

## POUR LE TOUT-PETIT

Parce que nos évidences ne sont pas celles des autres, quelques pistes de réflexions, d'échanges :

Chambre partagée avec un autre enfant       oui       non

### Comment l'enfant manifeste t- il sa fatigue ?

- A-t-il un rituel d'endormissement ? Pleure-t-il pour s'endormir ?  
Faut-il le prendre dans ses bras, lui mettre de la musique...?  
A-t-il besoin d'un doudou, d'une tétine, d'un linge avec l'odeur de...?

---

---

---

---

- Quand dort-il ? Dort-il beaucoup ? A-t-il un sommeil agité ? Léger ?

---

---

---

---

- Dans quelle tenue ?

---

---

---

---

- Quelles sont les conditions ambiantes de la pièce où l'enfant a l'habitude de dormir (lumière, température, mobile) ?

---

---

---

---

### Comment l'enfant manifeste t- il son réveil ?

- A-t-il un rituel du lever ? Pleure-t-il au moment du réveil ?  
Faut-il le prendre dans ses bras, lui mettre de la musique...?

---

---

---

---



Le respect du rythme de l'enfant favorise son endormissement.

**Les habitudes de sommeil vont se modifier au fur et à mesure que l'enfant grandit.  
Il faudra prendre le temps de parler ensemble de ces changements....**

## **POUR LE PLUS GRAND**

Supprimer ou diminuer la sieste de l'enfant n'a aucun impact « positif » sur la qualité du sommeil nocturne (ou sur l'endormissement du soir).

**Le lit ne doit pas être associé à la punition.**

**Parce que nos évidences ne sont pas celles des autres, quelques pistes de réflexions, d'échanges :**

Comment l'enfant manifeste t- il sa fatigue ?

- A- t-il un rituel d'endormissement ? Pleure-t-il pour s'endormir ?  
Faut-il le prendre dans ses bras, lui mettre de la musique..?  
A-t-il besoin d'un doudou, d'une tétine, d'un linge avec l'odeur de..?
- .....
- .....
- .....

- Quand dort-il ? Dort-il beaucoup ? A-t-il un sommeil agité ? Léger ?
- .....
- .....
- .....

- Dans quelle tenue ?
- .....
- .....
- .....

- Quelles sont les conditions ambiantes de la pièce où l'enfant a l'habitude de dormir (lumière, température, mobile) ?
- .....
- .....
- .....

