

# J'AI PAS SOMMEIL !

• HISTOIRES ET RITUELS POUR S'ENDORMIR PAISIBLEMENT •

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANES



# FLEURUS

Direction : Guillaume Arnaud, Guillaume Pô

Direction éditoriale : Sarah Malherbe

Édition : Virginie Gérard-Gaucher, Raphaële Glaux, Claire Renaud

Direction artistique : Élisabeth Hebert, assistée de Séverine Roze

Fabrication : Thierry Dubus, Sabine Marioni

© Fleurus, Paris, 2017

Site : [www.fleuruseditions.com](http://www.fleuruseditions.com)

ISBN : 978-2-2151-3292-9

Code MDS : 652 589

Tous droits réservés pour tous pays.

"Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse."

# J'AI PAS SOMMEIL !

• HISTOIRES ET RITUELS POUR S'ENDORMIR PAISIBLEMENT •

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANES



# PRÉFACE



Après une journée bien remplie vient le moment d'aller au lit. Mais votre petit, lui, n'en a pas forcément très envie. Il fait même parfois durer ce moment un peu plus longtemps que prévu, et vous pouvez vous sentir agacé ou démuni.

Alors... comment gérer au mieux le coucher ?

Même s'il n'existe pas de recette magique, quelques repères et quelques clés peuvent cependant vous accompagner.

Un enfant est un être en pleine construction avec des besoins qui changent. Il y a des périodes où lui aussi, tout comme vous, peut avoir du mal à s'endormir. Cela peut être lié à des événements particuliers (rentrée à l'école, naissance, déménagement, problèmes familiaux...) et aussi parce qu'il grandit, passe des caps.

Dans cette évolution permanente, certains **besoins** doivent être **respectés** :

- **Le rythme**

*Bien avant le coucher :*

- votre enfant et vous avez eu une journée remplie d'émotions, d'expériences diverses. En rentrant à la maison, votre enfant peut avoir besoin de se défouler. S'il est encore tôt, il est possible d'aller jouer dehors, au parc, ou bien de jouer à cache cache, à chat perché à l'intérieur de votre maison ou de votre appartement.

- Ensuite, le retour au calme doit s'amorcer par un jeu plus calme si vous avez le temps, sinon le bain, le repas, puis un coloriage, ou



toute autre activité tranquille à laquelle l'enfant peut jouer seul. Cela signifiera que l'heure du coucher arrive progressivement.

*Ensuite....*

**Observez-le bien** : il se frotte le nez, les yeux, réclame plus de câlins, s'allonge, prend son doudou ? Ce sont les **signes du sommeil**. C'est à ce moment-là que vous pourrez alors le coucher.

N'oubliez pas qu'**un enfant ne dort pas sur commande**. Il s'agit donc de s'accorder à son besoin, à son rythme, car un enfant qui n'a pas sommeil ne s'endormira pas quand vous seul l'aurez décidé.

- **Les repères**


L'enfant a besoin d'un espace bien à lui pour dormir : sa chambre, ou un endroit bien défini, avec des rituels qui introduisent progressivement la séparation pour la nuit ou la sieste. Mettre une lumière toute douce, dire au revoir au soleil, bonjour à la lune, prendre le doudou, laisser ses peluches habituelles sur son lit, mettre une petite musique ou chanter une petite comptine, lire une histoire, aident l'enfant à se préparer à dormir.

- **Le besoin d'être écouté**

Il appréhende parfois le coucher, il a des **peurs normales** ( peur du noir, peur des monstres etc...). Il s'agit de les accueillir **sans jugement** et de **le rassurer**.

- **Le besoin de s'exprimer**

Il ne sait pas, ou ne peut pas encore dire pourquoi il a du mal à aller se coucher ou s'endormir. Vous pouvez lui **proposer des petites phrases** comme : « As-tu besoin d'un autre câlin ? As-tu peur de quelque chose ? » pour **favoriser la communication**, l'aider à mettre des mots, des images sur ce qu'il ressent.





De même, il doit sentir que **la séparation n'est pas inquiétante pour vous**, que vous êtes serein de le laisser dormir seul dans son lit dans sa chambre.

- **Le besoin d'un moment tendre et privilégié**

Le câlin, le bisou, l'histoire, le border, les paroles rassurantes sont importantes pour assurer la **transition** vers le sommeil. Certains enfants, notamment les plus grands, dotés de langage, ont parfois besoin d'un temps d'échange à ce moment-là pour reparler de leur journée.


### **Et vous dans tout ça ?**

Parfois, vous aimeriez que votre enfant aille vite se coucher, car vous avez besoin d'un moment à vous. Vous avez le droit de penser cela, mais auparavant, vous aurez dû répondre à son besoin fondamental de partager un petit moment avec vous, d'avoir eu le temps d'un dernier câlin avant la nuit.

N'oubliez pas qu'il faut mieux passer un petit quart d'heure entièrement consacré à votre enfant, dans un plaisir partagé, donc de qualité, que de se forcer à accorder une heure pendant laquelle vous n'êtes pas disponible. Les soirées peuvent être courtes, après le travail, les tâches ménagères, ce qui compte est cet instant que vous passerez avec lui et que vous vivrez pleinement.

Ensuite, il faut aussi être à votre écoute. S'aérer, prendre un moment pour soi, passer le relais, mais aussi parler de votre ressenti : « Je suis fatigué ce soir, j'ai besoin de me retrouver seul un moment, si tu n'as pas sommeil, peux-tu jouer un peu calmement ? » est plus recevable pour l'enfant que « Tu m'énerves, file dans ta chambre que je sois tranquille ».

Si l'enfant perçoit que le coucher est une façon pour vous de vous accorder un moment rien qu'à vous, il est possible qu'il ne veuille justement pas dormir...






## QUELQUES CLÉS

- On ne met jamais au lit un enfant de force ou de colère.
- S'il a mal, s'il a du chagrin, ou s'il fait un caprice, il faut différer de quelques minutes le coucher.
- Prendre des temps rien que pour vous pour souffler.
- Évacuer en amont le trop plein d'énergie de l'enfant.
- Amorcer un retour au calme progressif.
- S'adapter au rythme de l'enfant.
- Repérer les signes du sommeil.
- Réduire toutes les stimulations sensorielles. Trop de lumière, de bruits, les jeux qui favorisent l'énervement, sont à éviter. De même, la télévision ou toute forme d'écran nuisent à l'endormissement car ils stimulent trop le cerveau. En outre, éviter de regarder les informations en présence d'un petit, car les images et les phrases qu'il retient peuvent générer de l'inquiétude.
- Faire de la chambre un lieu agréable ( lumière douce, calme, etc...)
- Laisser à sa disposition ce dont il a besoin : une tasse d'eau, un mouchoir, etc...
- Coucher l'enfant dans son lit.
- Le laisser se mettre de la façon qui lui est confortable.
- Utiliser des rituels (avant et au moment de dormir), le dernier rituel doit avoir lieu dans le lit (chanson douce, comptine, petite histoire), le rituel de séparation doit être court.
- Moduler sa voix (voix plus basse).
- Dialoguer si besoin uniquement.
- Accueillir les émotions.
- Accourir trop vite en cas de rappel. Ne pas prendre l'enfant dans les bras, mais le rassurer dans le lit.

**Le mot de la fin :** Ces clés sont des suggestions, vous avez aussi de très bonnes idées qui accompagnent votre enfant dans son sommeil.

Si, malgré tout, des difficultés apparaissent et persistent, il est conseillé d'aller consulter, pour dénouer ce qui peut se jouer à ce moment-là, qui est, symboliquement, une séparation, afin de comprendre ce que cela peut réactiver.







# J'AI ENCORE ENVIE DE JOUER, MOI !

Max le petit chat joue à attrap'souris avec Jules et Lili.

Il saute par-dessus la barrière, se perche  
sur le toboggan, glisse et se faufile sous le banc.

Lili et Jules n'arrivent pas à l'attraper !

Quel chenapan !

« Pouce ! Je suis épuisée, dit Lili en riant.

- Mais j'ai encore envie de jouer, moi ! On recommence ?

- C'est toi le chat ! » propose Max.

Mais à ce moment, le papa de Lili et de Jules  
appelle ses enfants pour le dîner !

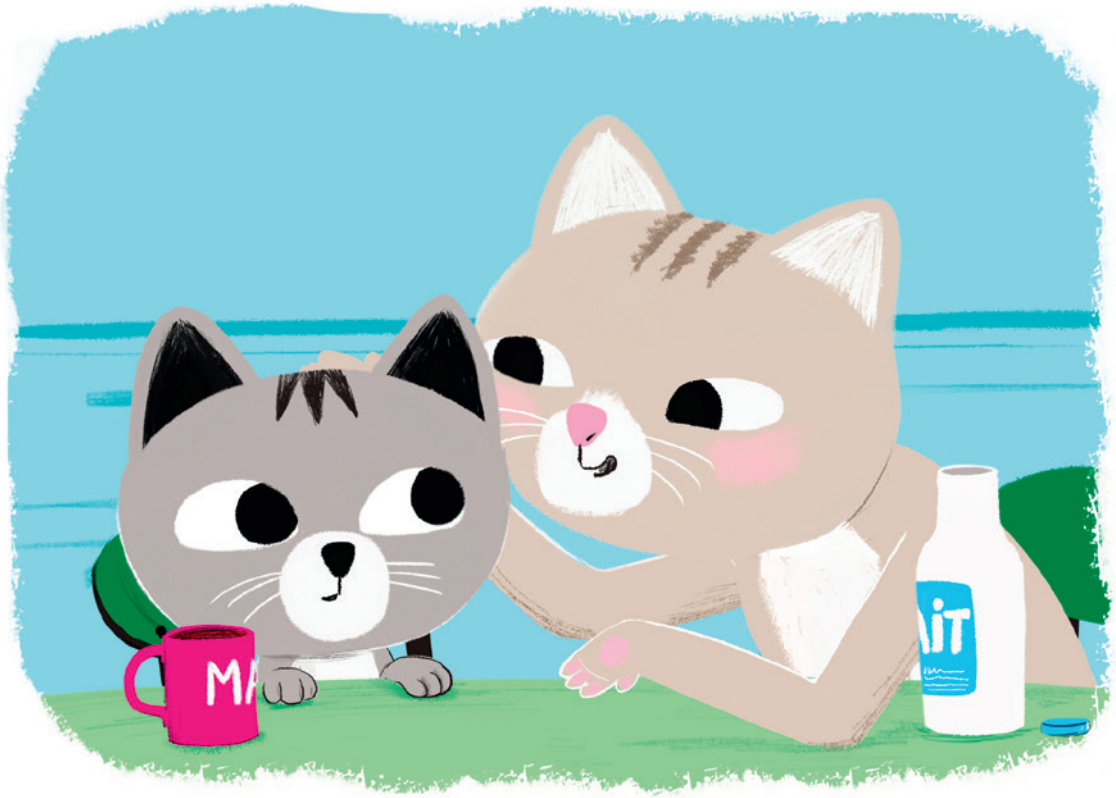


Max n'a plus personne avec qui jouer.  
Et puis, il a soif et faim.  
Juste à ce moment, sa maman l'appelle :  
« Max, il est l'heure de rentrer à la maison ! »

Le petit chat court chez lui.  
« J'ai une soif de loup ! » dit-il en poussant  
la porte de la cuisine. Max boit un grand verre de lait frais.

Il se lèche les babines et réclame :  
« Dis maman, tu veux bien faire une partie  
de cache-cache avec moi ? »





- Mon Maxou, tu n'as pas assez joué avec tes amis ?
- Si, mais j'ai encore envie de jouer, moi !
- Je sais, mais il est un peu tard pour faire une partie de cache-cache, je dois finir de préparer le dîner.
- Alors, tu te dépêches et puis après on pourra !
- Mon petit chat, ce n'est plus le moment de faire des jeux comme ça. Il est plutôt l'heure de se laver.

- Oh, mais maman, j'ai encore envie de jouer, moi !  
s'écrie le petit chat.
- Tu peux jouer dans la baignoire, et ce soir,  
après le dîner, je passerai un moment  
rien qu'avec toi.
- On pourra jouer à se cacher ?





- Non, Maxou, pas de jeu qui énerve avant d'aller dormir...  
Si tu veux, on lira le livre de la petite souris.  
Tu sais, le dernier que papa t'a acheté. »

Content de cette idée, Max accepte de se laver sans ronchonner. Il s'amuse longtemps avec ses jouets de bain et dîne ensuite de bon appétit.



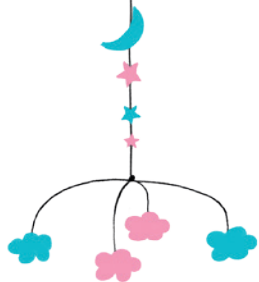
Enfin, le moment attendu est arrivé.  
Max s'est lové sur les genoux de sa maman,  
et il s'amuse à chercher la petite souris  
sur chaque page. Le petit chat se sent bien.

Maman lui chuchote à l'oreille :  
« Maxou, on va lire une dernière petite histoire  
dans ton lit avant de faire dodo. »





Max a oublié la partie de cache-cache,  
car il aime ce moment,  
où il écoute la voix douce  
de maman lui raconter  
une jolie histoire, rien que pour lui.



• Mon rituel du soir •

## CALME COMME UNE TORTUE



Mets-toi à genoux  
sur un tapis moelleux  
ou sur la moquette  
de ta chambre.  
Ferme les yeux.

Baisse-toi lentement pour poser  
ton ventre et ta poitrine sur tes cuisses.  
Cache bien ta tête, en posant  
ton front au sol.

Puis tends les bras devant toi,  
et pose-les bien à plat sur le sol.



Essaie de faire avancer un peu tes doigts sur le sol,  
pour étirer ton dos, comme si tu étais une petite  
tortue qui voulait avancer doucement,  
tranquillement.



La petite famille tortue est bien installée :  
papa, maman et toi, pouvez écouter les bruits  
autour de vous, prendre ensuite de l'air par le nez,  
longtemps, et enfin souffler, doucement.  
Encore une fois, et voilà.

Tu peux maintenant rester encore un peu  
dans la position de la tortue,  
avant de remonter tout doucement.



### • Le coin des parents •

Pour être bien ensemble,  
éteignez la télévision et votre téléphone,  
préférez une lumière tamisée  
dans la chambre  
et parlez à voix basse.  
Cette ambiance favorisera le retour au calme  
de votre enfant avant d'aller dormir.





Achévé d'imprimer en février 2017 par Pollina, France. Cet imprimeur est Imprim'Vert.  
N° d'édition : J17053  
Dépôt légal : avril 2017

# HEUREUX ET DÉTENDU AVEC PETIT ZEN



« UN DERNIER BAISER ET C'EST TERMINÉ  
POUR CE SOIR. N'OUBLIE PAS  
QUE TU AS UNE PETITE VALISE AU FOND DE TOI,  
REPLIE DE CÂLINS ET DE BISOUS POUR LA NUIT.  
FAIS DE BEAUX RÊVES,  
MON LOULOU, ET À DEMAIN. »

La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes  
pour passer un moment calme avec son enfant  
et lui apprendre à canaliser ses émotions.

---

L'auteur : Louison Nielman est psychologue clinicienne dans un service  
de soins qui accueille des enfants et des adolescents.  
Elle se passionne pour les formes de médiation thérapeutique telles que le conte,  
la marionnette et la sophrologie ludique.

DANS LA MÊME COLLECTION :



11,90 € France TTC  
WWW.FLEURUSEDITIONS.COM

