et ainsi de suite. Vouloir tout retirer le même jour, c'est le plus grand écart possible et ça finit en détresse. Une marche après l'autre.

## **Profil Rythme (pas d'association forte : c'est surtout le timing qui coince).**

Bonne nouvelle : ton levier principal, tu l'as déjà en main. Pour ton bébé, la sieste courte est presque toujours une histoire de fenêtre d'éveil, pas d'association. Concentre-toi sur la précision du timing (la règle d'or du Jour 2), le décor, et le mini-rituel. Le raccord assisté reste utile les jours où il se réveille grognon après un seul cycle : entre 5 minutes avant, et aide-le à se reposer par le calme et une main rassurante. Mais l'essentiel de tes gains viendra du bon horaire.

Aujourd'hui, tu appliques UNIQUEMENT le geste de son profil, sur la sieste de la journée où tu es le plus disponible. Pas besoin de réussir toutes les siestes. Une suffit pour commencer à créer l'habitude.

---

# Jour 5 : L'ancre d'après-midi et la règle 80/20

---

Deux idées aujourd'hui, pour arrêter de te mettre la pression sur chaque sieste.

## 1. La sieste d'ancrage.

Tu n'as pas besoin que toutes les siestes soient parfaites. Tu as besoin d'**une grande sieste réparatrice par jour**, idéalement celle du début d'après-midi. C'est ton ancre. Pour la garantir, tu as le droit de mettre toutes les chances de ton côté : en contact, en écharpe, en poussette si c'est ce qui marche. Les autres siestes peuvent rester plus courtes ou se faire là où il dort d'habitude. Une journée avec une vraie sieste d'ancrage, c'est une journée sauvée, et une nuit protégée.

## 2. La règle 80/20.

Vise environ 80% des siestes au lit, à l'endroit habituel, et accepte sereinement que 20% se fassent en mouvement (poussette, portage, bras). Une sieste en écharpe compte à 100%. Ce n'est pas une mauvaise habitude, c'est souvent ce qui sauve la nuit les jours galères. Le portage pour dormir, c'est la norme de l'espèce, pas un échec. Zéro culpabilité là-dessus.

**Le petit piège à connaître** : ne raccourcis jamais la fenêtre APRÈS une sieste courte de fin de journée en croyant bien faire. Une sieste courte le matin → oui, fenêtre suivante raccourcie. Mais une sieste ratée en fin d'après-midi → la réponse, c'est **avancer le coucher du soir de 30 à 60 minutes**, pas caser une sieste tardive qui va décaler la nuit.

---

# Jour 6 : Les jours où tout saute (et comment ne pas paniquer)

---

Il y aura des jours où le rituel semble ne plus marcher. Une sieste qui saute, un réveil grognon, une journée qui part en vrille. C'est normal, ça arrive à tout le monde, et ça ne veut pas dire que ton travail est perdu.

## Le réflexe anti-panique, à mémoriser :

1. Une sieste ratée ne se rattrape pas à 17h. On avance simplement le coucher du soir de 30 à 45 minutes.
2. Un jour galère est souvent une poussée dentaire, un rhume, un gros progrès moteur (il apprend à ramper, à se mettre debout) ou une petite régression. Ça imite un vrai changement de rythme, mais ça passe.
3. **On ne change jamais le rythme de ton bébé sur 2 ou 3 mauvais jours.** On garde le cap, on soutient plus (plus de contact, sieste de secours en mouvement), et on attend de voir.

**Le geste de secours universel** quand la fenêtre est déjà dépassée et qu'il monte en surfatigue : on prend la sieste comme on peut. Écharpe, poussette, bras, une pièce sombre et calme, un contact peau à peau. L'objectif n'est plus le lieu parfait, c'est juste de décharger la fatigue avant qu'elle ne gâche la nuit.

Tu as une fiche complète pour ces jours-là (la Fiche SOS Sieste Ratée) dans tes bonus. Garde-la sur le frigo.

### 💛 Un jour qui part en vrille, en direct ? Écris-moi.

C'est exactement le moment où un message rapide peut tout changer. Décris-moi ce qui se passe, je te donne le geste du jour. Pas besoin d'attendre notre point prévu.

+33 7 51 71 01 97

Ouvrir la conversation

# Jour 7 : Le bilan et ton plan de croisière

---

Une semaine. Regarde le chemin.

**Reprends tes notes du Jour 1 et compare.** Est-ce que les endormissements sont plus doux ? Est-ce que tu vises mieux les fenêtres ? Est-ce qu'une sieste s'est allongée, ne serait-ce qu'une fois ? Est-ce que tes après-midi sont un peu plus lisibles ? Même un petit oui sur l'un de ces points, c'est une vraie victoire, et c'est la preuve que le mécanisme est en marche.

**Ton plan de croisière, pour continuer sans y penser :**

- L'ancre de tout, c'est **une heure de lever régulière** le matin.
- On respecte les fenêtres, on couche aux signes précoces, on ajuste par petits pas.
- Une sieste d'ancrage par jour, le reste en 80/20, sans culpabilité.
- Une sieste ratée le soir → on avance le coucher.
- On ne touche pas au rythme sur quelques mauvais jours.
- Et quand une vraie transition de siestes approchera (tu as les 3 Plans de Transition en bonus), tu sauras la reconnaître et l'accompagner sans stress.

Rappelle-toi le fil rouge : de bonnes journées protègent les nuits, mais on n'exige jamais la perfection. Un bébé alerte et joyeux, avec un rythme un peu à lui, n'a besoin d'aucun recadrage.

💛 **C'est notre point bilan. Raconte-moi ta semaine.**

Dis-moi ce qui a bougé pour ton bébé, ce qui coince encore, ou juste ta plus belle petite victoire. Je te réponds personnellement, et on regarde ensemble la suite, côté journées comme côté nuits.

**+33 7 51 71 01 97**

Ouvrir la conversation

Tu as fait un travail magnifique cette semaine. Je suis fière de toi.

Virginie 💛