

# Le guide du Sleep des grands

Tout savoir sur le dodo  
de ton grand baby

18 mois  
à 5 ans



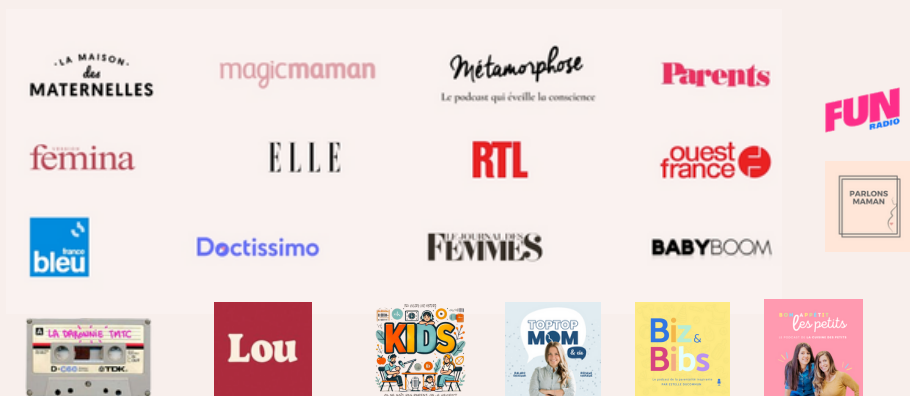
# Hola !

Moi, c'est Candice ! Je suis experte du sommeil de l'enfant fondatrice & autrice de **La Fête Du Sleep**.

Après avoir galéré plusieurs mois avec le sommeil de ma fille, je me suis formée puis j'ai développé ma propre méthode. Mon approche est douce **sans jamais laisser pleurer ton bébé tout seul**.

J'ai accompagné **plus de 2700 familles** à retrouver un sommeil paisible.

Tu m'as peut être vue récemment ici :



Ton petit baby est devenu grand mais le sommeil est toujours compliqué : il te demande pour s'endormir, se réveille plusieurs fois, ou alors vraiiiiment trop tôt ?

Alors, **ce guide est fait pour toi !**

Si tu ne te retrouves pas tout à fait dans les éléments de ce guide, mais que tout se passe bien (il dort bien, il est content en journée), alors **ne change rien**. Si ton bébé ne dort pas bien, fait des micro-siestes ou de nombreux réveils nocturnes, alors il peut être intéressant de t'y pencher !

On va aussi prendre le temps de faire un focus sur les **cauchemars et terreurs nocturnes** pour t'aider à les reconnaître, les distinguer et savoir comment y réagir.

Bonne lecture !

# Les réveils nocturnes

À partir de 18 mois, normalement ton bébé ne devrait plus se réveiller la nuit parce qu'il a faim. S'il te demande encore un biberon/sein à cet âge, alors que son alimentation est bonne par ailleurs, c'est très certainement que ce biberon est devenue une habitude pour s'apaiser, mais il ne répond plus à un besoin nutritionnel.

**Mais alors POURQUOI  
il continue à se  
réveiller ?**



## Il y a 3 types de raisons pour expliquer ces réveils :

### Besoin physiologique

Faim  
Soif  
Maladie, douleurs...  
Dents

Si c'est pour de l'eau, tu peux lui laisser une gourde qu'il saura ouvrir/fermer seul et qui n'inondera pas son lit.

### Inconfort

- trop froid / chaud
- fuite de couche
- pas assez / trop fatigué
- peurs / stress
- changement récent
- surstimulation
- cauchemars ou terreurs nocturnes

Si c'est le cas, il te faut régler la situation pour repartir

### Besoin de LOVE

Avec des vagues d'angoisse de séparation qui vont et viennent et où ton kid peut te rappeler à l'infini au moment du coucher, ou venir te rejoindre dans ton lit.

Si c'est le cas, charge ton rituel du dodo à fond pour faire disparaître ces réveils.

Pour tous, la solution est assez simple, on va essayer d'apaiser la situation en ajustant la tenue, les horaires ou accompagner le changement.

# Cauchemar OU Terreur nocturne ?

Ce sont les **parasomnies** les plus connues qui peuvent arriver dès 18 mois, mais le plus souvent vers 3-4 ans quand l'imagination commence à vraiment se développer. C'est parfois lié à un changement important ou un évènement qui lui a fait peur.

Les terreurs nocturnes ont souvent pour cause un manque de sommeil ou un peu trop d'écrans avant le dodo. Si ça t'arrive, commence donc par là.



## Comment les distinguer et QUE FAIRE ?

### Cauchemars

### Terreurs nocturnes

#### Les signes

Apparaissent en fin de nuit (sommeil paradoxal)

Kid assis, debout, pleure ou crie avec les traits crispés.

Kid éveillé qui peut expliquer ce qu'il ressent

Besoin d'être rassuré.

Il se rendort difficilement.

Il s'en souvient le lendemain.

Apparaissent en début de nuit (sommeil lent profond)

Kid assis, debout, gémit, pleure, hurle avec les yeux ouverts ou fermés.

Kid inconscient : si tu lui parles, il ne réagit pas.

Il peut avoir des réflexes de défense si tu le touches : pousser/taper

Il se rendort facilement après.

Il n'a aucun souvenir le lendemain.

#### Que faire ?

On écoute

On sécurise et reconforte

On dédramatise (refaire l'histoire avec une fin rigolote par exemple)

Du LOVE.

Ne pas en faire une réalité.

Ne pas se moquer

On débrief le lendemain

On sécurise

On ne le réveille pas

On patiente en restant près de lui pour tenter de l'aider à se rendormir

On reconforte doucement

On en reparle pas le lendemain



## 18-24 mois

Ton **bébé crapahute partout**, tu ne peux plus l'arrêter. Il commence même à sauter et monter et descendre les escaliers.

En parallèle, ses **premiers mots** arrivent en masse. Il arrive aussi très clairement à t'exprimer ce qu'il veut et surtout ce qu'il ne veut pas.

Pour finir, tout ça se cumule de **belles vagues d'angoisse de la séparation** où il a besoin de tes bras pour le rassurer. De quoi bien chambouler son SLEEP !

- **Dodo total** : 13 - 14h
- **Dodo nocturne** : 11 - 12h
- **Temps d'éveil** : 5 - 6h

À partir de cet âge, les temps d'éveil deviennent moins pertinents. On commence à avoir des horaires fixes pour le dodo.

## 2 ans

Du côté des acquisitions moteur, on est bons ! Ton bébé commence à **se perfectionner**.

**Le langage, lui, explose** ! On note que les notions s'unissent pour former de premières petites phrases.

Ton grand bébé est aussi dans une phase très importante pour lui. Il a **besoin d'autonomie**, de faire tout seul, d'expérimenter le pouvoir de ses gestes et de ses mots. Et il entre plus intensément dans le **monde merveilleux des émotions**. Et a toujours besoin de toi pour le rassurer.

Côté dodo, c'est souvent **le début des rappels et des couchers interminables** ! Alors, on charge à fond le rituel du dodo et on essaye de commencer à le reconstruire ensemble.

Si les couchers sont difficiles, tu peux mettre en place **un tableau de routine** qui l'aidera à voir ce qui a déjà été fait ou pas.





## 3 ans

Bravo ! Tu as survécu aux premières tempêtes émotionnelles de ton kid ! Entre temps, il a réussi à se passer de couches au moins la journée. Il fait de vraies belles phrases et commence même à te raconter des histoires. Et à te poser des questions improbables.

Côté dodo, **normalement tout roule** ! Certains commencent à bouder la sieste mais il faudrait essayer de la maintenir, même si elle est courte.

Le soir, il peut y avoir une petite rechute sur **les rappels** mais avec encore + de négociations ou les premières vraies peurs qui se déclarent. Tu peux installer une veilleuse que ton kid pourra gérer en autonomie.

Si les réveils sont encore trop tôt, tu peux installer une **veilleuse indicatrice de réveil** pour gratter de précieuses minutes, notamment le weekend !

## 4 ans

Les émotions et les tempêtes émotionnelles sont toujours intenses mais ton kid commence à savoir mieux les maîtriser. Il est de plus en plus autonome et peut jouer de + en + longtemps seul sans te solliciter.

Côté dodo, la sieste laisse place au **temps calme**. Et pour le soir, si tout était bien en place auparavant, tu devrais **être sortie des difficultés**. Il peut s'endormir seul, se rassurer lorsqu'il se réveille la nuit, et se réveiller à des heures décentes, voire même te laisser quelques grasse matinées.

**Les cauchemars** peuvent se faire + présents ou intenses, parfois accompagnés d'accidents de pipi si tu as retiré la couche. **L'anxiété** commence à se développer aussi, ce qui peut causer un besoin plus important de ta présence ou de béquilles du sommeil pour s'apaiser.



# Mes autres contenus disponibles dans le pack



## Le guide du Sleep pour les 0-18 mois

Tu y trouveras tous mes conseils pour réussir à coucher ton bébé au bon moment.

On y parle des signes de fatigue et des temps d'éveil, qui vont devenir tes meilleurs copains !



## Rentrée sereine en mode de garde - module vidéo (0-18 mois)

Il y a TOUT pour faciliter la séparation et l'adaptation, maintenir le dodo et mettre en place un rythme durable.

Le but : Te rassurer et aider à vivre cette étape SEREINEMENT !



## Tout sur les régressions - module vidéo (0-18 mois)

Tu vas pouvoir :

- Comprendre les phases de développement de ton bébé
- Repérer les signes de régression dès leur apparition
- Apaiser ton bébé et retrouver des nuits paisibles

# Et si tu veux aller plus loin...

Pour plus de conseils sur le sommeil de ton enfant de 0 à 5 ans, tu peux me retrouver sur **Instagram** où je partage fréquemment des conseils, astuces et des Boîtes A Questions.

Mais tu as aussi d'autres ressources :



## Accompagnement 2 semaines

Cet accompagnement va t'aider à mettre en place des solutions efficaces pour aller vers un sommeil autonome, ou t'aider à trouver le rythme de ton bébé

<https://lafetedusleep.com/consultations/accompagnement-2-semaines-2/>



## Consultation personnalisée 1H

Cette consultation pourra être utile si tu dois faire face à un changement important dans ton quotidien (voyage, arrivée d'un autre bébé... ) et que tu as besoin d'un peu d'aide pour gérer cette transition.

**Bénéficie de -10% avec le code PACKSLEEP**

<https://lafetedusleep.com/consultations/consultation-ponctuelle>



## La Fête Du Sleep, le livre

Et ça, c'est mon livre ! Un guide ultra complet qui te donne toutes les ressources pour comprendre le sommeil de ton bébé, et t'aider à l'appivoiser et ne plus le subir. Et ça va jusqu'à 5 ans !

<https://amzn.to/3R69b25>