

B A B Y B L I S S
S L E E P & P L A N

Personnalité de sommeil **TIMIDE**

Les enfants avec une personnalité de sommeil timides ont tendance à rencontrer plus de difficultés face aux changements. Ils peuvent se sentir déstabilisés lorsque leur routine est perturbée ou lorsqu'on attend trop d'eux. Par exemple, faire passer un bébé avec ce type de personnalité dans les bras d'une personne à l'autre peut rapidement le faire pleurer très fort.

Les enfants avec une personnalité de sommeil timide prennent souvent plus de temps pour passer de l'état d'éveil à celui de sommeil par rapport aux autres enfants. Ils peuvent se sentir submergés par des changements rapides, il est donc crucial de leur permettre de se retirer de situations stressantes quand cela est nécessaire. Préparer l'enfant au sommeil est donc essentiel.



B A B Y B L I S S
S L E E P & P L A N

Personnalité de sommeil **TIMIDE**

Les routines sont particulièrement importantes pour les enfants timides. Une structure familière les réconforte, leur procurant un sentiment de sécurité qui facilite leur relaxation et leur endormissement. Cela s'applique aux routines du soir, de la journée et des siestes. La prévisibilité est la clé !

Concernant le sommeil de ces enfants, il y a moins de marge de manœuvre. Essayer de faire dormir un enfant trop ou pas assez fatigué peut être difficile, mais c'est quelque chose que vous savez probablement déjà.

Vous entendrez peut-être, ou vous avez déjà entendu, des conseils pour laisser votre enfant pleurer. Bien que certaines techniques suggèrent de laisser pleurer l'enfant à partir de six mois, il n'est pas toujours nécessaire de le faire pour qu'il s'endorme. D'autres méthodes d'apprentissage du sommeil existent sans impliquer les pleurs.



B A B Y B L I S S
S L E E P & P L A N

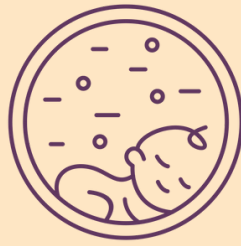
6 *simples* *étapes*

Ces six étapes simples forment la base d'un sommeil de meilleure qualité pour votre enfant. Travailler sur ces étapes permettront à votre enfant de s'endormir plus facilement et même de réduire les réveils nocturnes !

Pour favoriser un sommeil optimal chez votre enfant, il est crucial de commencer dès le réveil. Cela peut sembler épuisant mais cela ne doit pas être laborieux ni restrictif. Comme votre enfant a une personnalité de sommeil timide, il faudra travailler sur chaque étape et plus particulièrement prendre le temps pour le relaxer avec le coucher du soir et les siestes et adapter la méthode en fonction des endroits et des personnes qui le couchent.

Les six étapes sur lesquelles nous allons travailler est de préparer votre enfant à dormir. Il peut y avoir une réelle différence entre une courte sieste de 20 minutes et une sieste d'1h30. Plus votre enfant fera de meilleures siestes pendant la journée, plus il dormira mieux tout au long de la nuit.

Même si vous avez déjà mis en place des routines ou des habitudes, il est essentiel de les réévaluer pour voir si des ajustements sont nécessaires. Prenez le temps d'examiner chaque étape et assurez-vous qu'elles soient aussi apaisantes que possible pour votre enfant.



B A B Y B L I S S

S L E E P & P L A N

6 simples étapes

Etape

1 Une routine quotidienne adaptée à l'âge de l'enfant

Assurez-vous que votre enfant ne soit pas trop fatigué et qu'il fasse ses siestes au bon moment car un timing approprié permettra des meilleures siestes.

Gardez à l'esprit que plus votre enfant a des meilleures siestes la journée plus vos nuits seront paisibles.

Avant l'âge d'environ 3/6 mois, ne vous inquiétez pas trop sur les horaires de sieste car cela est trop imprévisible à cet âge-là.

3-4 ½ mois: maximum 1h30 d'éveil

4 ½ à 6 mois: maximum 2 heures d'éveil.

6 et 7 ½ mois: éveil 2h - sieste - éveil 3h - sieste - éveil 4h - coucher

7 ½ mois: 1 sieste peut suffir (garder en tête le schéma 2-3-4)

12 et 18 mois: 1 sieste

3-5 ans: l'enfant peut ne plus faire de sieste

Vous pouvez mieux connaître les routines de sieste par âge en cliquant sur ce [LIEN](#)



B A B Y B L I S S

S L E E P & P L A N

Etape

Le rituel de sieste adapté au tempérament de votre enfant

2

Les enfants avec une personnalité de sommeil timides ont souvent des difficultés à passer de la phase d'éveil à la phase de repos et à se préparer à dormir. Si cette transition est trop rapide, ils peuvent se sentir contrariés, ce qui alors complique leur endormissement et leur capacité à rester endormis jusqu'à la fin de la sieste.

Il faudra donc aider votre enfant avec une personnalité de sommeil timide à se détendre lors du rituel de la sieste avant celui du soir. Une marche calme est mon arme secrète pour les préparer à dormir. En effet, cette marche calme dans la maison lui permet de se détendre physiquement et mentalement: en observant les paysages par les fenêtres et en admirant les images sur les murs. Après la marche, commencez votre rituel.

Avant de continuer la partie de la routine de sieste qui se déroule dans la chambre, passez une ou deux minutes dans la pièce. Tenez votre enfant dans vos bras et faites le tour de la chambre avec lui. Ces quelques minutes supplémentaires aident votre enfant à s'habituer à l'environnement de la chambre, facilitant ainsi la transition vers la sieste. Etablir une routine cohérente aide également votre enfant à se sentir en sécurité et à anticiper ce qui va suivre. En suivant le même ordre d'habitude à chaque fois que vous le préparez à la sieste, votre enfant apprend à reconnaître les signes annonciateurs du sommeil et se sent rassuré quant à ce qui se passera ensuite. Cela favorisera la détente et permettra des endormissements plus rapides.

CE QUE VOUS POUVEZ INCLURE DANS LE RITUEL DE SIESTE

Privilégiez des activités calmes et apaisantes dans la chambre, le préparer pour dormir (changement de couche, mise au lit, etc.), lire des livres et chanter des chansons.



BABY BLISS

SLEEP & PLAN

Etape

Un rituel du soir adapté au tempérament de votre enfant

3

Le rituel du soir pour votre enfant doit être plus long que celui de sa sieste. Cela favorisera sa détente et le relaxera.

Ce rituel doit durer entre 30 et 45 minutes et nécessite une cohérence, avec les mêmes activités, dans le même ordre et au même endroit. Si le bain fait partie du rituel que certains soirs, le rituel devra commencer après le bain uniquement afin d'avoir une cohérence chaque jour.

CE QUE VOUS POUVEZ INCLURE DANS LE RITUEL DU SOIR

Des activités calmes dans la chambre, le bain, le brossage des dents, le préparer pour aller dormir, un massage, la lecture de livres et quelques chansons avant de dormir.



BABY BLISS

SLEEP & PLAN

Etape

4

Une chambre à coucher qui favorise le sommeil

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour transformer la chambre de votre enfant en un espace propice au sommeil. Une chambre idéale pour le sommeil est fraîche, sombre et visuellement apaisante. Les enfants avec une personnalité de sommeil timide peuvent avoir du mal à s'endormir avec un mobile suspendu au-dessus de leur lit, donc si possible, retirez-le avant le coucher.

Lorsque vous effectuez des routines de sieste et de coucher dans la chambre à coucher, gardez à l'esprit l'importance de l'obscurité. Bien sûr, vous avez besoin de voir ce que vous faites, mais il est crucial de bloquer la lumière excessive.

Évitez la lumière naturelle et l'utilisation d'ampoules trop vives.

Etape

5

Confort dans le lit et dans la chambre

Il est essentiel que votre enfant se sente à l'aise dans son lit et dans sa chambre.

Si votre enfant semble contrarié lorsqu'il est au lit et qu'il est éveillé ou s'il se réveille pendant la nuit, il peut avoir du mal à se rendormir.

Vous pouvez aider votre enfant à se sentir plus à l'aise dans son lit et dans sa chambre en y passant du temps à jouer. Commencez par quelques minutes, surtout si votre enfant a un peu de mal s'endormir seul, et augmentez progressivement la durée à mesure qu'il se sent plus à l'aise.

Au début, restez avec votre enfant dans sa chambre, et vous pourrez vous éloigner progressivement une fois qu'il se sentira plus à l'aise dans son lit.



B A B Y B L I S S

S L E E P & P L A N

Etape

6

Diminuer progressivement les bercements ou l'alimentation pour s'endormir

Si vous choisissez de bercer ou de nourrir votre enfant pour l'aider à s'endormir en début de nuit, cela peut en effet faciliter son endormissement. Cependant, il est probable qu'il aura besoin de cette aide à nouveau lorsqu'il se réveillera naturellement pendant la nuit (nous avons tous des micro-réveils pendant la nuit entre 2 et 10 fois).

Si votre enfant parvient à atteindre un sommeil plus profond en début de nuit, il pourrait nécessiter de moins d'aide pour retrouver un sommeil profond lors des réveils nocturnes ultérieurs. Il pourra également se rendormir plus facilement lorsqu'il se réveillera dans un état de sommeil plus léger. Cela pourrait donc contribuer à des nuits plus paisibles et à des réveils nocturnes moins fréquents.

Comment commencer ces 6 étapes ?

Si votre enfant possède une personnalité de sommeil timide, vous ne pouvez pas travailler sur les 6 étapes en même temps.

Introduire trop de changements trop tôt peut être perturbant pour lui en rendant l'adaptation plus difficile. Commencez par introduire les changements progressivement. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque, alors avancez à un rythme qui lui convient. Un changement tous les 4 ou 5 jours est un excellent rythme pour commencer.