

# Fiches pratiques



# CHAP 16

## « Il ne veut pas dormir »

Certains enfants ne parviennent pas à trouver le sommeil dans leur lieu d'accueil. Un phénomène qui tend à placer, parents et professionnels, dans une position inconfortable compte tenu de l'importance de ces phases de sommeil pour le bien-être et le développement des tout-petits.

### ● Pourquoi un enfant peut-il avoir du mal à dormir ?

#### ➤ S'endormir, c'est se séparer

S'endormir revient à se séparer de ce qui rassure et stimule l'enfant, à savoir les professionnels, les autres enfants, ses jouets préférés, ses repères, etc. Aller se coucher implique également de passer de l'environnement animé, stimulant et lumineux du lieu d'accueil à un univers sombre et solitaire – le dortoir – dans lequel l'enfant se retrouve **seul, dans la pénombre**, face à ses rêves, ses angoisses, mais aussi éventuellement ses cauchemars. Enfin, s'endormir revient à passer d'un état d'activité intense, propre à l'enfant, à un état de passivité, de détente. Rappelons qu'un jeune enfant **vit dans le moment présent** et qu'il n'est pas en mesure de penser que dormir à la sieste lui permettra d'être plus en forme pour le reste de la journée, comme le ferait un adulte. D'autant plus qu'il n'a pas conscience de l'importance du sommeil pour la qualité de santé psychique et physique !

#### ➤ Il ne se sent pas en sécurité

Le comportement de l'enfant à l'entrée dans le sommeil s'analyse au regard de son attitude le reste de la journée. Il arrive que certains enfants, dont ceux qui découvrent tout juste le lieu d'accueil, ne s'y sentent pas encore en confiance ou en tout cas, pas suffisamment pour

se laisser glisser dans le sommeil. Comme pour l'adulte, un sentiment de sécurité minimum est nécessaire pour baisser son niveau de vigilance et s'endormir. Dans ce sens, la mise en place et le respect des repères et de rituels s'avèrent incontournables. Armé de son petit cerveau de statisticien, le bébé doit pouvoir **anticiper** toutes les étapes qui précéderont le sommeil. Enfin, tout comme l'adulte, l'enfant n'a pas la maîtrise de son endormissement. D'ailleurs, pour certains enfants, ce n'est pas qu'ils ne *veulent pas* s'endormir c'est qu'ils ne le *peuvent pas*. Quel adulte serait en capacité, sur injonction d'un autre adulte de dormir à un moment arbitrairement déterminé ?

### ➤ Tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins de sommeil

Tout comme l'appétit, le besoin de sommeil varie nettement d'un individu à l'autre, enfant comme adulte. En moyenne, on estime que ces besoins s'élèvent, par tranche de 24 heures, à 16h pour un nouveau-né, 15h pour un bébé de 6 mois, 14h pour un petit d'un an, 13h pour un enfant de deux ans et 12h pour un grand de trois ans. Ainsi, il est judicieux de s'inquiéter lorsque l'enfant dort significativement moins que ces moyennes et/ou qu'il manifeste régulièrement les signes suivants : irritabilité, excitation importante, difficultés de concentration, impulsivité répétée et élevée pour son âge, intolérance excessive à la frustration ou, au contraire, somnolence, maladresse démesurée, pleurs continus avec un besoin d'être pris dans les bras, regard vague, se frottant régulièrement les yeux...

### ➤ Le besoin de sommeil varie également chez un même enfant

La qualité et la quantité de sommeil évoluent au fil du développement, de la croissance, mais aussi de la maturation du système nerveux central de l'enfant. Il n'est pas rare que le sommeil soit perturbé ou que l'endormissement se révèle plus périlleux lorsque l'enfant **expérimente une nouvelle acquisition** (motrice ou psychologique) ou qu'il **traverse un événement** à la maison ou dans son lieu d'accueil. Ce peut être le changement de poste du papa, le décès de la mamie, l'arrivée d'un petit frère, le départ d'une professionnelle, un conflit au sein de l'équipe de la section, le changement de couleur des murs de sa chambre, etc.

Autant de changements qui peuvent toucher un enfant sans que les adultes ne s'en doutent.

### ➤ À la crèche et à la maison, c'est différent

Comme pour l'acquisition du contrôle des sphincters, le sommeil d'un enfant à la crèche et à la maison n'est pas toujours comparable, tant il s'agit de deux environnements de vie fondamentalement différents. Deux cas de figure peuvent se présenter : l'enfant qui dort mieux à la maison et celui qui dort mieux dans son lieu d'accueil. En théorie, il paraîtrait logique qu'un enfant parvienne plus facilement à s'endormir auprès de ses parents, à son domicile, un milieu qui est, par définition, connu, individualisé, intime et rassurant dans lequel il a bâti un nombre incalculable de repères. Pour autant, certains enfants parviennent plus facilement à faire une sieste en crèche qu'à la maison, où ils sont portés par le groupe d'enfants et les rituels collectifs.

## 🕒 Comment réagir ?

### ➤ Sur le plan individuel

*Lui proposer de dormir dans la salle de vie*

S'il s'agit d'un bébé qui manifeste une réticence à entrer dans le dortoir, et encore plus à se laisser glisser dans le sommeil, n'hésitez pas à lui aménager un espace pour qu'il puisse dormir dans l'espace de vie au lieu du dortoir. Veillez à ce que ce dernier soit confortable et surtout sécurisé, c'est-à-dire physiquement préservé des enfants qui se déplacent. L'environnement familial de la section (lumineux et animé de voix et de sons) peut **rassurer** certains enfants et favoriser leur endormissement. En revanche, prenez bien le temps en amont d'expliquer votre projet aux parents. Certaines familles interprètent comme une exclusion le fait que leur enfant dorme dans la section alors que les autres ont une place dans le dortoir. Enfin, l'avantage de cette pratique est de permettre une surveillance plus accrue de l'état de l'enfant en période de sommeil, et ainsi de prévenir la mort subite du nourrisson.

### *Respecter la continuité des soins*

Les bébés sont particulièrement sensibles à votre contact physique et à sa continuité. Veillez à accompagner l'enfant dans le sommeil (et pas uniquement dans le dortoir) juste après lui avoir donné à manger et avoir changé sa couche. Si vous reposez l'enfant en cours de route sur le tapis, ne serait-ce que quelques secondes, vous rompez cette continuité. Dès lors, l'enfant risque d'être plongé dans un **état de stress** et de se mettre à pleurer. Cette disposition d'insécurité peut le maintenir dans un état de vigilance et freiner son endormissement.

### *Lui proposer un accompagnement individualisé*

Tous les enfants n'ont pas les mêmes ressources et la même capacité à s'endormir seuls, loin de leurs parents et de leur lit douillet. Les moments de transition sont, dans une journée de crèche, généralement assez stressants pour les enfants comme pour les professionnels. Typiquement, la transition entre le moment du déjeuner, du déshabillage et de l'entrée dans le dortoir peut être source d'anxiété pour un enfant particulièrement sensible qui se retrouve, malgré lui, embarqué dans un mouvement de groupe. C'est pourquoi il est bénéfique que vous puissiez lui apporter une **attention** toute particulière.

Quelques minutes avant l'heure de la sieste, aménagez-vous un temps en tête à tête au cours duquel vous pourrez le prendre dans les bras, lui parler, lui demander comment il se sent, ce qu'il a mangé au déjeuner, à quoi il a joué durant la matinée, etc. Cet échange individuel empreint d'affection et de tendresse permettra de le ressourcer et de l'apaiser grâce à la sécrétion d'ocytocine, l'hormone du lien et de l'attachement. Cette disposition sera propice à l'endormissement. Veillez à l'accompagner dans le dortoir en le tenant par la main afin qu'il ne se sente pas délaissé. Enfin, n'hésitez pas à vous installer au chevet de son lit et à poser sur lui une main rassurante. Peu à peu, ces rituels permettront de le **sécuriser**, si bien qu'il finira par déployer l'autonomie nécessaire pour franchir seul cette étape délicate.

### *Ne pas l'obliger à dormir, ni le maintenir de force au lit*

On ne force pas un enfant à dormir, tout comme on ne peut pas le forcer à manger, à se déshabiller, à dire pardon, etc. Cette attitude, contre-productive et maltraitante risque de renforcer son **malaise** et de cultiver

son appréhension de la sieste (et la vôtre, soit dit en passant). S'il ne souhaite pas dormir, il peut tout simplement s'allonger sur son lit pour se reposer, les yeux ouverts. « C'est le moment de faire la sieste, si tu n'en as pas besoin, tu n'es pas obligé de dormir mais tu restes allongé dans ton lit avec ce petit livre pour te reposer... » S'il ne tient pas à entrer dans le dortoir, vous pouvez lui proposer un livre ou une activité autonome à mener dans le lieu de vie, en attendant que les autres enfants se réveillent, quitte à vous positionner entre le dortoir et la salle de vie. Pour autant, il est important que vous lui conserviez son lit et que, chaque jour, vous lui proposiez de s'y reposer. Bien entendu, invitez-le à aller se coucher avec ses vêtements s'il ne souhaite pas se déshabiller.

#### *Veiller à être présent au réveil*

Il peut être anxiogène pour un tout-petit de s'endormir en votre présence et de se réveiller en votre absence. Certains enfants se mettent d'ailleurs à pleurer à leur réveil lorsqu'ils ne voient pas le professionnel dans le dortoir. La stabilité d'un environnement de sommeil est favorable à la **détente et au sentiment de sécurité**. De même, il est préférable qu'un enfant ne soit pas endormi dans les bras et déposé endormi dans son lit. Car en s'endormant, l'enfant mémorise des sensations qu'il ne retrouvera pas à son réveil, ce qui pourrait le perturber.

#### Sur le plan collectif

##### *Créer et respecter les rituels de sieste*

Le passage sensible de l'état de veille à l'état de sommeil, ou encore du lieu de vie au dortoir, doit être anticipé, réfléchi, soigné. Le caractère **répétitif** des rituels va permettre de franchir cette étape plus sereinement. Avant l'heure de la sieste, organisez un temps collectif de chansons ou d'histoires qui visera à rassembler le groupe et à faire redescendre la pression et l'agitation collective (bien entendu, tous les enfants ne sont pas obligés d'y participer en s'asseyant avec le reste du groupe. Chacun y participe à sa manière). Veillez à le répéter tous les jours à la même heure, au même emplacement. Encore mieux, dans votre playlist, planifiez des chansons de plus en plus calmes et apaisantes, et pourquoi pas en lien avec le sommeil. Évitez d'annoncer soudainement l'heure de la sieste. Certains enfants risqueraient de s'y opposer, d'autant plus qu'ils n'y ont pas été préparés et qu'ils sont par-

fois en pleine exploration. Or, on n'interrompt pas un chercheur en herbe !

### *Chuchoter et se détendre !*

Quelques minutes avant le temps de la sieste, commencez à chuchoter pour baisser le niveau sonore du lieu de vie et plonger les enfants dans une ambiance plus sereine. N'oubliez pas que **vous êtes le chef d'orchestre** du groupe. Si vous accompagnez les enfants dans le dortoir en criant, en gesticulant, en courant partout à la recherche des derniers doudous égarés, le climat général ne sera pas très propice au sommeil... ! Dès lors, comment voulez-vous que les enfants les plus sensibles parviennent à se détendre ? D'autant plus qu'il est tout à fait paradoxal de crier sur un enfant pour lui demander de se calmer. Aussi, **n'hésitez pas à bâiller à vous en décrocher la mâchoire** pour encourager l'enfant à bâiller lui-même et à se détendre. Efficacité assurée (le seul risque est que vous vous endormiez avant l'enfant) !

### *Placer les lits dans le dortoir de manière stratégique*

Un lit adossé à un mur avec une vue sur la porte d'entrée permet de privilégier le sommeil de l'enfant qui y dort. Ainsi, mieux vaut réserver les lits au milieu de la pièce aux gros dormeurs !

### *Ne pas plonger le dortoir dans le noir*

La sieste doit avoir lieu à la lumière du jour pour ne pas envoyer au cerveau un signal de sommeil de nuit qui le conduirait à produire de la mélatonine réservée au sommeil de nuit.

### *Personnaliser les lits*

Dans les structures d'accueil qui fonctionnent avec des roulements de sieste et/ou une grande amplitude horaire (en crèche hospitalière, par exemple), le même lit peut servir à plusieurs enfants. Il est important de personnaliser l'environnement de l'enfant avec un doudou, une couverture... Sans trop le charger pour autant.

Vous voyez les  
enfants, c'est comme  
ça qu'on ...  
zzzzzzzz

