

Éduquer le sommeil des bébés : possible, souhaitable ?



apprendreaeducer.fr

Il est normal qu'un bébé se réveille la nuit.

Le sommeil est un phénomène naturel, bien que complexe et pouvant être facilement perturbé.



Une inadéquation des rythmes de vie

Nos modes de vie rythmés par la vie professionnelle et les horaires scolaires se caractérisent par une inadéquation entre les besoins biologiques et physiologiques des bébés d'une part et, d'autre part, les pratiques parentales valorisées socialement (caractérisées notamment par la volonté de mettre l'enfant à distance du corps de l'adulte, aussi bien le jour que la nuit, et par la recherche de l'endormissement solitaire des bébés).

Cododo : corrélation n'est pas causalité.

Des études ont montré que les enfants occidentaux qui dorment avec leurs parents présentent plus de problèmes de sommeil que ceux qui dorment seuls dans leur chambre. On pourrait en conclure que le sommeil partagé induit des troubles du sommeil chez les enfants. Or il se trouve que les parents qui font le choix du sommeil partagé (lit ou chambre partagé) sont motivés par le fait que l'enfant présente un sommeil perturbé. Le sommeil partagé est la conséquence de difficultés déjà présentes et est une solution trouvée par les parents pour le bien-être de tous les membres de la famille.



Laisser pleurer un bébé pour lui apprendre à dormir ?

Mieux vaut éviter les techniques du type 5-10-15. On peut avoir l'impression que les méthodes de dressage au sommeil (qui consistent à laisser les bébés pleurer de plus en plus longtemps pour qu'ils s'habituent à s'endormir tous seuls et à l'heure décidée par les adultes) fonctionnent mieux avec les nourrissons. En réalité, plus l'enfant est jeune, plus il a peur.



Prévenir l'épuisement parental

Il y a une différence entre d'une part, sortir d'une pièce parce que les pleurs des bébés nous mettent sous tension au point que nous ayons envie de secouer le bébé ou de frapper l'enfant et d'autre part, laisser un enfant pleurer jusqu'à ce qu'il tombe d'épuisement. Passer la main, s'éloigner, sortir quelques instants, prendre l'air, appeler quelqu'un de confiance ou un professionnel sont des stratégies d'urgence quand la fatigue combinée au stress conduisent à des envies de violence (contre soi et/ou contre l'enfant).

