

## Préparer le sommeil de l'enfant

Le sommeil de votre enfant se construit et évolue depuis sa naissance. Bien que chaque enfant, chaque famille et même chaque situation soient différentes, il existe des constantes à appliquer pour que la mise au lit ne soit pas synonyme de stress ou de pleurs.

Même tout petit, même tout bébé, même nourrisson, l'enfant comprend beaucoup de choses, bien plus de choses et bien mieux qu'on ne le pense. Très tôt, il est bon de prendre l'habitude d'expliquer à l'enfant ce qu'on attend de lui, comment la soirée va se dérouler. Par exemple, annoncer 15, 10 et 5 minutes avant de le coucher qu'il sera bientôt temps d'aller au lit.

La parole doit être suivie des actes. Si on annonce à l'enfant qu'il devra se coucher dans 10 minutes, il ne faut pas lui laisser encore une demi-heure de télévision. Par ailleurs, quand l'heure du coucher approche, ce n'est pas le moment de jouer, de la chatouiller ou de le mettre devant un jeu bruyant et excitant. Les activités doivent se calmer petit à petit en laissant par exemple la place à la lecture, à un petit massage, aux câlins...

Chaque soir, on répète les mêmes gestes, les mêmes paroles avant de déposer l'enfant éveillé et calmé dans son lit. Par exemple, on dit au revoir aux animaux qui ornent le papier peint ou aux jouets de la chambre, on raconte une histoire, on rapproche le doudou favori, on fait un bisou en souhaitant de beaux rêves puis on éteint la lumière... Répéter le même rituel tous les soirs permet de rassurer l'enfant. Il est important de laisser le lit associé au sommeil. Le lit n'est pas un terrain de jeu ni un lieu de punition, il est l'endroit où l'on dort.

Au-delà des pistes déjà énoncées, l'environnement lui-même influencera positivement ou négativement l'endormissement et le sommeil de votre enfant. Pour favoriser son sommeil, veillez à ce que sa chambre soit agréable et calme. Ni trop éclairée, ni trop chaude, ni trop froide. Une température de 18°C est parfaite. Bannissez la radio, la TV, l'ordinateur... Evitez toute fumée dans la

pièce et ne laissez pas la poussière s'entasser. Même si votre enfant n'y fait encore que dormir, aérer et nettoyer régulièrement sa chambre aidera à offrir un endroit propice au sommeil.