

Pourquoi dort-il si bien à la garderie et non à la maison?

Si votre enfant dort très bien à la garderie alors que chez vous, c'est l'enfer, peut-être, chers parents, y a-t-il un lien avec son environnement? Peut-être encore pourriez-vous y changer quelque chose?

Par expérience, les enfants qui ne veulent pas faire de sieste chez leurs parents ont généralement des conditions de sommeil qui diffèrent entre le milieu de garde et la maison.

Voyons tout d'abord ce qui caractérise le fait qu'un enfant dorme bien à la garderie et peu ou pas du tout à la maison.

Voici un tableau qui démontre le déroulement que devrait avoir la sieste chez les enfants, qui est généralement plus respecté à la garderie comparativement à la maison.

À LA GARDERIE	À LA MAISON
Les bébés et les enfants sont mis au lit sensiblement toujours à la même heure pour la sieste.	Impossible de respecter l'horaire des siestes, car cela ne coïncide pas avec les commissions, les rendez-vous, les ateliers de stimulation et le retour du plus vieux de la garderie.
Le rituel est respecté scrupuleusement et rigoureusement.	Le rituel est important avant une sieste? N'est-ce pas uniquement pour le dodo du soir?
L'environnement est adéquat : calme, lumière close, toile fermée.	Il dort où il peut : dans l'auto, dans mes bras, dans la poussette, dans le salon et, à l'occasion, dans son lit.
L'enfant est mis au lit sans jouet et sans aucune autre stimulation extérieure.	Je lui laisse un livre, un jouet ou même la télévision ouverte. Cela l'aide à s'endormir... non?
S'il fait une selle dans sa couche lors de la période de sieste, il ne sera pas changé tant que l'heure du lever n'a pas sonné (de toute façon pour le bébé, c'est chaud et moelleux au contact de ses fesses).	S'il fait une selle, je dois aller le changer... c'est tellement inconfortable et que dirait ma mère ou ma belle-mère si elle le savait? Le hic, c'est qu'après, il ne veut plus se rendormir.
Si un enfant qui est propre réclame d'aller aux toilettes alors qu'il a fait son pipi avant d'aller dormir (déjà prévu dans le rituel), il n'est pas autorisé à se lever. S'il fait ses besoins dans sa culotte (ce qui est très rare dans ce cas-là), on l'invite à se changer à la fin de la période de sieste et on le laisse se	Si mon enfant qui est propre réclame de se lever pour la énième fois, je le lui permets, car je n'ai pas le goût d'avoir à nettoyer les draps à son réveil et je ne pense pas que c'est bien de le laisser dans son pipi.

nettoyer avec un minimum d'aide... sans le disputer.	
L'enfant est autorisé à se lever entre 14h30 et 15h00, qu'il ait dormi ou non (pour les 4 ans et moins). Un enfant de 4-5 ans est autorisé à se lever après une période de repos de 45 minutes.	Dès que mon enfant se réveille, je vais le chercher. De toute façon, même s'il demeure dans son lit 15 minutes de plus il ne se rendort pas. Je suis convaincue que c'est un petit dormeur.
Un bébé qui pleure et ne veut pas dormir a le droit d'exprimer son mécontentement. On va le voir à intervalles de plus en plus longs durant l'intégration et ensuite, on lui permet d'y arriver seul.	Un bébé qui pleure au moment d'aller au lit exprime qu'il ne veut pas dormir, mais il ne faut pas le laisser pleurer, sinon, il pourrait se sentir abandonné ou pire encore, traumatisé!

Sans doute, certains parents se sont-ils reconnus. Le but de l'exercice ici n'est pas de pointer qui que ce soit, mais de comprendre que le sommeil, pour faire son travail, a besoin de critères particuliers :

- La régularité dans les heures de coucher et surtout de lever;
- Un rituel de 5 à 15 minutes maximum;
- Un environnement dans la pénombre;
- Aucune stimulation (la présence du parent étant la plus grande stimulation pour l'enfant);
- Le moins d'interventions possible auprès de l'enfant;
- L'interdiction de se relever une fois au lit;
- Accepter qu'il ne veuille pas dormir, même s'il en a besoin;
- Lui permettre d'exprimer son mécontentement parce que vous répondez à son besoin de dormir au lieu de son désir de passer encore plus de temps avec vous;
- Demeurer constante et persévérante, car le rythme des siestes peut prendre jusqu'à une vingtaine de jours consécutifs avant de se mettre en place (dû à la pression de sommeil qui est moins grande que pour le dodo de nuit).

Enfin, voici deux critères qui vous indiqueront que votre enfant a assez dormi lors de la sieste :

- Il s'éveille de bonne humeur ou en gazouillant;
- Il peut demeurer en forme durant l'heure qui suit, donc sans présenter des signes de fatigue apparents ou subtils: bâillements, frottement des yeux, nez ou oreilles, irritabilité, hyperexcitation, etc.

Le sommeil est un besoin fondamental et les enfants ont aussi besoin de dormir le jour (jusqu'à l'âge de 3-4 ans) ou de faire une période de repos (4-5 ans). Être parent, c'est aussi de répondre au besoin de dormir de son enfant.

Brigitte Langevin

*Conférencière et formatrice
L'ABC des Rêves et du Sommeil*