



MÉLANIE BILODEAU

M. Sc., psychoéducatrice en périnatalité et petite enfance

Être un
**PARENT
SÉCURISANT**



**Le sommeil
du tout-petit**

♦ 18 mois à 6 ans ♦

Être un parent sécurisant : le sommeil du tout-petit est un ouvrage de vulgarisation et non un outil pouvant servir à poser un diagnostic. Chaque enfant est unique; si vous avez des préoccupations importantes au sujet du développement ou des comportements d'un enfant que vous accompagnez, il est recommandé d'entreprendre une démarche d'évaluation auprès d'un professionnel compétent. Notez également que dans ce livre, l'autrice fait référence à toutes les formes de familles ainsi qu'aux parents et aux enfants de tous les genres. Dans tous les exemples impliquant des consultations réelles avec des clients, les noms et les détails des histoires ont été modifiés afin de préserver la confidentialité.

Autrice : Mélanie Bilodeau
Illustrations : Stéphanie Mackay
Photographie de l'autrice : Pascale Thérien, La Luz Portraits
Photographie de la page couverture : DepositPhotos



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN (ePub) : 978-2-925213-67-3
ISBN (PDF) : 978-2-925213-66-6
ISBN (papier) : 978-2-925213-48-2

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Table des matières

Introduction.....	7
-------------------	---

Le sommeil et la parentalité sécurisante

Le modèle conceptuel de la parentalité sécurisante.....	12
Les dix leviers de la parentalité sécurisante... et un bonus!.....	16

Mes réponses à vos questions !

Le sommeil : un processus évolutif.....	26
• Apprendre à dormir	26
• Faire ses nuits.....	27
• La grande variabilité d'un enfant à l'autre	30
• À chaque âge ses adaptations	31
• À chacun ses rythmes.....	35
Monter dans le train quand l'enfant est prêt	36
• La fenêtre d'endormissement	36
• Les signes de fatigue.....	37
• Retarder l'heure du dodo	40
La routine : comment ? pourquoi?.....	41
• L'importance de la routine	41
• Des rituels sécurisants.....	43
• Instaurer une routine	44

• L'heure de folie	49
• Les changements de routine et de repères	50
• Les écrans et le sommeil	51

Le plaisir d'aller au lit52

• « Il n'aime pas dormir! ».....	52
• La pleine conscience des signaux de fatigue.....	54
• Le réservoir d'affection	55
• La contagion émotionnelle.....	57
• Les émotions et les résistances à l'endormissement.....	61
• Trop « gâter » son enfant	62
• S'endormir avec une charge émotive	63
• Accueillir et accompagner les émotions	65
• Calmer ses amygdales.....	67
• Reconnaître ses propres limites	68

Les facteurs déterminants du rythme circadien70

• La fameuse horloge biologique	70
• Indispensable mélatonine	71
• Le cortisol : ennemi du sommeil	73
• La température corporelle	74

Les perturbateurs du sommeil.....76

• La santé physique.....	76
• La maturation et les pics de développement	78
• La stimulation	79
• La surstimulation	80

Les accommodements : à chacun ses choix!.....81

• Décloisonner les espaces de sommeil	82
• Un petit nid agréable pour chacun	83
• Le cododo : on y revient!.....	84

L'accompagnement au sommeil autonome.....	88
• Apprivoiser la séparation	90
• Instaurer des rituels d'endormissement autonomes	92
• La stratégie du petit matelas au sol.....	93
• La transition vers le lit de « grand ».....	94
• La stratégie du retrait progressif de la chambre	95
• La stratégie du câlin-bonus	98
• Les réveils nocturnes	101
 Les parasomnies.....	102
• Les terreurs nocturnes	102
• Les éveils confusionnels	104
 Les tétées nocturnes.....	106
• L'allaitement non écourté.....	106
• Le sevrage graduel des tétées nocturnes.....	107
 Les siestes	110

Plan d'action en trois étapes

Étape 1. Clarifier les attentes liées au sommeil.....	114
Étape 2. Décoder le besoin derrière le comportement	116
Étape 3. Trouver les stratégies qui répondent aux besoins de tous	118
 Conclusion	121
Outil aide-mémoire	124
Bibliographie.....	127

À Grand-p'pa,

Toi qui m'as transmis la conviction qu'il est essentiel
d'accompagner l'humain de manière sécurisante, à tout âge,
du premier au dernier souffle...

Introduction

Je ne cours pas un très grand risque en affirmant que le sommeil — ou plutôt le non-sommeil ! — représente l'un des plus grands défis de la vie quotidienne avec des tout-petits. Au fil de mes années de pratique, c'est probablement LE sujet dont j'ai le plus entendu parler. Celui qui occasionne le plus de questionnements, d'incertitudes, de culpabilité, de découragement et d'impuissance chez plusieurs parents. C'est que l'accompagnement au sommeil peut en effet être très ardu avec certains enfants. Les endormissements très longs peuvent nous pousser à bout de nerfs, les demandes incessantes du petit coco qui ne veut pas dormir peuvent être vraiment exaspérantes et les réveils nocturnes peuvent entraîner un effet secondaire vraiment indésirable, soit celui d'éveiller en nous ce qu'il y a de plus laid. Lorsqu'on vit ce genre de situation, on a beau chercher au fond de soi-même la petite parcelle de patience et de bienveillance qu'il nous reste, il arrive malgré tout parfois qu'on s'impatiente et qu'on crie à l'enfant, d'un ton sans appel : « Là, c'est assez ! DODO!!! » Bang ! La boule d'impuissance et de colère qui nous serre la poitrine a eu raison de notre calme et de notre empathie.

C'est aussi dans ces moments de grand épuisement et de vulnérabilité qu'on est susceptible de mettre notre sensibilité parentale de côté. On peut alors être tenté de mettre en pratique les mille et un conseils entendus un peu partout et de se laisser convaincre, sans trop résister, d'adopter des pratiques de dressage au sommeil. Eh oui. Il vous est peut-être déjà arrivé de laisser l'enfant s'endormir seul au bout de ses pleurs sans retourner le voir, d'ignorer ses appels, de barrer la porte de sa chambre. Vous savez quoi ? Se sentir à bout de nerfs et ne plus écouter sa sensibilité parentale, c'est normal de temps à autre. Ne vous blâmez pas. Ne vous tapez pas sur la tête. Ce sont des choses qui arrivent, comme disait ma grand-mère. L'essentiel à ce moment-là est de prendre le temps de se reconnecter à soi-même, de prendre conscience de nos réactions, de nos émotions et de nos déclencheurs et, surtout, de s'engager à faire les choses différemment. C'est ainsi qu'on peut parvenir à déjouer les diverses entraves à l'empathie et à la

sensibilité qui semblent se dresser devant nous lorsque Coco nous réclame pour la 72^e fois.

Voici un petit bout de ma réflexion à ce sujet. Comme parent, on est souvent ignoré dans ce que l'on vit. On manque de soutien, d'empathie, d'écoute. On se fait dire que la solution est de « casser » le comportement de l'enfant, alors qu'au fond de soi, quand on se connecte à notre sensibilité parentale, on souhaite seulement être entendu, accueilli avec compréhension, bienveillance et non-jugement. On a besoin de se faire rappeler pourquoi on a choisi d'accompagner notre enfant vers le sommeil plutôt que de le laisser « apprendre » par lui-même, seul avec ses pleurs. On souhaite qu'une oreille attentive nous aide à nous recentrer sur nos valeurs de parentage basées sur l'empathie, la bienveillance et la réponse aux besoins affectifs de l'enfant. On espère se faire dire qu'on fait la bonne chose, qu'on va un jour récolter le fruit de nos efforts, que l'accompagnement, même s'il est difficile, en vaut la peine. On n'a surtout pas besoin de se faire dire qu'on a tort de choisir d'adopter des pratiques éducatives positives et sécurisantes. Au contraire, on a besoin de soutien et d'encouragement pour continuer à faire confiance au processus d'accompagnement.

Le sujet du sommeil peut faire l'objet d'une thèse doctorale en soi — et je ne ferai pas ça ici, je vous rassure ! En fait, avec ce guide, je souhaite deux choses : déconstruire certains mythes encore largement véhiculés un peu partout et, surtout, vous permettre de mieux comprendre les enjeux sur lesquels vous avez réellement du pouvoir.

Le sommeil est, notamment, un processus neurophysiologique complexe, qui dépend beaucoup de la maturation du cerveau. Quand on comprend cela, on peut entretenir des attentes plus réalistes et ainsi mieux saisir le réel pouvoir que l'on détient. On lâche aussi plus facilement prise sur certains aspects qui dépendent du développement de l'enfant et sur lesquels on n'a pas vraiment de contrôle.

Alors si vous souhaitez optimiser vos pratiques et découvrir comment accompagner votre enfant vers le sommeil de manière sécurisante (plutôt que de vouloir « l'entraîner » à tout prix !), si vous voulez agir avec bienveillance, en respectant vos limites personnelles et votre seuil de tolérance (parce que oui, nous avons tous des limites et des défis distincts, qui ne peuvent pas être comparés à ceux des autres) mais, surtout, si comme moi vous êtes allergique

aux recettes toutes faites et que vous voulez vous faire votre propre idée sur ce qui convient le mieux à votre famille, ce livre est pour vous.

Loin d'être un manuel d'instruction, cet ouvrage est en quelque sorte un recueil de pistes de réflexion et de lignes directrices conçu pour vous orienter et vous aider à cultiver un plus grand sentiment de confiance en vous et en votre enfant. Je souhaite que cette lecture vous aide à enrichir votre compréhension du tout-petit et à accroître votre confiance en votre capacité à décoder ses besoins, ses comportements et ses grandes émotions en lien avec le sommeil. J'espère aussi vous transmettre la conviction profonde que le jour comme la nuit, il relève de la responsabilité de tout adulte significatif qui accompagne un tout-petit de contribuer à la construction d'une base de sécurité affective solide et durable, à travers l'ensemble des interactions du quotidien, sans escamoter celles entourant l'accompagnement au sommeil.

J'ai choisi ici de répondre aux questions que j'entends le plus souvent dans ma pratique, mais aussi à plusieurs interrogations que je vois circuler sur les réseaux sociaux et aux croyances populaires véhiculées par Matante Monique*. En effet, toutes ces idées ne sont pas toujours alignées sur la recherche et les données probantes ! J'espère répondre à vos besoins de la manière la plus claire et succincte possible.

En dernière partie du livre, vous trouverez un plan d'action concret, en trois étapes, conçu pour vous aider à intégrer les concepts clés de cet ouvrage. Avec ce plan d'action, vous pourrez optimiser votre accompagnement sécurisant au sommeil, et ce, dans le respect du rythme, du développement et des besoins de votre tout-petit, et aussi en considérant les besoins de toute votre famille. Parce qu'ultimement, tous les enfants sont différents. Toutes les familles également ! Vous détenez toutes les compétences et les habiletés nécessaires pour répondre à l'ensemble des besoins de votre enfant, et ce, de manière parfois imparfaite, certes, mais sécurisante. Ce que je souhaite avec cet ouvrage, c'est non seulement de vous permettre de vous connecter à votre sensibilité parentale, votre plus grande alliée, mais aussi de déployer un fort sentiment d'*empowerment* et de confiance en vous comme parent. Je veux vous emmener à écouter cette petite voix qui

* Si c'est la première fois que vous lisez un de mes livres, il est possible que vous ne connaissiez pas encore Matante Monique. Vous allez voir, cette chère *matante* a parfois de bien drôles d'idées... Mais rassurez-vous : elle n'existe pas vraiment. Je l'ai inventée pour illustrer les mythes et les croyances erronées qui circulent abondamment quand il est question de l'éducation des enfants. La recherche ? Les données probantes ? Matante Monique n'en a jamais entendu parler ! (Toutes mes excuses aux vraies « Monique » de ce monde : je vous aime, je ne vous juge pas.)

vous guide bien souvent vers les meilleures interventions et qui hurle pour vous dissuader d'écouter Matante Monique (alias une belle-mère, un beau-frère ou une collègue) qui affirme que vous devez éviter de céder aux « caprices » ou, pire, « casser » votre tout-petit. En vous connectant à votre sensibilité parentale, vous bénéficierez du plus grand pouvoir qui soit : VOUS serez l'expert de votre tout-petit.

Le sommeil et la parentalité sécurisante

Pour commencer, faisons un petit détour pour parler du modèle conceptuel à la base de toutes les interventions que je propose. L'approche que je préconise pour mieux accompagner le tout-petit vers le sommeil s'appuie sur un modèle que j'ai conçu et qui oriente toutes mes interventions cliniques depuis quelques années : **le modèle conceptuel de la parentalité sécurisante**. J'ai déjà expliqué ce modèle en détail dans mon livre *Soyez l'expert de votre tout-petit : éduquer dans la parentalité sécurisante*, un ouvrage fabuleux (!) qu'il n'est pas obligatoire d'avoir lu pour comprendre ce livre-ci, je vous rassure.

Le modèle conceptuel de la parentalité sécurisante



Pour le résumer très brièvement, je dirais pour commencer que le modèle conceptuel de la parentalité sécurisante s'appuie sur divers facteurs qui influencent la sensibilité parentale. Ainsi, dans un premier temps, le parent gagne à se connecter à sa sensibilité pour optimiser ses interactions avec son enfant et, par le fait même, pour établir une relation sécurisante avec lui. C'est ce qui contribue à construire son sentiment de **sécurité affective**.



Le sentiment de sécurité affective représente l'un des éléments les plus importants de la construction de soi. Il permet à l'enfant de se développer de manière saine et harmonieuse. Il se bâtit dès les premières années de vie, notamment par la qualité des interactions parents-enfant et des réponses à l'ensemble de ses besoins.

En outre, le sentiment de sécurité affective permet à l'enfant :

- de développer un lien d'attachement sécurisant;
- de bâtir sa confiance en soi et envers les personnes qui l'entourent;
- d'être capable d'exprimer son opinion et ses émotions avec confiance, sans méfiance;
- de savoir et de sentir qu'il est considéré, aimé, reconnu;
- de savoir qu'il est en mesure de se sentir écouté et accueilli avec empathie et d'être reconnu dans ce qu'il vit sur les plans émotionnel et affectif;
- d'être capable de construire des liens significatifs avec d'autres personnes saines, positives et adéquates.

On le sait, accompagner un tout-petit vers le sommeil, c'est parfois intense. Comme parent, il peut arriver qu'on ait à certains moments des réactions qui nous surprennent, qui nous font honte ou qui nous font ressentir énormément de culpabilité. C'est tout à fait normal! Personne ne nous demande d'être parfait, et très rares sont ceux qui demeurent toujours calmes et qui font preuve d'une patience inébranlable chaque soir et chaque nuit. Bravo à celles et à ceux qui y parviennent mais, en toute humilité, je dois bien admettre que ça n'a jamais été mon cas.

Quand on s'inspire du modèle conceptuel de la parentalité sécurisante pour accompagner le tout-petit vers le sommeil, on retient ceci : **l'essentiel est d'être sécurisant la plupart du temps**. Un enfant qui se sent en sécurité peut encaisser sans trop en souffrir le fait que vous ayez débordé d'émotion à une heure du matin. Loin de moi l'idée de vous fournir des arguments pour justifier les moments où l'on manque d'autorégulation (quand même!), mais force est d'admettre que la fatigue, le stress et le manque de sommeil ont souvent raison de notre empathie et de notre bienveillance. Ça arrive aux meilleurs parents (et je m'inclus). **Comment pouvons-nous alors mieux accompagner le tout-petit vers le sommeil en cultivant une parentalité sécurisante?** Premièrement, en nous connectant à notre sensibilité parentale. Deuxièmement, en nous appuyant sur les dix (onze!) leviers de la parentalité sécurisante.

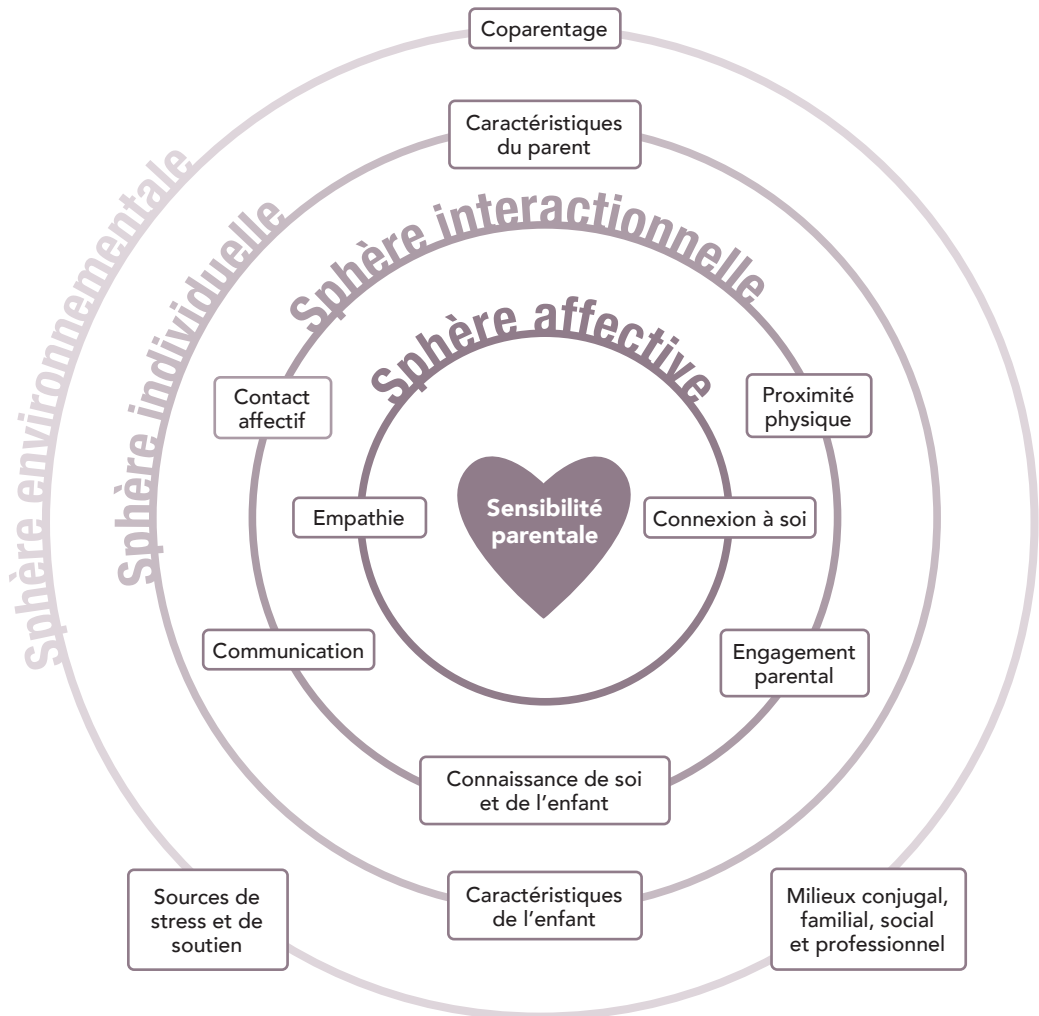
LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA SENSIBILITÉ PARENTALE

Quand vous vous « branchez » à votre sensibilité, vous êtes davantage en mesure d'offrir des réponses adéquates aux besoins affectifs de l'enfant et de cultiver des interactions positives et empathiques au quotidien. Inutile de viser une parentalité sans faille ! Au contraire : tous les parents cheminent à partir de leur bagage de vie, de leurs limites et de leurs vulnérabilités. Malgré tout, vous avez du pouvoir sur certains facteurs qui influencent votre sensibilité parentale. C'est l'équilibre entre ces facteurs qui assure une parentalité suffisamment sécurisante.

L'empathie et la **connexion à soi** sont les deux premiers facteurs contribuant à l'établissement d'une parentalité sécurisante. Parce que oui, il est essentiel d'être empathique au vécu de l'enfant, mais également envers soi-même. Après, parce que nous sommes tous uniques et différents, les dix autres facteurs tiennent compte non seulement de la **qualité des interactions parent-enfant**, mais aussi des **caractéristiques individuelles du parent ET de l'enfant**, en plus de tous les **facteurs inhérents à la famille et à l'environnement**, tels que la relation conjugale, le vécu au travail, la famille élargie, le coparentage et les différentes sources de stress et de soutien.

La figure de la page suivante présente les douze facteurs (ou déterminants) qui **peuvent influencer l'expression de la sensibilité parentale**. Ceux-ci influencent la manifestation d'interactions parent-enfant positives et ouvrent la voie à des réponses adéquates et chaleureuses de la part des parents aux besoins affectifs de leur enfant — et donc à une parentalité sécurisante ! **Ces déterminants sont classés en quatre grandes sphères (affective, interactionnelle, individuelle et environnementale)**. Lorsqu'on semble manquer de sensibilité comme parent dans certaines situations ou dans des moments éprouvants de notre vie, ce modèle permet d'observer concrètement les facteurs qui semblent entraver la sensibilité et les interactions positives avec l'enfant. Parmi ceux-ci, il y en a presque toujours un ou quelques-uns qui semblent battre de l'aile au quotidien. C'est normal. La vie de parent est faite de hauts et de bas. On n'y échappe pas.

Modèle conceptuel de la parentalité sécurisante



Les dix leviers de la parentalité sécurisante... et un bonus !



Pour mettre tout ça en application, je vous propose ici dix (ou plutôt onze) leviers sur lesquels vous appuyer au quotidien pour accompagner votre tout-petit vers le sommeil. Encore une fois, ce n'est pas une recette à suivre à tout prix ! Ce sont simplement des conseils, des orientations inspirées des données probantes en matière d'accompagnement du jeune enfant. Comme parent, on ne vise pas à tout appliquer rigoureusement. On fait de son mieux et on récolte ce que l'on sème. Parfois, la récolte est fructueuse et d'autres fois, la période de semence a été affectée par les intempéries, le manque de disponibilité et d'énergie ou par toutes sortes de facteurs environnementaux. C'est la vie, et c'est très bien ainsi.

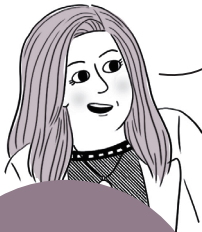


LEVIER 1 ÉDQUER PLUTÔT QUE DISCIPLINER

Le tout-petit a besoin de se faire enseigner les choses. À l'heure du dodo, il est préférable de lui expliquer clairement nos attentes, avec des mots simples. Rien ne sert de punir, de menacer ou de réprimander le tout-petit pour un comportement dont il ne mesure ni la portée, ni les conséquences. À part l'apeurer et augmenter ses résistances, vous n'obtiendrez pas de réels gains. En plus, il est maintenant démontré que les punitions sont inefficaces. Le tout-petit étant encore immature et impulsif, il ne

parvient tout simplement pas à inhiber ses comportements. Faites donc confiance au processus. Avec le temps, vos enseignements et votre patience admirable porteront leurs fruits, et il développera sa motivation intrinsèque. Il sera alors capable d'accepter vos attentes en lien avec la sieste, l'endormissement du soir et les réveils nocturnes. Il adoptera de lui-même le comportement attendu, puisqu'il y trouvera un sens et une logique. À l'inverse, la discipline conduit souvent au développement

de la motivation extrinsèque. L'enfant respecte les règles, répond positivement aux consignes et se conforme pour plaire à l'adulte, pour obtenir un gain ou pour éviter une sanction. Ce n'est pas nécessairement ce que l'on souhaite.



On pourrait aussi dire :
« Être un parent porte-avion ».

LEVIER 2
NOURRIR UN
ATTACHEMENT
SÉCURISANT

En grandissant, l'enfant diversifie ses comportements pour exprimer ses besoins et devient plus proactif dans la recherche de proximité. Vous savez les mille et une demandes incessantes à l'heure du dodo ? Quand on a 2 ans, on commence à découvrir tous les pouvoirs que l'on a pour ramener ses parents vers soi lorsqu'on est censé dormir. Envie de pipi, soif pressante, toutou tombé au sol « par hasard », incapacité momentanée de remonter ses couvertures, pas une, mais trois sucres égarées... Malgré tout, l'enfant ne cherche pas à ma-

nipuler qui que ce soit. Il cherche à répondre à son besoin de connexion avec ses figures d'attachement (particulièrement après une journée passée loin d'elles). Même si cela semble contradictoire, **l'attachement EST le moteur de l'acquisition de l'autonomie**. Pour explorer en toute confiance son environnement et développer son indépendance, le tout-petit a besoin de savoir que les adultes qui prennent soin de lui sont **accessibles et disponibles** pour lui, comme un porte-avion (Guédeney et Lamas, 2009; Guédeney, 2011). Dans cette analogie, l'avion fait référence au tout-petit, alors que les parents et les adultes significatifs sont le porte-avion. Ce dernier, toujours le même, doit demeurer continuellement disponible et accessible afin que l'avion puisse y atterrir en cas de besoin ou d'urgence : repos, ravitaillement, entretien, carburant, etc. Le porte-avion est une base de sécurité qui permet de mieux redécoller par la suite. S'il n'est plus disponible, l'avion hésite à s'éloigner. C'est ce qui se passe à l'heure de l'endormissement et durant les réveils nocturnes : le tout-petit a besoin de sentir que son parent ou sa figure de soins demeure toujours disponible, accessible et sensible pour répondre à tous ses besoins, sans quoi son sentiment de sécurité est ébranlé. Il manifeste alors des comportements d'attachement comme protester, pleurer, réclamer ses parents, résister au sommeil, se lever, etc.

LEVIER 3
BÂTIR UNE
ALLIANCE
COPARENTALE

La qualité du coparentage est un facteur important du fonctionnement familial, de la relation de couple et du développement de l'enfant. Il semble qu'un climat familial harmonieux, caractérisé par la coopération et la chaleur entre les parents, contribue au développement socioaffectif de l'enfant (Block et al., 1981; McHale et Rasmussen, 1998; McHale et al., 1998).

En revanche, un contexte familial tendu et marqué par les conflits non résolus ou mal gérés constitue un facteur de risque et peut interférer avec l'adaptation socioémotionnelle aux événements de la vie.

En ce sens, il est essentiel de favoriser une meilleure collaboration, une grande cohésion et, surtout, une plus grande égalité entre les parents... même à l'heure du dodo.

LEVIER 4
ACCUEILLIR ET
ACCOMPAGNER
LES ÉMOTIONS

Un des plus grands défis lorsque l'on côtoie un tout-petit est souvent de garder son calme devant ses réactions émotionnelles parfois surprenantes. En effet, il ne parvient pas encore à s'autoréguler. Il a donc beaucoup de mal à contrôler ses émotions et ses impulsions. Cela peut assurément devenir une source de frustrations, et ce, tant pour l'adulte que pour l'enfant. Ce dernier n'a toutefois aucune intention manipulatrice ou malveillante lors d'une crise de larmes ou de colère.

Il ne fait pas exprès de se désorganiser à l'heure du dodo parce que vous avez refusé qu'il aille au lit avec ses bottes de Spider-Man. Ses émotions sont réellement envahissantes. L'adulte significatif possède le superpouvoir d'apaiser le tout-petit et de lui enseigner à réguler ses émotions. Comment ? En accueillant ses émotions et en l'accompagnant durant les grandes tempêtes émotionnelles.

Accueillir, c'est reconnaître, normaliser et légitimer l'état émotionnel de l'enfant.

Accompagner, c'est offrir son soutien, son écoute, sa proximité physique à l'enfant, sans jugement ni conseils. On peut dire par exemple : « Tu es fâché que je ne fasse pas dodo avec toi. Je comprends. Pleure, c'est correct. Je suis avec toi ».

Ensuite, l'accompagnement se fait souvent naturellement, à l'aide de paroles réconfortantes, de gestes affectueux ou d'une simple présence physique silencieuse. L'enfant qui est accueilli et reconnu dans ce qu'il vit sur le plan émotionnel durant la journée aura plus de facilité à se séparer de ses parents le soir venu. Un enfant dont on accueille les émotions est un enfant sécurisé, qui sait qu'il peut avoir confiance en l'autre et qui accepte mieux d'être séparé de ses figures d'attachement à l'heure de l'endormissement, car il sait qu'elles reviendront s'il en a besoin. C'est mathématique !



En pleine construction de sa sécurité affective, le tout-petit cherche la connexion avec ses figures d'attachement principales. Il valide constamment la solidité de son lien avec elles et vérifie régulièrement leur disponibilité et leur accessibilité. Les marques de tendresse, le toucher sain et nourrissant, le temps partagé, la communication, l'expression du plaisir et les sentiments d'amour et d'affection contribuent, chaque jour, à remplir son petit réservoir d'affection. À l'heure de l'endormissement et lors des réveils nocturnes, au lieu d'interpréter l'angoisse de séparation et les mille et un rappels comme une recherche d'attention ou des caprices, voyons-les plutôt comme des manifestations d'une **recherche de connexion**.

Le tout-petit est comme une voiture : il a besoin de carburant pour partir explorer et fonctionner. Son carburant à lui, c'est l'affection. Tant que son réservoir est suffisamment rempli, il peut explorer en toute confiance et se distancer de sa borne d'affection (aka son parent porte-avion). Plus son réservoir se vide, plus il craindra de manquer de carburant et plus il hésitera à s'éloigner. S'il doit prendre la route pour de longues heures, il sera peut-être plus angoissé à l'idée de se séparer de sa borne d'affection, et il est possible qu'il retourne plusieurs fois vers elle avant de partir. S'endormir le soir, c'est se séparer pour toute une nuit. C'est long !

Psitt !

Découvrez aussi ***Mon petit train du dodo***, un album magnifiquement illustré, conçu pour instaurer une routine sécurisante à l'heure du dodo. J'ai créé cet outil inspiré de mon approche avec ma collègue psychoéducatrice Laurence-Emmanuelle Dumas.



MON PETIT TRAIN DU DODO

Album psychoéducatif pour instaurer
une routine du dodo sécurisante

ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour
surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

MIDITRENTE.CA



MÉLANIE BILODEAU

**M. Sc., psychoéducatrice en
périnatalité et petite enfance**

Psychoéducatrice en périnatalité et petite enfance, Mélanie est aussi une conférencière, chroniqueuse et formatrice très appréciée, aux indéniables talents de communicatrice. Elle a fondé La Clinique Mélanie Bilodeau Psychoéducation, qui propose des services de consultation et d'accompagnement aux familles et aux intervenants. Elle est également conceptrice du modèle conceptuel de la parentalité sécurisante, autrice des livres *Soyez l'expert de votre bébé* et *Soyez l'expert de votre tout-petit*, et heureuse maman de trois enfants.

Être un PARENT SÉCURISANT

Le sommeil du tout-petit



Le sommeil représente l'un des plus grands défis de la vie quotidienne avec des tout-petits. Au fil de mes années de pratique, c'est probablement LE sujet dont j'ai le plus souvent entendu parler. En effet, les endormissements longs, les protestations à l'heure du dodo, les demandes incessantes au milieu de la nuit, les peurs, les pleurs et les crises des tout-petits (entre autres!) semblent occasionner énormément d'incertitude, de culpabilité et de découragement chez plusieurs parents.

Avec ce guide, j'aimerais vous aider à mieux comprendre les enjeux sur lesquels vous avez réellement du pouvoir à l'heure du dodo. Je vous propose également de déconstruire certains mythes encore largement véhiculés et, surtout, je vous offre des réponses concrètes à vos questions. Je souhaite ainsi vous aider à ajuster vos interventions, tout en respectant vos limites personnelles et en cultivant votre confiance. En somme, j'espère vous transmettre la conviction profonde que votre rôle consiste à nourrir le sentiment de sécurité affective de votre enfant. Comment y arriver? En lui offrant un accompagnement sécurisant, bien sûr, et en laissant s'exprimer votre plus belle alliée : votre sensibilité parentale.

