

Julie Renauld Millet

Mon enfant ne veut pas dormir !

*Peurs, pleurs, cauchemars, écrans...
L'aider à trouver le sommeil*



Mon enfant ne veut pas dormir !

Faut-il laisser pleurer un bébé qui ne s'endort pas ? Que faire face aux terreurs nocturnes ? Comment gérer l'anxiété ou l'excitation d'avant coucher qui retarde toujours plus le moment d'aller au lit ? Comment réagir quand un enfant ne veut dormir que dans la chambre parentale ou lorsqu'il se réveille la nuit ?

La thérapeute Julie Renaud Millet aborde toutes les problématiques du coucher et du sommeil, des peurs et des crises transitoires que traverse l'enfant. Elle fait le point sur les besoins des dormeurs (selon l'âge et leur rythme) et donne les clés pour que le sommeil familial ne soit plus un rêve !

Dans ce livre pratique, vous trouverez :

- *Tout ce qu'il faut savoir sur le cycle de sommeil des tout-petits aux plus grands.*
- *Le point de vue de parents sur ce qui fonctionne et pourquoi.*
- *Les outils et fiches détachables pour transformer le moment anxieux du coucher en rituel apaisant (sans écran).*
- *Des activités pour gérer les émotions, établir des routines, organiser les espaces de nuit...*

www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles
Illustrations de couverture : © Leslie Plée

Code éditeur : G57255
ISBN : 978-2-212-57255-1

Mon enfant
ne veut pas dormir!

*Peurs, pleurs, cauchemars, écrans...
L'aider à trouver le sommeil*

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d’Alice Breuil

Création de maquette et mise en page : Flora Czternasty [Pomkipik.com]

Illustrations originales de Leslie Plée : couverture et personnage de la mère fatiguée

Illustrations : Flora Czternasty [Pomkipik.com]

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l’éditeur ou du Centre français d’exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Dépôt légal : novembre 2019

Imprimé en République Tchèque par Pbtisk.

Cet ouvrage est imprimé sur un papier offset sans bois 120 g,
papier issu de forêts gérées durablement.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57255-1

Julie Renauld Millet

Mon enfant
ne veut pas dormir!

*Peurs, pleurs, cauchemars, écrans...
L'aider à trouver le sommeil*

● Éditions
EYROLLES

Remerciements

*Merci à mes deux enfants qui ont été de parfaits petits cobayes
en m'aidant nuit après nuit à construire cet ouvrage.
Merci aux parents de m'avoir fait confiance en me racontant leurs mésaventures nocturnes.*

*Si j'ai pu survivre au manque de sommeil, c'est grâce à Dom et Domi,
mes ostéos, qui m'ont chouchoutée et réparée quand mon corps me lâchait.*

Prenez soin de vous.

Sommaire

Introduction..... 9

1. Le sommeil se construit nuit après nuit

Aidez-moi à régler mon bébé ! 14

Quand les cauchemars apparaissent (vers 2 ans) 27

Du lit à barreaux au lit de grand, le passage redouté..... 31

Les ados ne dorment pas comme des bébés..... 39

2. Voilà qu'il se relève la nuit !

Les maladies de nuit..... 44

Qu'a-t-il pu se passer ? 46

Quand la violence s'invite dans nos maisons 55

La jalousie dans la fratrie..... 61

«Tu vas bien devoir finir par sévir un jour !» 64

3. À la maison, qui dort où ? quand ? comment ?

À chacun son lit..... 70

Le sommeil expliqué à mon fils ou à ma fille 78

Il est l'heure d'aller se coucher ! 83

Quelle activité avant le coucher ? 87

Entre punition et récompense, mon cœur balance... 92

4. J'ai tout essayé !

Allô, coach dodo ? 98

Laissez le papa y aller ! 104

Son cerveau n'a pas de bouton « off » 106

Essayez de ne rien faire..... 111

Et vous, comment dormez-vous ? 118

Conclusion	121
Pour aller plus loin.....	123
Albums pour enfants.....	124
Table des activités.....	125
Fiches détachables.....	127

Introduction



Lorsque vous avez annoncé aux amis que vous alliez avoir un enfant pour la première fois, ceux qui étaient déjà parents vous ont tous répondu: «Profitez de vos dernières nuits complètes! Dormez tant qu'il en est encore temps! Faites le plein de sommeil car, après sa naissance, vos nuits ne seront plus jamais les mêmes...» Vous n'aviez pas tellement envie d'y croire: «N'exagérons rien, pensiez-vous, on dirait qu'ils nous parlent de l'arrivée d'un ouragan!»

En vérité, les premières nuits d'un nourrisson, les réveils nocturnes des enfants plus grands, les difficultés à s'endormir... cette accumulation de nuits hachées (menu) ne nous fait pas l'effet d'un ouragan mais d'un véritable cataclysme! Tout vole en éclats: notre patience, notre tolérance, nos illusions, notre écoute, nos échanges avec notre conjoint(e), notre discernement, nos dîners dans le calme, nos soirées sérieuses, la lecture de deux chapitres successifs d'un bon bouquin, nos câlins du soir et du matin...

D'une vie de couple où chacun fait un peu ce qui lui plaît, à l'horaire qui lui convient, nous passons à une vie à trois, avec un nouveau membre de la famille présent partout, tout le temps, à toute heure du jour et de la nuit, et qui dépend entièrement de nous pour tout.

Quand les heures de répit sont rares, nous pouvons vite nous sentir envahis, dépassés. Et en dépit de tous les débats autour du congé paternel, nous connaissons tous des papas soulagés d'arriver au travail le matin, de s'offrir une trêve d'une dizaine d'heures sans pleurs, sans changement de couche.

Ils rentrent ainsi en pleine forme en fin de journée pour prendre le relais (ou pas) !

Nous ne vivons plus que sur les nerfs et ceux-ci lâchent un peu trop régulièrement. Respirez, vous n'êtes pas seuls, il y a des solutions pour vous apaiser et pour que vos nuits deviennent un peu plus douces.

En quatre chapitres, j'ai choisi de mettre en avant ce qui fonctionne comme ce qui fonctionne moins, de répondre aux questions que nous sommes nombreux à nous poser.

Je dis « nous » parce qu'avec deux enfants de 5 et 7 ans, j'ai cru bon de mener une complète investigation, j'ai mouillé la chemise (de nuit) en passant des nuits à me lever, me relever (pour les besoins de l'enquête bien sûr), des soirées à les coucher, les recoucher. Comme me l'a dit mon fils il y a quelque temps : « On t'a aidée à écrire ton livre cette nuit quand on s'est réveillés à 2 heures du matin. » Merci mes enfants !

Et sachez que :

• **Vous n'êtes pas seuls !** Même si, quand vous faites les cent pas dans votre salon à 3 heures du matin en berçant votre nourrisson lové dans vos bras, la seule lumière que vous apercevez par vos fenêtres est celle d'une télévision restée allumée.

• **Cela s'arrête un jour.** Oui il y a le soleil au bout du tunnel même si celui-ci vous paraît interminable.

• **Vous faites votre possible** bien que vous vous sentiez maladroit. Plus votre enfant vous semble agité et plus vous vous remettez en question : et si mon enfant était en souffrance ? Aurait-il fallu que je l'allaite ? Aurais-je dû le garder un mois de plus plutôt que le mettre à la crèche... ? Et s'il était hyperactif ?

Laissez-vous le temps de franchir les étapes, n'anticipez pas les probables coliques que l'on vous a tant décrites, les pleurs du soir, l'angoisse de séparation, les cauchemars... Si tout ceci existe bien, nul besoin d'anticiper, apprenez à accompagner le mouvement, au rythme de votre enfant et en vous ressourçant le plus souvent possible.

J'ai recueilli de si nombreux témoignages de patients ou d'amis que j'ai fini par me demander s'il était possible d'être parent et de bien dormir. Oui, c'est possible, accrochez-vous! Dès lors que vous comprendrez ce qu'il se passe pour eux, tout ira beaucoup mieux.

*Des nuits que je ne dors pas et ça commence à me taper sur le système!
Il me faut une solution rapide, accessible, et surtout efficace...*

