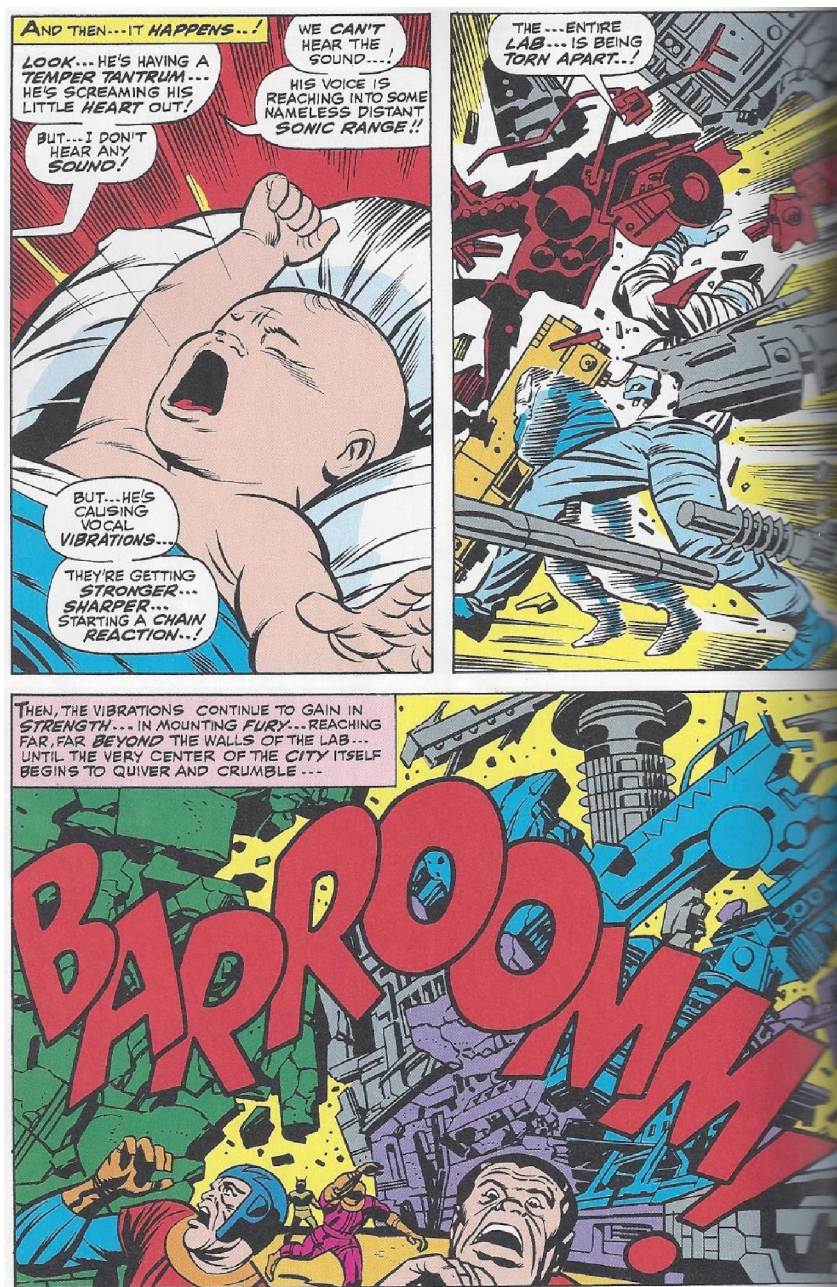


12 conseils efficaces pour faciliter le sommeil de bébé (et le tien par la même occasion)

Quand j'étais ado, j'avais cette bande dessinée Marvel, qui racontait l'enfance d'un super héros, Flèche Noir. Il disposait de puissants pouvoirs supersoniques. Lors d'une de ses colères, on le voit détruire une cité entière, rien qu'avec ses cris.



Quand je suis devenu papa, j'ai eu peur que mes nuits ressemblent à ça !

Table des matières

S'en remettre au hasard ou provoquer la chance.....	3
Pourquoi est-ce primordiale que bébé dorme bien ?	3
Conseil n°1 : avant le coucher, nourris bien ton enfant.....	5
Conseil n°2 : annonce le programme de la soirée à bébé.....	5
Conseil n°3 : invente ton rituel du coucher.....	6
Conseil n°4 : dès le début, habitue ton enfant à dormir dans son lit.....	6
A éviter si tu ne veux pas gâcher tes futures soirées :	7
Conseil n° 5 : fais en sorte que ton enfant aime son lit.....	7
Conseil n° 6 : instaure un climat serein	8
Conseil n°7 : alterne une nuit sur deux avec ta femme	8
Pour te donner une idée :	8
Conseil n°8 : une fois que tu as trouvé le rythme, garde le coûte que coûte.....	9
Conseil n°9 : prends garde aux perturbateurs de sommeil.....	9
Conseil n° 10 : ne zappe pas la sieste	10
Conseil n°11 : Ne te lève pas chaque fois que bébé gémit	10
Conseil n°12 : fais la fête à ton enfant quand il a bien dormi	10
En conclusion, ma dernière carte :.....	11

S'en remettre au hasard ou provoquer la chance

Quand un enfant débarque dans sa vie, on se demande si :

- on a tiré le gros lot : “oh, vous savez, il a commencé à faire ses nuits à deux mois, alors moi ça va...”
- ou si on a pris un aller simple pour l'enfer avec DES MOIS de souffrance.

Je te rassure tout de suite : tu vas souffrir mais tu vas survivre. Certaines nuits, tu vas avoir l'impression que ton corps pèse un âne mort et que chaque cellule de ton organisme se révolte contre ces cycles de sommeil hachés menus.

« On ne sait pas ce qu'est la fatigue tant qu'on n'a pas eu d'enfants ! » dixit un gars que je connais

MAIS...

...la bonne nouvelle, c'est que tu peux favoriser la chance. Pour que ton enfant fasse vite ses nuits, il y a quelques trucs à savoir. Je vais tout te dire, en détails, afin de préserver le sommeil de bébé ET LE TIEN.

Avant ça, je voudrais préciser un ou deux trucs importants.

Pourquoi est-ce primordiale que bébé dorme bien ?

Tu peux faire une observation très simple. **Un enfant se donne à fond dans chaque action qu'il entreprend.** Il ne s'économise pas comme toi et moi. Nous savons exactement quelle dose de force, quel effort faire pour chacun de nos gestes. Un enfant se donne corps et âme à la tâche qu'il est en train d'effectuer. Il se fatigue donc plus vite.

Mais il y a autre chose. Céline Alvarez en parle dans son livre *les Lois naturelles de l'enfant* (dont je te recommande vivement la lecture) :

“Simplement en vivant et en se confrontant au monde, les enfants apprennent et précisent leurs connaissances à une vitesse remarquable. Chaque matin, ils en savent davantage que la veille, et leurs connaissances vont encore s'étoffer tout

au long de la journée. [...] Vous comprenez maintenant le besoin fondamental des petits de dormir autant ! Il est bien normal qu'ils tombent fréquemment d'épuisement : nous ne le voyons pas, mais alors que nous leur parlons, ou qu'ils vivent tout simplement à nos côtés, ils sont en train d'analyser et d'extraire les grandes lois physiques, grammaticales et relationnelles de leur univers avec une rapidité et une efficacité à en faire rougir tous les Prix Nobel de physique et de littérature réunis."

Dernière remarque : quand mon fils est grincheux, irritable ou difficile à contenter, 9 fois sur 10, cela vient directement et uniquement d'un manque de sommeil. La solution c'est de le coucher si possible, malgré ses pleurs (qui durent quelques minutes avant qu'il finisse par s'écrouler de fatigue).

Un enfant qui dort bien est agréable, joyeux et assez facile à vivre. Il y a toujours des exceptions qui confirment la règle. Mais en général, le sommeil de bébé est la pierre angulaire d'une vie familiale sereine.

Voici maintenant mes 12 conseils vraiment efficaces, tiré de l'expérience, pour faciliter le sommeil de ton enfant.



Conseil n°1 : avant le coucher, nourris bien ton enfant

Un enfant bien nourri dort. S'il se réveille trop fréquemment, il se peut simplement que ce qu'il mange ne lui suffise pas.

Au bout de deux mois, quand mon fils a commencé à se réveiller plus fréquemment, nous avons rapidement soupçonné, ma femme et moi, une nourriture insuffisante. Nous avons commencé par lui donner du lait de riz. J'avais exclu dès le début le lait de vache, car je connais beaucoup de bébés qui y sont intolérants ou allergiques.

Nous sommes passés au lait de chèvre qui est plus protéiné. Mon fils a immédiatement retrouvé un sommeil plus régulier.

Bien nourrir son enfant, ça ne veut pas dire lui donner beaucoup à manger. Cela veut dire **lui donner une nourriture protéinée.**

Les protéines sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre organisme : elles assurent la plupart des fonctions cellulaires.

- elles peuvent être d'origine animale : viande, poisson, œufs, laits et fromages
- ou végétale : fruits, légumes, céréales

Par ailleurs, nous avons fait le choix de prendre un lait maternisé biologique. Même s'il est plus cher, nous faisons **attention à ce que nous mettons dans le corps de notre enfant.** C'est surprenant de voir la chimie que certaines grandes marques de lait maternel mettent dans leur produit.

Conseil n°2 : annonce le programme de la soirée à bébé

Les enfants adorent la routine ! Ça ne dérange pas bébé de procéder TOUJOURS de la même manière. Du coup, il ne faut pas hésiter à donner le programme de la soirée, voire à le répéter à une ou deux occasions. Surtout durant les premières semaines.

Pense à lui dire, un peu à l'avance, que **c'est bientôt l'heure d'aller au dodo.** L'enfant peut ainsi se préparer et finir ce qu'il est en train de faire.

Puis, quand on couche bébé, ma femme et moi, nous lui rappelons, d'une voix douce, que nous sommes juste à côté et que s'il a besoin de nous, il peut nous appeler. Nous lui rappelons que demain matin, nous serons là à son réveil.

Bien sûr, nous lui souhaitons une bonne nuit.

Remarque : pour le coucher le bon créneau, c'est entre 20h et 21h. Bien sûr, je connais des exceptions à la règle. J'ai un neveu qui ne s'endort jamais avant 22h !

Conseil n°3 : invente ton rituel du coucher

Encore une fois, le fait de donner un cadre rassure un enfant. Si c'est toujours la même chose, bébé sait ce qui va se passer. Pas de mauvaise surprise, il n'y a qu'à suivre le rituel pas à pas.

Par exemple, quand on rentre de chez la nounou, je prépare à manger pour mon fils. Puis il dîne. Ensuite je lui donne son bain. Après le bain, je mets un peu de crème ou de l'huile nourrissante pour la peau de bébé. Je lui mets son pyjama (ou sa gigoteuse).

A ce moment, je lis à mon enfant deux ou trois petites histoires. Je prépare le biberon. Et je couche bébé dans son lit avec son biberon et son doudou.

A ce moment, j'allume la veilleuse qui projette des étoiles au plafond. J'appuie sur un autre bouton pour amorcer des berceuses. J'embrasse mon fils sur le front en lui souhaitant bonne nuit. Et je quitte sa chambre.

C'est notre rituel. Je le répète à l'identique chaque soir. Comme une pièce de théâtre calée au millimètre.

Conseil n°4 : dès le début, habitue ton enfant à dormir dans son lit

Si tu veux créer une ambiance "débat houleux" avec des mamans (un peu comme un dîner où ça parle politique), adopte un ton péremptoire et soutiens une affirmation du type "l'enfant doit dormir dans son lit !" Effet garanti.

Il y a plusieurs écoles sur ce sujet. Voici la mienne.

Dès le retour de la clinique, alors que mon fils n'avait que 3 jours, ma femme l'a couché dans son lit, dans une chambre à part. Ça m'a surpris mais ça a très bien fonctionné au final.

Si tu ne sautes pas le pas d'entrée de jeu, on recommande en général de mettre bébé dans sa chambre à l'âge de 3 mois.

Les sens d'un enfant peuvent être actifs, même pendant son sommeil. S'il dort dans ta chambre, il peut donc percevoir la lumière, les allées et venues, ton odeur ou celle de ta femme, etc. Et ça perturbe son sommeil.

Dès que ton enfant manifeste un signe de fatigue (il baille, se frotte les yeux ou cligne des paupières), tu peux le poser dans son lit et le laisser s'endormir tout seul.

A éviter si tu ne veux pas gâcher tes futures soirées :

- faire prendre l'habitude à ton enfant de s'endormir dans les bras (les tiens ou ceux de ta femme). Même si c'est agréable au début de sentir son enfant endormi contre soi, tu finiras par le payer cher.
- attendre qu'il s'endorme avant de partir
- l'habituer à dormir dans le lit conjugal. Les incursions de bébé sur ton territoire doivent rester exceptionnelles.

Tu peux tout à fait allonger ton enfant dans le lit et **quitter la pièce alors qu'il est encore éveillé**.

En passant : Dans quelle position poser son enfant dans le couffin ou le lit ? Sur le ventre, sur le dos, sur le côté ? J'ai entendu des médecins défendre les 3 théories. Au final, **fais comme tu le sens**. Tout nourrisson, mon fils dormait sur le dos. Il ne s'est jamais étouffé avec des régurgitations.

Conseil n° 5 : fais en sorte que ton enfant aime son lit

Le lit est un petit nid douillet. Dans le lit de mon fils, il y a des grosses couvertures, un oreiller et BEAUCOUP de coussins. Les couvertures sont moelleuses. Il y a un tour de lit pour éviter qu'il se cogne contre les barreaux de bois. Tu verras, les enfants expérimentent parfois des positions improbables dans leur sommeil.

Erreur à ne pas faire : **ne mets pas ton enfant au lit quand tu veux le punir** ou parce qu'il pique une crise de nerf. Personnellement, ma femme et moi, nous n'utilisons pas la punition (je pense que c'est

une méthode d'éducation totalement inefficace). Si le lit est le lieu de la punition, alors ton fils sera moins désireux d'y aller le soir venu. Il pourrait s'imaginer que tu es justement en train de le sanctionner !

Conseil n° 6 : instaure un climat serein

Un enfant est une éponge émotionnelle. Si tu t'énerves, que tu stresses ou que tu t'angoisses parce qu'il ne s'endort pas, il va le sentir, s'énerver, se stresser et s'angoisser aussi. La machine infernale est enclenchée et la situation va empirer.

Si bébé ne veut pas dormir, mieux vaut prendre sur soi et jouer avec lui (une bonne demi-heure ou une heure) avant de tenter de le remettre au lit. Oui, même s'il est trois heures du mat' et que toi, tu n'as pas très envie de jouer.

Si quelque chose ne va pas, surtout ne culpabilise pas, **ne doute pas de tes super pouvoirs de papa**. Avec bébé, la vie est une aventure qui peut parfois s'éterniser tard dans la nuit. Tu pourras en rire plus tard. Sur le moment, respire, et **montre à ton enfant que tu peux feindre l'infinie miséricorde du Bouddha**.

Conseil n°7 : alterne une nuit sur deux avec ta femme

Au début, il faut donc que tu t'armes de patience. Bébé a besoin d'un temps d'adaptation pour caler son rythme. Dans le ventre de sa mère, c'était buffet et sommeil à volonté.

Pour te donner une idée :

- il faut en moyenne 3 mois avant que bébé fasse ses nuits.
- une plage de sommeil de 6 ou 7 heures est néanmoins possible à partir de 2 mois.
- 70% des enfants font des nuits de 8 à 9 heures vers 4 mois, d'après les statistiques.
- 84 % des enfants font leur nuit à 6 mois.

Donc au début, attends-toi à deux ou trois réveils par nuit. Courage ! Petit à petit, les plages de sommeil vont s'allonger.

La meilleure technique, c'est d'alterner la permanence biberon : tu partages l'épreuve avec ta femme.

Conseil n°8 : une fois que tu as trouvé le rythme, garde le coûte que coûte

Tu apprendras bien assez tôt que **la parentalité est un marathon, pas un sprint**. Passée la période d'adaptation, ton enfant va alors être réglé comme une horloge suisse.

J'ai découvert douloureusement que mon fils se réveillait *grosso modo* à la même heure le matin, même s'il était couché bien plus tard.

C'est assez contraignant, car ça veut dire que les premiers mois, voire les premières années, tu vas devoir sacrifier tes sorties, si tu veux garder un bébé en forme. Sauf si un parent garde bébé pendant que l'autre va faire la fête.

Tu peux aussi jouer la carte des grands parents ou de la baby-sitter, histoire de reprendre ton souffle. Mais n'en abuse pas au tout début. Les enfants aiment la stabilité. C'est sa mère et toi ses points de repère.

Conseil n°9 : prends garde aux perturbateurs de sommeil

Si le sommeil de ton enfant est troublé, ça peut être le signe que quelque chose perturbe ses journées. C'est important de trouver quoi pour pouvoir faire rentrer les choses dans l'ordre.

Un enfant est assez sensible aux changements. S'il change de nounou, ou s'il y a un nouvel arrivant chez elle, cela peut le chambouler. Un déménagement, l'entrée à la crèche ou à la maternelle, des conflits dans son environnement, tout cela peut créer des troubles du sommeil.

Dès que cela arrive, mène l'enquête et trouve le changement qui est intervenu récemment. Tu peux interroger la nounou et observer ce qui se passe. S'il est possible de remédier au changement, *let's do it*. Sinon, tu peux aider ton enfant à s'habituer au changement.

Par exemple, il y a un nouvel arrivant chez la nounou ? Il faut rassurer l'enfant sur le fait qu'on va s'occuper de lui de la même façon, l'aider à nouer une bonne relation avec l'autre enfant, etc.

Dans des périodes de tensions pour bébé, le climat familial doit être encore plus serein.

Conseil n° 10 : ne zappe pas la sieste

Tu rencontreras un jour ce paradoxe : tu verras ton enfant trop fatigué pour s'endormir ! Aussi fou que cela puisse paraître.

Ce n'est pas vrai qu'un enfant dort moins s'il fait la sieste dans la journée. **Jusqu'à 4 ans environs, un enfant a un besoin vital de faire une sieste dans l'après-midi.** Jusqu'à 1 an environ, il a besoin de faire une sieste le matin ET l'après-midi.

Bien sûr, évite de faire une sieste trop rapprochée de l'heure du coucher.

Conseil n°11 : Ne te lève pas chaque fois que bébé gémit

Parfois ton enfant va chouiner un peu avant de se rendormir. Parfois il peut pleurer une minute ou deux, puis il va s'arrêter. Spécialement quand il est TRÈS fatigué, il va pleurer si tu le mets au lit. **Il faut développer une petite endurance à cela.** Patienter quelques minutes et parfois, il n'y a pas toujours besoin d'une intervention.

A l'inverse, ne laisse pas bébé pleurer indéfiniment dans son lit. Si les pleurs durent, cela veut dire que quelque chose ne va pas. Par exemple, il a fait caca dans sa couche et il veut une couche propre pour dormir. C'est une demande recevable !

Conseil n°12 : fais la fête à ton enfant quand il a bien dormi

La première fois que mon fils a fait une nuit complète, ma femme et moi, nous lui avons fait une fiesta de ouf ! On a fait la foule en délire d'un concert à l'Olympia ! On l'a couvert de bisous et on l'a félicité avec chaleur !

Plusieurs fois dans la matinée, nous avons à nouveau félicité Nolan et nous lui avons montré à quel point nous étions fiers de lui.

Et à chaque grande et belle nuit de sommeil, on recommence !

Il y a toute une philosophie derrière ça. On pourrait la résumer ainsi : si tu valides les qualités de ton enfant, tu vas les renforcer. **Si tu l'encourages chaque fois qu'il fait quelque chose de bien, tu en obtiendras plus.** Et c'est peut-être le conseil le plus important que je puisse te donner. Célèbre les victoires et les réussites de ton enfant.

En conclusion, ma dernière carte :

Il m'est arrivé, au beau milieu de la nuit, au fond d'un abîme incommensurable de fatigue, de penser à mes parents. C'était comme une prise de conscience soudaine. "Mes parents ont fait ça pour moi."

Cela a eu 2 effets sur moi :

Premièrement, je me suis dit que **si eux en étaient capables, moi aussi je pouvais le faire**. Je devais tenir le coup. Après tout, ils avaient survécu !

Et j'ai pensé que je devais aussi montrer l'exemple. Mon enfant, un jour, deviendra un parent. Alors, ce sera son tour.

Deuxièmement, je dis souvent à mes parents que je m'excuse pour tout ce que je leur ai fait subir. Je comprends aujourd'hui à quel point le rôle de père et de mère est un boulot surhumain et parfois ingrat.

Ce n'est vraiment pas une tâche facile d'élever un enfant. **Mais c'est certainement un des jobs les plus importants. Et le plus beau, incontestablement.**

J'espère que ces conseils te seront utiles. Je suis de tout cœur avec toi et je suis très reconnaissant de te compter dans la grande confrérie des papas.