Guide gratuit pour les parents

Yochai Leshem

Aller au lit sans guerre

Quatre étapes pour une soirée plus calme : la routine, un retour tranquille, la sécurité, et vous

Pourquoi les enfants luttent contre le sommeil

Dormir, c'est se séparer : de vous, de la journée et du jeu. Les enfants ont aussi peur de rater quelque chose, et souvent ils sont tout simplement trop fatigués. Un enfant qui a dépassé son moment de fatigue n'a pas l'air fatigué, mais agité et contestataire, et il a alors encore plus de mal à s'endormir. D'où la première règle : une soirée prévisible et calme, et au lit avant que la fatigue ne devienne une guerre.

1 Une routine du soir fixe

Quand chaque soir se ressemble, le cerveau sait ce qui vient après quoi, et commence à se calmer tout seul :

- Une heure de coucher fixe, le week-end aussi, avec un peu de souplesse.
- Le même ordre chaque soir : repas, douche, pyjama, dents, histoire, câlin, lumière éteinte.
- Un tableau avec des images des étapes, que l'enfant coche lui-même.
- L'heure avant le coucher : pas d'écrans, lumière tamisée et jeux calmes.

Préparez à l'avance toutes les demandes : un verre d'eau près du lit, les toilettes avant l'histoire, le doudou à sa place.

2 Quand il sort du lit : ennuyeux, calme et répété

- On le prend par la main, en silence, et on le ramène au lit.
- Une seule phrase fixe : « Maintenant, c'est l'heure de dormir. Bonne nuit. » Sans explications et sans négociation.
- Et s'il ressort, encore la même chose. Même dix fois.

Une carte de demande : une fois par soir, il peut demander un câlin de plus, de l'eau ou poser une question. Ensuite, la carte reste chez vous jusqu'à demain. Et le matin, on fête la réussite.

> **Quand consulter**
>
> Ronflements forts ou pauses respiratoires pendant le sommeil, un enfant qui dort beaucoup et reste très fatigué, des difficultés d'endormissement qui durent malgré une bonne routine, ou des peurs nocturnes extrêmes. On commence par le pédiatre.

3 Apprendre à s'endormir seul, en sécurité

La méthode douce : la chaise qui s'éloigne. Chaque étape dure quelques jours, jusqu'à ce qu'elle soit facile :

- Une chaise tout contre le lit, on peut caresser et chanter doucement.
- La chaise au milieu de la chambre, sans contact.
- Près de la porte, puis derrière la porte, là où il vous entend encore.

« Je reviens te voir dans cinq minutes », et on revient vraiment. Un enfant qui sait qu'on revient toujours cesse d'avoir peur que vous disparaissiez.

4 Et vous : vous méritez aussi une soirée

Tout ce qui est écrit ici demande un parent calme et constant. Alors :

- On décide ensemble, les deux parents, et on agit de la même façon.
- On regarde la direction sur deux semaines, pas une seule nuit difficile.
- On garde du temps calme pour soi après que les enfants se sont endormis, et une heure de coucher raisonnable.

Peur du noir ? On la prend au sérieux sans la grossir : « Je vois que ça fait peur, et je sais que tu en es capable. » Une petite veilleuse et un doudou gardien aident.

✂ À découper et accrocher près du lit

Votre phrase fixe du soir

Maintenant, c'est l'heure de dormir. Bonne nuit.

Ou notre phrase à nous :

_____

Vous voulez aller plus loin ?

Le cours « Le coucher sans bataille » comprend six courtes leçons vidéo, une fiche de synthèse par leçon et une tâche pour chaque semaine. La première leçon est gratuite.

parenting.yochai-leshem.com/fr/sheina.html

Yochai Leshem est travailleur social clinicien et accompagne parents et enfants depuis plus de vingt ans.