



VOTRE GUIDE
GRATUIT DE
L'ENTRAÎNEMENT AU
SOMMEIL

Lesapprentisparents.fr

Voici votre guide gratuit de l'entraînement au sommeil.

Faut-il entraîner son bébé à dormir, ou au contraire, le laisser faire ses nuits de façon autonome et naturelle ? Il existe une vive controverse sur ce sujet, mais la vérité est qu'il y a aujourd'hui de nombreuses méthodes d'entraînement positives et bienveillantes.

En effet, de bonnes méthodes peuvent vous aider à modifier votre façon de gérer le sommeil de votre enfant et à mettre en place des habitudes qui lui permettent de bien dormir la nuit. Ces méthodes peuvent lui apprendre à s'auto calmer et à dormir seul la nuit.

Questions fréquentes

À partir de quel âge peut-on commencer l'entraînement au sommeil ?

Les experts déconseillent de commencer cette pratique avant 4 mois. L'âge idéal se situe entre 4 et 6 mois, mais il est possible d'aider même les enfants plus âgés à adopter des rythmes plus sains de sommeil.

Quand vaut-il mieux attendre avant de tenter l'entraînement au sommeil ?

- Si vous pensez que votre enfant souffre d'un problème médical qui affecte son sommeil. Dans ce cas, il faut en parler à votre médecin traitant ou à votre pédiatre.
- Si vous pratiquez le cododo, il peut être plus difficile à mettre en place des stratégies de l'entraînement au sommeil
- Si vous avez des événements importants qui approchent – changement de maison, des changements au travail, des périodes de stress, maladie, visite de la belle-mère 😊 –, il vaut mieux attendre.

Combien de temps faut-il prévoir avant de voir les premiers résultats ?

De façon générale, il faut au moins deux semaines, sans interruption, avant de voir des résultats. Autrement dit, pour réussir, il faut répéter les mêmes rituels toutes les nuits, à la même heure, pendant au moins deux semaines.

Comment augmenter ses chances de succès ?

- Privilégiez des activités positives et agréables pendant le rituel de coucher de votre bébé – des chansons, des histoires, des massages...
- Privilégiez un rituel du coucher court – entre 30 et 45 minutes maximum.
- Aussi souvent que possible, couchez votre bébé à la même heure.
- Si votre enfant semble craindre sa chambre ou son lit, passez des moments agréables ensemble sur son lit ou dans sa chambre pendant la journée pour l'aider à créer des souvenirs positifs.
- Il ne faut JAMAIS enfermer votre enfant dans sa chambre. Cela ne règlera pas le problème et peut mener à davantage de problèmes plus tard.

Voici 4 méthodes bienveillantes d'entraînement au sommeil à tester.

	Pour quel âge ?	De quoi s'agit-il ?	Comment l'appliquer ?	Points négatifs
<i>Bedtime fading</i>	Dès 4 mois (convient à tous les âges)	Cette méthode consiste à avancer légèrement l'heure du coucher de votre enfant pour qu'il ait plus sommeil à l'heure d'aller au lit.	Avancer l'heure du coucher de 30 à 60 minutes.	<p>Cette stratégie ne fonctionne pas seule. Il faut avoir déjà un bon rituel du coucher en place.</p> <p>Le fait d'avancer l'heure du coucher peut augmenter la fatigue de votre enfant et mener à plus de difficultés de sommeil. Dans un tel cas, il vaut mieux l'abandonner.</p>
<i>Camping out</i>	Dès 4 mois (convient à tous les âges)	<p>Cette technique consiste à s'éloigner progressivement du moment du coucher de votre enfant.</p> <p>De nombreux parents ont loué cette technique pour son efficacité.</p>	<p>Par exemple, si vous couchez votre bébé ou vous intervenez, il faut réduire votre présence progressivement.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendant les 3 premiers jours, vous pouvez placer une chaise à côté de son lit et éviter de le toucher... - Les 3 jours suivants, placez la chaise à 	Cette approche peut durer très longtemps.

			côté de la porte... - Les 3 jours suivants, placez la chaise dans le couloir...	
<i>Excuse me drill</i>	À partir de 3 ans	Développée par le docteur Brett Kuhn , psychologue et professeur en pédiatrie, cette méthode consiste à faire des excuses pour quitter la chambre de votre enfant brièvement, puis progressivement augmenter vos absences. Cette technique est particulièrement efficace avec les enfants anxieux.	Il faut commencer par faire des excuses et quitter la chambre pendant de courtes périodes, puis progressivement augmenter le temps où vous restez éloigné.	Cette approche demande beaucoup de temps.
<i>Le renforcement positif</i>	À partir de 3 ans	Le renforcement positif est l'une des stratégies les plus efficaces pour faire face au comportement des enfants. Il s'agit de mettre en place un système qui renforce les comportements positifs de sommeil de votre bébé	Il faut commencer par identifier le comportement à éliminer et le comportement avec lequel le remplacer. Il faut aussi bien choisir les renforts efficaces.	Cette méthode peut être difficile à appliquer de façon efficace. Il faut bien choisir le tableau de comportements, éviter les pièges les plus courants, et adopter une posture qui augmente vos chances de réussite.

				L'outil numérique « Gérer les comportements inappropriés de votre enfant avec la discipline positive » contient toutes les ressources dont vous aurez besoin pour bien appliquer cette approche de discipline positive.
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lecture utile

[Le sommeil d'un bébé de 2 mois](#)

[Le sommeil d'un bébé de 3 mois](#)

[La régression du sommeil à 4 mois](#)

[Le sommeil d'un bébé de 5 mois](#)

[Le sommeil d'un bébé de 6 mois](#)

[La régression du sommeil à deux ans](#)