

petit nuage

Les 3 Plans de Transition

Passer de 4 à 3, de 3 à 2, puis à 1 sieste, sans les semaines de chaos

Ton accompagnement sommeil, signé Virginie

Il y a un moment que presque toutes les mamans redoutent sans le nommer : celui où le rythme qui marchait si bien se met à grincer. Les siestes se battent contre le lit, le coucher du soir traîne, les nuits se fractionnent. Neuf fois sur dix, ce n'est pas une régression et ce n'est pas ta faute : **c'est une transition de sieste qui approche.**

Une transition, ce n'est pas un interrupteur qu'on bascule du jour au lendemain. C'est un glissement qui prend, en général, 2 à 4 semaines. Bien accompagnée, elle passe en douceur. Mal anticipée, elle vire au chaos. Ces trois plans sont là pour que tu la voies venir et que tu la traverses sereine.

La règle qui vaut pour les trois (lis-la en premier)

L'erreur numéro un, c'est de transitionner trop tôt, sur une mauvaise semaine. Une poussée dentaire, un rhume, un progrès moteur ou une petite régression donnent exactement les mêmes signes qu'une vraie transition : refus de sieste, siestes plus courtes, opposition au coucher. Sauf que ça, ça dure quelques jours et ça passe tout seul.

Alors la règle d'or : **on ne supprime jamais une sieste sur 2 ou 3 mauvais jours. On attend 10 à 14 jours de signes constants.** Si tu supprimes une sieste et que 5 jours plus tard ton bébé s'effondre de fatigue, c'était trop tôt. On revient en arrière, sans drame et sans culpabilité.

Les 4 signes fiables qu'une transition est vraiment là (il en faut plusieurs, sur au moins 2 semaines) :

- Il lutte contre, ou saute carrément, la même sieste plusieurs jours par semaine.
- Cette sieste repousse le coucher du soir de plus en plus tard.
- L'endormissement du soir se met à traîner (plus de 30-45 min).
- Des réveils très matinaux ou des nuits fractionnées apparaissent sans autre cause.

 **Le piège des 11-13 mois.** Beaucoup de bébés font mine de refuser une sieste vers cet âge. C'est presque toujours la régression des 12 mois, une fausse alerte, PAS le passage à 1 sieste. La grande majorité des bébés de cet âge ne sont pas prêts pour une seule sieste. Dans le doute, on garde 2 siestes et on plafonne celle du matin.

 **Avant de supprimer une sieste, envoie-moi un message.**

C'est la décision la plus facile à prendre trop tôt, et la plus pénible à rattraper. Décris-moi les signes de ton bébé et depuis combien de jours ils durent : en deux messages, je te dis si c'est une vraie transition ou une fausse alerte. Ça t'évitera peut-être deux semaines de galère.

+33 7 51 71 01 97

Ouvrir la conversation

Les 5 gestes qui accompagnent n'importe quelle transition

Quel que soit le passage, ta boîte à outils est la même :

1. **Étirer les fenêtres graduellement.** Recule la sieste concernée de 10-15 minutes tous les 2-3 jours (15-30 min pour la 2 vers 1). On glisse, on ne saute pas.
 2. **Avancer le coucher du soir**, temporairement, de 30 à 60 minutes. C'est ton amortisseur principal contre la surfatigue pendant toute la bascule.
 3. **Les journées hybrides.** Certains jours 3 siestes, d'autres 2. C'est normal et c'est même la bonne façon de faire. L'objectif, c'est juste que le nouveau rythme gagne plus de jours que l'ancien, semaine après semaine.
 4. **La sieste de secours** les jours durs : poussette, portage, 20-30 minutes pour faire le pont jusqu'au soir.
 5. **Aider davantage les siestes restantes** (contact, reprise, tétée) pendant la bascule. Ce n'est pas une rechute, c'est du soutien de transition. Tu allègeras après.
-

Plan 1 : De 4-5 à 3 siestes

Quand : entre 4 et 6 mois, avec un pic vers 4-5 mois.

Ce qui se passe : les fenêtres d'éveil s'allongent (elles passent vers 1h45-2h30), et la journée n'a plus la place pour 4 ou 5 siestes. La sieste de fin de journée devient de plus en plus dure à caser.

Le plan, semaine par semaine :

- **Semaines 1-2** : garde le fil des signes. À cet âge, beaucoup de siestes courtes sont encore normales, on ne force rien. Tu allonges juste très progressivement la première fenêtre du matin, pour que les siestes se regroupent naturellement.
- **Semaines 2-3** : vise une trame à 3 temps : une sieste en milieu de matinée, une bonne sieste d'ancrage en début d'après-midi, et une petite sieste flash de fin de journée (20-40 min, en poussette ou portage sans souci) dont le seul rôle est de tenir jusqu'au coucher.
- **Quand la flash saute** : ce jour-là, avance le coucher de 30-45 minutes. C'est le signe que 3 siestes se stabilisent.

Rappel âge : avant 5-6 mois, ton objectif reste de poser un cadre souple et de garantir la sieste d'ancrage, pas de rallonger de force. Les siestes se consolideront avec la maturité.

Plan 2 : De 3 à 2 siestes

Quand : entre 6,5 et 10 mois, avec un pic vers 8-9 mois. C'est souvent la transition la plus fluide des trois.

Ce qui se passe : la 3e sieste (la flash de fin d'après-midi) commence à repousser le coucher trop tard, ou ton bébé la refuse. Les fenêtres tournent maintenant autour de 2h30-3h.

Le plan, semaine par semaine :

- **Semaine 1 :** repère la sieste qui coince (presque toujours la 3e). Commence à reculer la sieste du matin de 10-15 minutes tous les 2-3 jours, pour décaler tout le rythme et laisser tomber la flash en douceur.
- **Semaines 1-2 :** journées hybrides. Les jours où il a bien dormi le matin et l'après-midi, tu sautes la flash et tu avances le coucher. Les jours où l'après-midi a été court, tu gardes une mini-flash de secours.
- **Semaine 2-3 :** le rythme cible se dessine : une sieste vers 9h30-10h, une bonne sieste d'après-midi vers 13h-14h, coucher pas trop tard. Attention à garder assez d'éveil avant le dodo (environ 3h à 3h30).

Le repère qui rassure : vise à finir la dernière sieste vers 15h30-16h pour laisser la nuit tranquille.

Plan 3 : De 2 à 1 sieste

Quand : entre 13 et 18 mois, avec un pic vers 15-16 mois. C'est la plus longue et la plus chaotique des trois. Prends ton temps, elle peut s'étaler sur 3 à 6 semaines.

Ce qui se passe : deux siestes ne rentrent plus dans la journée sans repousser le coucher trop tard, ou la sieste du matin « mange » celle de l'après-midi. Les fenêtres montent vers 4h-6h.

Le plan, semaine par semaine :

- **Semaines 1-2 :** ne supprime pas, décale. Recule la sieste du matin de 15-20 minutes tous les 2-3 jours. Pour l'aider à tenir plus longtemps le matin : une sortie dehors, un jeu, un changement de pièce, une petite collation.
- **Semaines 2-4 :** quand la sieste du matin arrive vers 11h-11h30, tu la fusionnes avec celle de l'après-midi en une seule grande sieste après un déjeuner avancé (vers 12h-12h30). Avance le repas de midi.
- **Les journées hybrides sont ta bouée :** certains jours encore 2 siestes (les jours fatigués), d'autres 1 seule. C'est parfait. On avance le coucher les jours à 1 sieste.
- **Le rythme cible :** lever vers 7h, une grande sieste vers 12h30-14h30 (plafonnée à 2-3h max pour ne pas voler la nuit), coucher vers 19h-20h.

Si ça déraile : ton bébé qui s'effondre, qui devient grognon en fin de matinée, ou dont les nuits se cassent → tu es probablement passée trop vite. Reviens à 2 siestes une semaine, puis retente. Ce n'est jamais un échec, juste un ajustement.

Une transition bien accompagnée, c'est quelques semaines un peu bancales, puis un nouveau rythme plus confortable pour tout le monde. Tu as les outils, tu as les repères, et tu m'as sur WhatsApp au moindre doute. Tu vas très bien t'en sortir.

Virginie 