

LE SOMMEIL DE MON ENFANT DE 2-8 ANS

COMPRENDRE & AMELIORER

Léa DORMOY

Issu du webcolloque <https://www.association-joker.org/conseils-sommeil>

Voici quelques suggestions pour favoriser le sommeil de son enfant.

Il n'y a pas de standard dans le sommeil, un enfant et des parents qui dorment tous suffisamment est l'objectif de cette fiche.

De nombreux enfants dans le monde dorment avec leurs parents jusqu'à 5 ans, ne vous culpabilisez pas de cela si cela fonctionne pour votre sommeil et celui de votre enfant. Dormir avec ses parents est tout naturel !

Près de 70% des enfants avec autisme ont des problèmes de sommeil en raison d'un défaut de production naturelle de mélatonine.

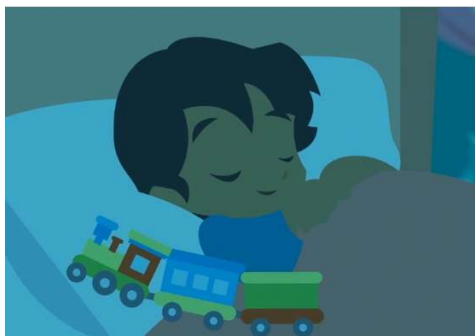
Le temps et les habitudes de sommeil sont propres à chacun.

Cherchez à modifier l'environnement de sommeil de votre enfant uniquement s'il présente des difficultés d'endormissement et un manque de sommeil.

- Choisissez les idées les mieux adaptées au style de vie de votre famille.
- Commencez à les proposer à votre enfant **quand vous avez le temps et l'énergie**.
- Commencez les changements **petit à petit** (décaler 10-15 min à la fois).
- **Soyez patient et régulier**, votre enfant peut avoir besoin de 2 semaines pour s'habituer à ces routines.
- **Analyser la situation actuelle avec un agenda de sommeil et la grille d'évaluation de Hanley**

A quoi sert le sommeil ?

Nous passons **un tiers de notre vie** à dormir. **Dormir est essentiel à la vie :**



- Permet de **récupérer**
- Favorise le **développement des apprentissages**
- Aide à **gérer les émotions** (enfant plus émotif s'il ne dort pas)
- Aide à **résister aux infections et aux cancers**

- Aide à **grandir** (hormone de croissance sécrétée pendant un stade du sommeil)
- Maintient un **métabolisme sain** (on grossit si le sommeil est défaillant)
- Permet de **nettoyer le cerveau** des protéines toxiques accumulées dans la journée

Le **manque de sommeil peut engendrer des troubles du comportements** (par exemple : agitation/crises/pleurs) et la fatigue de votre enfant peut entraîner **des difficultés d'endormissement**. Souvent et paradoxalement, plus l'enfant est fatigué, plus il a du mal à trouver sereinement son sommeil.

Les enfants et les parents fatigués régulent moins bien leurs émotions, leur empathie, leur attention, leur impulsivité et leur comportement.

Les **parasomnies** (cauchemars, terreur nocturne, énurésie etc.) sont augmentée par la fatigue de votre enfant.

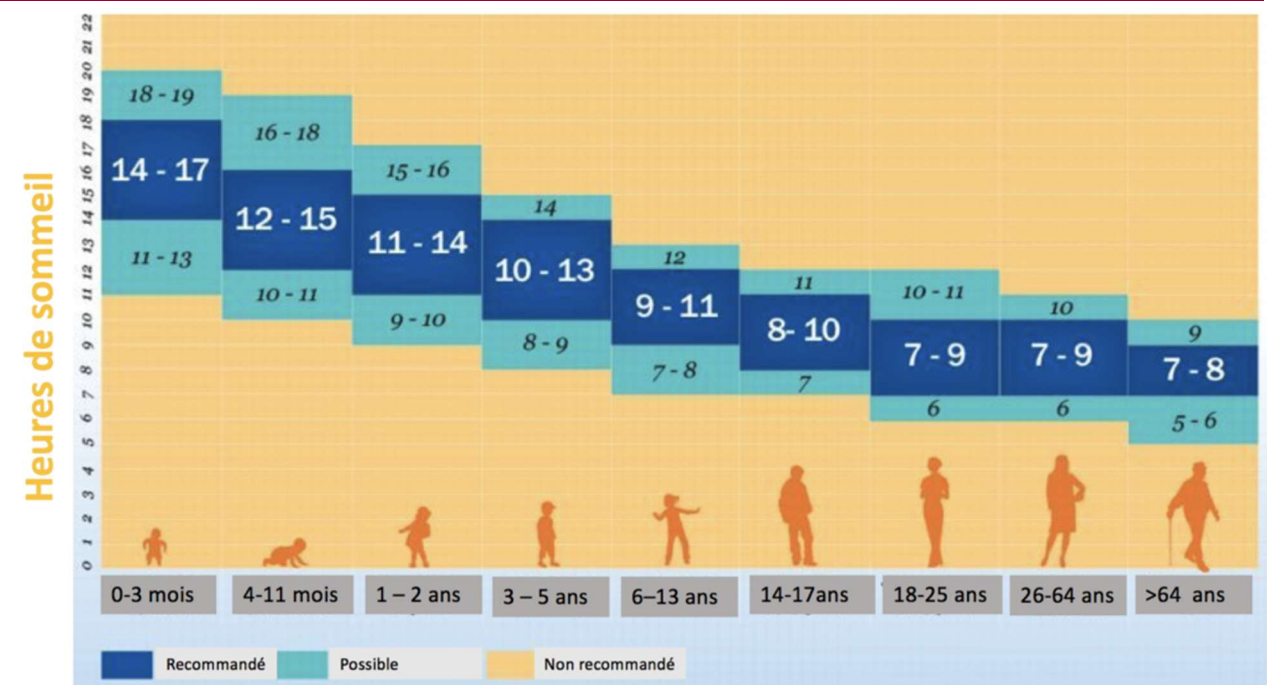
Depuis 50 ans, les pays occidentaux sont en dette de sommeil, les adultes ont perdu 1h de sommeil par jour (rythme de travail à rallonge, utilisation des écrans le soir, stimulations sensorielles). Cette dette de sommeil a un impact sur la santé et la qualité de vie. **Dormir c'est très important, nous devons prendre soin des environnements et du temps de sommeil.**

Comment fonctionne le sommeil ?

- C'est lorsque l'organisme s'est **suffisamment dépensé et a suffisamment reçu de lumière du soleil** qu'il produit naturellement de la mélatonine, hormone déclenchant le sommeil.

Il existe **3 stades de sommeil sur chaque cycle de 1h30** : le sommeil léger, le sommeil profond, qui participe à la croissance et la récupération, et le sommeil paradoxal qui participe à la consolidation des apprentissages.

Quel est le besoin de sommeil de vous et de votre enfant ?



Source : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/enfant/sommeil-de-lenfant/>

Les heures de réveil et de coucher varient dans tous les pays en fonction de la température et des coutumes (se réveiller très tôt pour profiter de la fraîcheur, faire une grande coupure en milieu de journée quand il fait trop chaud pour travailler, etc.). En France, l'école commence à 8h30, les enfants ont besoin de se lever entre 7h et 7h30 pour se préparer et donc de se coucher en maternelle avant 20h pour avoir suffisamment de sommeil.

A QUELLE HEURE VOTRE ENFANT DOIT-IL SE COUCHER ?							
Age	HEURE DU RÉVEIL						
	6:00 AM	6:15 AM	6:30 AM	6:45 AM	7:00 AM	7:15 AM	7:30 AM
	HEURE DU COUCHER						
5	6:45 PM	7:00 PM	7:15 PM	7:30 PM	7:30 PM	8:00 PM	8:15 PM
6	7:00 PM	7:15 PM	7:30 PM	7:30 PM	8:00 PM	8:15 PM	8:30 PM
7	7:15 PM	7:15 PM	7:30 PM	8:00 PM	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM
8	19:30	7:30 PM	8:00 PM	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM	9:00 PM
9	7:30 PM	8:00 PM	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM	9:00 PM	9:15 PM
10	8:00 PM	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM	9:00 PM	9:15 PM	9:30 PM
11	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM	9:00 PM	9:15 PM	9:30 PM	9:45 PM
12	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM	9:00 PM	9:15 PM	9:30 PM	9:45 PM

A quelle heure votre enfant devrait-il se coucher pour un temps de sommeil réparateur ?
(moyenne)

Observer le sommeil de votre enfant pendant au moins une semaine en remplissant cet **agenda de sommeil** (Réseau Morphée) :

https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/01/agenda_2p.pdf

Éliminer des causes somatiques avec votre médecin : infections, otites, poussée dentaire, trouble de l'oralité (l'enfant ne mange pas assez dans la journée et a besoin de manger la nuit), apnée du sommeil, épilepsie, etc.

Les ingrédients pour améliorer le sommeil de votre enfant

S'endormir seul n'est pas naturel pour un enfant, dans de nombreuses cultures, les enfants dorment en famille dans le même lit jusqu'à 4-5 ans.

La majorité des enfants doivent donc apprendre qu'ils sont capables de s'endormir et se rendormir seuls en toute sécurité.

C'est lorsque l'organisme s'est **suffisamment dépensé et a suffisamment reçu de lumière du soleil** qu'il produit naturellement de la mélatonine, hormone déclenchant le sommeil (sortir au moins une heure par jour à l'extérieur).

1. **Se sentir en sécurité dans ses relations affective** (attachement). S'endormir c'est se séparer un peu. Passer des moments de qualité avec son parent dans la journée, se sentir aimé, câliné, protégé, consolé, remplir le réservoir d'amour, aide à s'endormir tranquillement, sans stress. Avoir des parents bien reposés favorise le sentiment de tranquillité dans la journée et lors de l'endormissement (prenez-soin aussi de votre sommeil).

2. **Recevoir la lumière du jour** : ouvrir les volets dès que l'on se réveille, passer du temps dehors (dans le jardin, au parc, en poussette, à vélo), aller à l'école à pied ou en trottinette.

3. **Activités physiques** : sortir se dégourdir tous les jours : draisienne, trottinette, vélo. Faire une activité physique (danse, gym, parcours, trampoline, jeux de ballon, corde à sauter, etc.)

3h par jour pour les 3-6 ans. 1h par jour pour les 6-8 ans.

4. **Pas d'utilisation d'écran** (téléphone, tablette) **2 heures avant le coucher**, ni de veilleuse bleue. Pas trop d'excitants dans la journée (soda avec caféine, chocolat, café)

5. Coucher votre enfant tôt (**19h30/20h30**) (essayer pendant 1 semaine). Entre 2 et 8 ans cela correspond à son rythme d'enfant, respecter ce besoin.

6. **L'environnement du sommeil est aménagé** (chambre rangée sans jouets attrayants, lumineux ou sonores. Si besoin, veilleuse sous le lit pas de lumière directe)

- **Silence** (dans la chambre et autour)

- Chambre **fraîche** (**18-20°**) : Vous pouvez ouvrir la fenêtre de la chambre 30 minutes avant l'heure du coucher

- Chambre **obscur** (attention aux veilleuses trop proches de la tête et aux lumières de la ville qui rentrent par les volets) : Vous pouvez mettre des rideaux occultant aux fenêtres.

- Certains enfants recherchent des **sensations enveloppantes** (bien border les draps, autoriser de dormir avec une robe de chambre, de gros coussins autour, un édredon lourd). Ce sont les enfants souvent en recherchent d'activités la journée (hyposensibilité proprioceptive).

- d'autres aiment l'**absence de sensation** (dormir avec un pyjama chaud sans couette, etc.).

- Observer votre enfant et favoriser l'aménagement optimal pour lui.

- Proposer **casque anti-bruit et masque d'avion** si besoin (s'entraîner en journée)

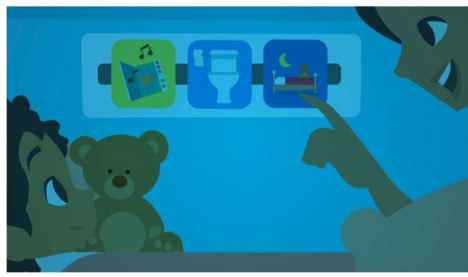
7. **Rituel quotidien à heures fixes** (idem pour les repas et les siestes) même le week-end.

Mettre en place une **routine d'activités** que vous savez apaisantes pour lui (exemples : bain, petits massages, livres/petite chanson, gros bisous, etc.) Plus la routine est à heure fixe, plus il sera facile pour votre enfant de se calmer à l'heure de dormir (aide à la libération naturelle de la mélatonine).

Rituel de 10-20 minutes pour préparer au sommeil, effectué **par les 2 parents** alternativement les lumières baissées.

Assurez-vous que le reste de l'activité de la maison soit ennuyeuse le temps du rituel de coucher (pas d'écran allumé, pas d'ainés jouant bruyamment à des jeux vidéos, etc.)

Lors de cette routine, il est possible de d'utiliser des supports visuels et d'employer des **scénarii sociaux**.



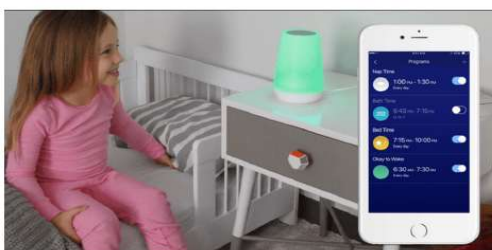
Sources : <https://deux-minutes-pour.org/>

Représenter clairement les 3 ambiances visuelles différentes

Rituel d'apaisement du soir / sommeil / journée (M. Ghaemmaghami, FTF)



Ou Représenter de manière sonore les différents temps : Exemple de la **Machine à sons Hatch Rest**



8. **Apprendre petit à petit à s'endormir sans aide extérieure** : main d'un parent, biberon, comptines, etc. que l'enfant va rechercher au cours de la nuit (transférer vers un doudou, une tétine, une peluche lestée, une Barbie avec des cheveux à caresser)

Tout le monde fait des micro-réveils en moyenne 2 à 5 fois par nuit. Lors de ces réveils nocturnes nous cherchons à retrouver l'état dans lequel nous nous sommes endormis. C'est pour cela que rentrer dans le sommeil avec un biberon ou en tenant la main de son parent n'est pas recommandé chez les enfants de plus de 18 mois si on souhaite qu'il fasse une nuit complète. En effet, votre enfant passera par une phase de réveil total pour chercher l'objet/personne (rechercher sa tétine, demander un biberon, appeler et attendre son parent pour lui tenir la main, etc.) afin de se rendormir.

Cela peut se réaliser **graduellement** sur une période de plusieurs semaines. Par exemple, si vous avez l'habitude de vous allonger avec votre enfant à l'heure du coucher, vous pourriez changer votre habitude en vous asseyant sur le lit quelques nuits, puis dans une chaise à côté du lit.

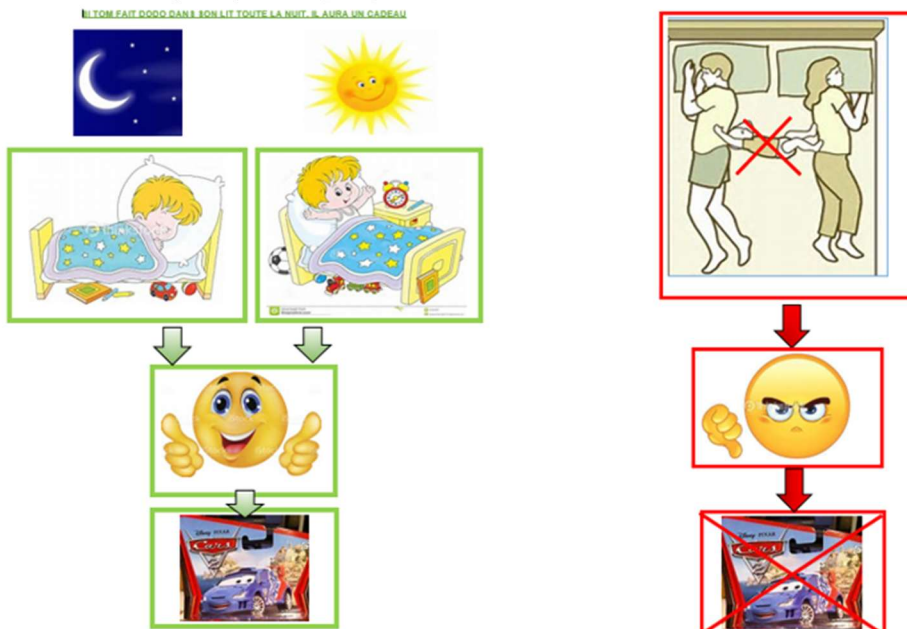
Proposez lui un **doudou** (t-shirt avec votre odeur, peluche lesté qui rappelle la sensation de votre main sur son torse, poupée aux cheveux longs qu'il peut caresser, plusieurs tétines fluorescentes qu'il peut retrouver sans vous appeler, etc.)

Continuez de vous asseoir dans la chaise, mais en l'éloignant du lit de plus en plus chaque nuit, jusqu'à ce que vous soyez à l'extérieur de la chambre, et que vous n'ayez plus aucun contact visuel avec votre enfant. Pendant que vous faites ces changements, diminuer avec douceur la conversation.

Si votre enfant est vexé quand vous vous trouvez à l'extérieur de la chambre à coucher, et qu'il ne dort pas, vous pourriez attendre quelques minutes, et rentrer ensuite dans la chambre le voir. Assurez-vous d'en faire une visite brève (moins d'une minute), et un gros câlin rapide. **Gentiment mais fermement**, dites-lui, *«C'est l'heure de dormir. Tout va bien. Nous sommes là. Je t'aime fort. Bonne nuit»*, et quittez la chambre ensuite. S'il vous appelle, revenez ensuite au bout de 5 minutes si besoin, puis au bout de 10 minutes si besoin.

Vérifiez bien-sur que votre enfant n'est pas fiévreux ou souffrant.

Vous pouvez établir un petit **contrat visuel** avec lui pour le motiver à cette nouvelle règle (exemple) :



9. Pas de repas ou d'activité pendant la nuit après 12 mois.

Si votre enfant se réveille totalement, laissez -le au calme sans lumière dans son lit à barreau jusqu'à ce qu'il se rendorme de lui-même. S'il est plus grand, vous pouvez venir vous coucher sur un matelas dans sa chambre, devant sa porte (pour empêcher qu'il sorte et se mette en danger dans l'appartement) en lui rappelant que « la nuit on dort », fermez les lumières et vos yeux, n'interagissez pas avec lui, rester le plus silencieux possible et laissez le retrouver son sommeil dans sa chambre. Ne proposez pas à manger, un bain, une lecture de livre, un jeu pour passer le temps : **le message est « la nuit on dort »**.

S'il pleure la nuit, assurez-vous de voir s'il ne se rendort pas de lui-même en attendant 1 minute derrière la porte. Un enfant fait parfois de petits pleurs dans son sommeil. Si vous vous levez, n'allumez pas les lumières, dites-lui « tout va bien, dodo » (sauf bien sûr si vous vous apercevez qu'il est fiévreux, malade).

S'il n'arrive pas à bien manger la journée en raison d'une **sélectivité alimentaire**, d'un trouble de la succion ou de la mastication, cette règle de ne pas manger la nuit doit être bien sur assouplie. Consulter le médecin.

Vous pouvez créer des **Cartes Joker Sommeil** que l'enfant peut échanger 1 fois dans la nuit pour un câlin/aller aux toilettes/boire de l'eau, etc. Lorsqu'il passe une nuit sans vous solliciter, il peut gagner un bon point à collectionner.

https://www.autismeetsommeil.fr/wp-content/uploads/2021/10/CARTE_SOMMEIL-4.pdf



10. **Se réveiller à heure fixe (7h-7h30)** et profitez tout de suite de la **lumière du jour** (ouvrir les volets).

Votre enfant se couche trop tard pour ses besoins

Essayer le décalage progressif de l'heure du coucher et la routine du soir

Imaginons que votre enfant de 4 ans a besoin de 10h de sommeil (voir tableau plus haut et observations du temps de sommeil naturel de votre enfant pendant 2 semaines)

Actuellement, il s'endort à 23h mais vous souhaitez attendre 21h (car il doit se réveiller à 7h pour avoir le temps de se préparer tranquillement pour l'école à 8h30).

Heure de coucher Jour 1 : coucher à 23h + **1h** = minuit (il doit être suffisamment fatigué pour s'écrouler de sommeil facilement)

Jour 2 : minuit - **15min** = 23h45 (réveille à 7h même le week-end)

Jour 3 : 23h45 - 15min = 23h30 (réveille à 7h même le week-end)

...

Jour 8 : 21h30 - 15min = 21h15 (réveille à 7h même le week-end)

Jour 9 : 21h15 - 15min = 21h (réveille à 7h même le week-end) puis rester sur cette routine même les week-ends pour bien recalibrer l'enfant. La mélatonine sera alors libérée naturellement à cet horaire.

Votre enfant se réveille entre 3 et 5h du matin : N'allumez pas les lumières

- **Vérifier les causes somatiques (maladie, douleur) et les cauchemars**
- Montrez que **rien d'intéressant ne se passe la nuit** (repas, moment privilégié avec un parent)
- Apprenez-lui à s'endormir au 1^{er} cycle sans aide extérieure (voir plus haut)
- A partir de 4-5 ans, utiliser un **réveil visuel** indiquant que c'est la nuit.
- Vérifiez que des **lumières de la ville** ne s'allument pas à cette heure au travers des volets.
- Vérifiez que des **bruits matinaux** ne sont pas audibles de votre enfant.
- **Evitez que l'enfant se rendorme de 6h à 8h**, commencer la journée et faire suffisamment d'activité physique à la lumière du jour (pour créer naturellement de la mélatonine-hormone du sommeil)



Outils GroClock et scénario visuel avec Lespictogrammes.com qui peuvent être proposés à partir de 4-5 ans

Votre enfant se réveille la nuit suite à un cauchemar : Rassurez-le

S'il a fait un cauchemar : réconfortez-le, rassurez-le. Il n'y a aucun mal à ce qu'un enfant vienne terminer sa nuit sur un petit matelas à côté de ses parents s'il a besoin de se rassurer après un cauchemar. Plus un enfant se sentira protégé, plus il aura confiance dans le monde.

- Les arguments « les monstres n'existent » ne sont pas entendables au sortir d'un cauchemar.

- **Rappelez-lui que vous protégez la maison** et que vous ne laisserez personne lui faire du mal, que vous êtes très fort(e).
- Proposer de faux pièges pour les monstres ou des **grigris protecteurs**.
- A partir de 3 ans, vous pouvez proposer à ce qu'il dorme sur un **petit matelas au pied de votre lit** s'il a besoin d'être rassuré.

Vous appréhendez que votre enfant s'endorme seul ?

Ce que notre difficulté à laisser l'enfant dormir seul peut cacher

- Peur que son enfant se sente abandonné et souffre, sentiment que l'on a peut-être vécu soi-même étant enfant ?
- Peur de se retrouver avec son conjoint avec qui la situation est actuellement tendue ?
- Peur de se retrouver avec son propre sentiment de solitude ?
- Peur de se retrouver avec ses propres ruminations ?

C'est humain. Dans toutes ces situations, n'hésitez pas à solliciter l'aide d'un professionnel, imaginez qu'il y a toujours des solutions mais que cela va nécessiter régularité, affection et persévérance.

Parent, êtes-vous en dette de sommeil ?

Vidéo entre Major Mouvement, kiné, et le Dr Alexandre Aranda neurologue

<https://www.youtube.com/watch?v=qzCr2zp7xRI>

Quand prendre rendez-vous avec son médecin ?

Essayer **dans un premier temps les aménagements familiaux** cités au-dessus.

Si la structuration quotidienne du sommeil pendant 2 mois n'est pas efficace, consulter votre médecin qui peut :

- Vérifier des **apnées du sommeil** qui perturbent le sommeil de votre enfant et augmente également sa fatigue.
- Vérifier l'existence d'une **épilepsie**
- Faire une **polysomnographie** (examen complet)

https://pitiealpetriere.aphp.fr/wp-content/blogs.dir/58/files/2018/06/mesurer_sommeil.pdf

- **Prescrire de la mélatonine**
- **Prescrire des compléments alimentaires** (B6, passiflore)

Préparer le rendez-vous avec son médecin ?

- **Remplir un agenda de sommeil** (décrire des cycles de veille et de sommeil)
- **Faire un enregistrement actimétrique** (à l'aide d'une montre connectée)
- **Remplir un questionnaire spécifique** (sans se censurer sur les aménagements que vous avez mis en place)

<https://www.autismeetsommeil.fr/mon-enfant-souffre-t-il-de-troubles-du-sommeil/>

Ressources :

<https://deux-minutes-pour.org/video/jaide-tim-a-se-coucher/>

<https://deux-minutes-pour.org/video/respecter-le-rythme-de-sam/>

<https://www.autismeetsommeil.fr> (site internet très riche et pratique)

PODCAST avec témoignages d'experts et de parents

<https://www.autismeetsommeil.fr/questions-de-sommeil/>

https://www.reseau-lucioles.org/IMG/pdf/troubles_du_sommeil-WEB.pdf

Service de Sommeil et troubles de la vigilance - Hôpital Hôtel-Dieu – 75004

Service des pathologies du sommeil - Hôpital Salpêtrière – 75013

PROSOM Association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil <https://prosom.org>

Liste de professionnel.le.s spécialisés et accompagnement parental

<https://www.coolparentsmakehappykids.com/trouver-specialiste-sommeil-bebe-enfant/>

Bonne nuit !