

Première étape : Faire le point sur la situation

Et si vous vous mettiez un instant à
la place de votre enfant ?

Réfléchissez à ces quelques questions :

- Quelle est l'ambiance à la maison ? Plutôt calme, agitée ... ?
- Combien de temps passe-t-il en collectivité ? (Crèche, assistante maternelle, école, garderie ...)
- Et enfin, combien de temps passe-t-il avec vous (sans écran, téléphone, autres enfants ...) ?

Prenez un temps pour évaluer la situation, formalisez-la sur papier si cela vous aide.

En répondant à ces questions, il est possible que vous vous rendiez compte que votre enfant passe finalement assez peu de temps juste avec vous ... Et c'est justement ce dont il a besoin : **du temps avec son papa ou sa maman**. C'est ce qui le rassure et le **sécurise**, car vous êtes son point d'ancrage, son repère.

Pour autant, pas la peine de culpabiliser ... Cela ne fera pas avancer la situation ! Bien souvent, nous sommes

tellement pris dans le quotidien qu'il n'est pas facile de se rendre compte de ce qui s'y passe réellement. Et la fatigue prenant le dessus, il arrive qu'on ait envie que le coucher soit « rapide » pour pouvoir aller soi-même se coucher ou prendre du temps pour soi.

Vous vous êtes peut-être aussi rendu compte que vous vous mettiez trop en colère face aux comportements de votre enfant, que vous manquiez parfois de patience voire même que vous vous ayez l'impression de ne plus rien contrôler ... Dans ce cas, il pourrait vous être utile de faire des exercices de **relaxation**, d'apprendre à utiliser votre **respiration** pour **retrouver le calme** et la **sérénité** dont vous avez besoin, seul ou avec le soutien d'un sophrologue.

En améliorant votre capacité à être calme (et à le rester !) et en modifiant un peu l'organisation de vos soirées, vous pourrez grandement améliorer cette étape cruciale qu'est le coucher de votre enfant.

Deuxième étape : Instauration d'un rituel

La première chose à faire pour améliorer le moment du coucher, est de se pencher sur le rituel, d'en trouver un qui vous convienne, qui convienne à votre enfant et de ne pas y déroger. Une fois qu'il sera bien mis en place, que le coucher se passera bien, et seulement à ce moment-là, il sera possible de faire des exceptions.

Etablissez un **rituel fixe** qui rassurera vos enfants : ils ont besoin d'une certaine **répétitivité**, d'une **routine** pour se **sentir bien**, se **repérer dans le temps** et se **sécuriser**.

Prenez une feuille et un crayon et déroulez votre soirée avec les différents éléments : retour de l'école ou du travail, bain/douche, devoirs, repas etc ... choisissez un ordre et des horaires qui vous semblent le plus adaptés et surtout que vous serez capables de respecter au quotidien.

Et pas d'inquiétude, la première ébauche n'est pas forcément la bonne ! Cette organisation peut être modifiée jusqu'à trouver la bonne.

Astuce : donner une douche ou un bain à son enfant avant le repas peut sembler inhabituel, mais cela lui permet, dès qu'il est en pyjama, de se préparer à l'idée qu'il va aller se coucher.

1. Le temps calme, c'est quoi ?

Le temps calme c'est :

- 20 à 30 minutes ;
- 1 ou 2 parent(s) seul(s) avec l'enfant ;
- Sans d'interruption (écran, téléphone, conjoint, fratrie ...).

En ce qui concerne le contenu du temps calme, je préconise, en fonction de l'âge de l'enfant, que ce soit lui qui choisisse ce qu'il veut faire : livre, jeu de société ou autre, coloriage, petits exercices de relaxation, yoga ...

Cela permet à l'enfant d'assouvir à ce moment-là son besoin de « pouvoir » sur son quotidien, ce qui est très valorisant pour lui.

Notez qu'il est préférable d'éviter les écrans 2h avant le coucher, afin de favoriser l'endormissement.

Il est important que chaque enfant ait son propre temps calme avec au moins l'un de ses parents.

2. Le coucher

Assurez-vous que votre enfant a tout ce dont il a besoin : son doudou, un verre d'eau, le ventre plein, la vessie vidée ... Cela évite les faux prétextes pour se relever !

Prenez un temps pour lui faire un câlin, et l'aider à se détendre pour l'amener au sommeil plus facilement. L'enfant peut par la suite rester éveillé à lire un livre, jouer avec son doudou, mais dans son lit.

En instaurant un nouveau rituel, il est possible que l'enfant ait besoin d'un temps d'adaptation : pas question de laisser pleurer votre enfant et de forcer le coucher. Pour les enfants qui ne s'endorment pas seuls, procédez par étape : pendant quelques jours rester auprès de lui, puis sur le pas de la porte, puis dans une autre pièce avec la porte ouverte etc ...

3. Les règles

Il est important de reprendre les règles et le rituel avec votre enfant. Vous pouvez même le formaliser sur papier et l'afficher à portée de tous, avec les heures, et le déroulé de la soirée.

Ainsi chacun peut s'y référer. Cela permet à l'enfant d'apprendre à se repérer dans le temps et évite aussi de devoir répéter les choses à faire à l'enfant.

Vous pouvez aussi instaurer une gommette à coller le matin s'il a réussi à dormir sans se relever la nuit, vous valoriserez alors cette acquisition !

4. Faire de la chambre un lieu propice au sommeil

Afin que votre enfant ait envie de se coucher, il doit se sentir bien et en sécurité dans sa chambre :

- Proposez-lui une veilleuse s'il a peur du noir ;
- Assurez-vous qu'il n'y ai pas de jouets qui fassent des ombres étranges sur les murs ;
- Privilégiez une décoration douce, inspirant le calme ... pourquoi ne pas la décorer avec des photos rappelant de bons moments par exemple ?

Le Muzikami : une solution sur-mesure pour les enfants dès 3 ans

En tant que Sophrologue et Maman, j'ai moi-même été confrontée à des problèmes de sommeil avec mes enfants. C'est comme ça que j'ai eu l'idée de mettre à disposition de mon fils une enceinte portable enrichie de séances de sophrologie ... Et ça marche !

J'ai donc décidé de partager cette méthode à d'autres parents afin d'aider à améliorer les nuits des petits et des plus grands ...

L'idée est de vous proposer un produit prêt à l'emploi :

- 1 Muzikami
- une carte SD contenant 6 séances de sophrologie
- un câble pour le rechargement
- un livret et une carte explicatifs



Grâce aux séances de sophrologie, l'enfant apprend progressivement à détendre son corps, et à utiliser sa respiration pour se calmer.

Les 6 histoires proposent des visualisations pour se préparer au sommeil, ne plus avoir peur des monstres, défouler un trop plein d'énergie, se libérer de certaines peurs ...

Il n'est pas question de substituer une des étapes du coucher par l'utilisation du Muzikami, mais plutôt d'accompagner l'enfant au moment où il se couche, ou quand le parent part.

Facile d'utilisation, les enfants peuvent le rallumer dans la nuit s'ils se réveillent afin de se rendormir plus facilement !

Pour plus d'informations ou pour commander votre Muzikami, contactez-nous :

- Par téléphone au 06 63 61 18 94
- Par mail à contact.sophropause@gmail.com

