



MON ENFANT **DORT TROP**

À LA GARDERIE

MON ENFANT DORT TROP À LA GARDERIE!

Beaucoup de parents se sentent démunis face à leur enfant qui semble incapable de s'endormir le soir ou qui refuse d'aller au lit. La sieste étant une routine immuable en service de garde, il peut paraître logique de la rendre responsable du refus de l'enfant de se coucher le soir venu... Pourtant, ce petit somme en après-midi est souvent, au contraire, le gage d'une nuit réussie.

Il n'est pas rare de voir des parents demander à leur éducatrice de ne plus faire faire la sieste à leur enfant pendant les heures de garde. Ces demandes placent l'éducatrice dans une délicate position qui l'oblige à choisir entre respecter le besoin de l'enfant et répondre au désir du parent. L'éducatrice a le mandat de répondre aux besoins de l'enfant, et la sieste est un besoin fondamental, aussi important que celui de manger. La sieste permet à l'enfant de reposer son corps, de renforcer son système immunitaire, de développer son cerveau et d'être mieux disposé à continuer sa journée.

La formation : **Bien dormir pour bien grandir**, aborde les mécanismes du sommeil et traite de différentes problématiques rencontrées tant par les éducatrices que par les parents en regard du sommeil de l'enfant.

En service de garde, tous les enfants sont invités à prendre un temps d'arrêt. L'enfant peut rester les yeux ouverts et ne pas dormir, mais il doit rester sur son matelas, sans stimulation extérieure (livre, télé ou jeux). L'enfant qui après 45 minutes ne s'est pas endormi n'a visiblement pas besoin de dormir. Il est autorisé à se prendre un livre ou un jeu calme pendant le reste de la sieste, ceci dans le but de respecter ceux qui dorment tout en se livrant à une activité calme propice au repos. L'éducatrice ne réveille pas un enfant qui s'est endormi. Celui-ci devrait se réveiller de lui-même avant 15 h. Afin de ne pas nuire au sommeil de nuit, le réveil de la sieste ne doit pas se faire au-delà de 15 h.

Si la sieste n'est pas responsable des difficultés rencontrées à l'heure du coucher, pourquoi l'enfant refuse-t-il d'aller au lit??

- L'enfant est épuisé...

L'enfant que l'on empêche de dormir accumule de la fatigue nerveuse préjudiciable à l'endormissement. Un enfant qui ne dort pas dans la journée alterne les phases de surexcitation et d'abattement. Il est tellement fatigué, qu'il ne trouve plus le sommeil.

- L'enfant n'a pas appris à s'endormir seul...

Le problème ne réside pas dans l'incapacité de l'enfant à s'endormir, mais bien dans son incapacité à s'endormir seul (s'endormir sans son biberon, sans être bercé, sans être promené ou sans être couché avec ses parents). L'enfant qui s'endort seul découvre l'autonomie. Il faut le laisser s'endormir seul, sans aide extérieure même s'il pleure un peu. L'aider systématiquement à s'endormir, c'est le maintenir dépendant de quelqu'un pour trouver le sommeil.

- L'enfant ne veut tout simplement pas se séparer de ses parents...

L'enfant qui a passé la journée loin de ses parents peut vouloir récupérer leur attention le soir venu. Il a envie de passer encore du temps avec eux. Il peut aussi vouloir tester les limites du parent, ressentir de la peur à l'idée d'être seul dans le noir ou de la jalousie du temps consacré au conjoint ou aux autres enfants de la famille.

- Les signes d'endormissement ne sont pas respectés...

L'heure choisie par le parent pour mettre l'enfant au lit n'est peut-être pas celle qui correspond au moment où le sommeil gagne l'enfant. Quand l'enfant commence à bâiller, qu'il cligne des yeux, qu'il a l'air absent, qu'il prend son pouce... c'est le marchand de sable qui passe. C'est le moment où il faut coucher l'enfant. Lorsque nous dépassons la période d'endormissement, ce qui veut dire que les signes de fatigue émis par l'enfant sont passés inaperçus, l'enfant devra attendre le prochain cycle d'endormissement, soit environ 1 h 30 plus tard.

- L'enfant n'est tout simplement pas fatigué...

Si la sieste a duré plus de 3 heures, si le lever s'est fait après 15 h ou si l'enfant n'a pas eu l'occasion de se dépenser physiquement pendant la journée, il se peut que l'enfant ait plus de difficulté à s'endormir. Au service de garde, le niveau de bruit est plus élevé qu'à la maison, l'enfant est en constante interaction avec d'autres enfants, les activités passives comme l'écoute de la télé y sont pratiquement inexistantes et des sorties à l'extérieur sont organisées quotidiennement... ces journées stimulantes sont exigeantes pour l'enfant. La vie à la maison étant souvent beaucoup moins trépidante qu'à la garderie, il est possible que le parent ait l'impression que son enfant n'a pas besoin de sieste en après-midi, alors que l'éducatrice observe une tout autre dynamique chez l'enfant lorsqu'il est au service de garde.

Quoi faire quand surviennent les difficultés à coucher son enfant le soir ?

- Coucher l'enfant dès qu'il présente des signes d'endormissement. Jusqu'à l'âge de 12 ans, les enfants ont besoin de 11 heures de sommeil par nuit. Si l'enfant doit se lever à 6 h le matin pour aller à la garderie, cela suppose qu'il doit s'être couché vers 19 h la veille. Si la nuit de l'enfant a été trop courte, il accumulera une dette sommeil et manifestera d'autant plus le besoin de faire une sieste rendue en après-midi.
- Montrer de la fermeté. Être parent, c'est éduquer. L'enfant a le droit d'exprimer son désaccord par des pleurs, mais ses parents ne doivent pas culpabiliser pour autant ! Un encadrement et une routine constante ont des effets sécurisants sur l'enfant. Plus l'enfant grandit, plus il devient contestataire et conscient des limites de ses

parents. Le défi est alors plus élevé pour les parents. L'enfant gère ses désirs... le parent doit gérer les besoins de son enfant.

- Instaurer un rituel plaisant pour le coucher. Prendre son bain, lire son livre préféré, écouter de la musique calme, faire un massage dans le dos, échanger des secrets... ce temps de qualité passé avec l'enfant deviendra une routine qu'il attendra avec impatience. S'assurer que le rituel du dodo se passe dans le même ordre chaque soir, qu'il dure de 15 à 30 minutes maximum et qu'il a lieu dans la chambre de l'enfant. Le verre d'eau, le dernier câlin (ok, cette fois-ci c'est le dernier !) et la énième visite aux toilettes ne sont pas des nécessités, mais bien des tactiques pour retarder l'heure du coucher et mobiliser l'attention des parents.
- Éviter de stimuler l'enfant avant le coucher. À l'heure du coucher, ce n'est plus le moment pour sauter sur le lit ou se chatouiller. Fermer la télé, retirer les jouets du lit et éteindre la lumière (on peut tout de même laisser une veilleuse si l'enfant le souhaite).
- Ne pas donner de biberon dans le lit pour que l'enfant s'endorme. Si l'enfant prend cette habitude, lorsqu'il se réveillera la nuit, il aura de la difficulté à se rendormir s'il trouve son biberon vide. De plus, laisser l'enfant s'endormir avec un biberon augmente le risque d'étouffement et favorise la carie dentaire.
- Coucher l'enfant dans son propre lit. L'enfant doit se réveiller au même endroit que celui où il s'est endormi. L'enfant qui s'endort dans les bras de sa mère sera déstabilisé s'il se réveille ailleurs. Le parent doit coucher son enfant à l'endroit où il passera la nuit. Si l'enfant fait un cauchemar ou se lève et va dans le lit de ses parents, le rassurer et le reconduire dans son lit ensuite.
- Ne pas se servir du lit pour punir l'enfant. Il risquerait d'associer l'heure du coucher à une punition.
- Ne pas interdire à l'enfant de faire sa sieste à la garderie. L'enfant à qui l'on interdit de dormir apprend à lutter contre ses signes de fatigue et luttera aussi contre le

sommeil le soir venu. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, plus le niveau de fatigue est élevé, plus il devient difficile de s'endormir.

Se rappeler que l'éducatrice qui fait dormir l'enfant au service de garde ne le fait pas pour contrarier le parent, mais bien pour répondre au besoin de l'enfant. Avec un peu de persévérance, cette période difficile sera vite derrière vous !

