

Elle ne dort pas avant 21h - 22h.

Publié le Samedi 27 septembre 2008

Je suis une jeune maman et mon conjoint et moi trouvons l'heure des dodos pénible. Nous couchons notre fille de 3 ans à 19 h 30, en semaine et elle ne dort pas avant 21 h - 22 h le soir! Je crois que c'est la sieste de l'après-midi qu'elle est obligée de faire à la garderie (entre une et deux heures) qui l'empêche de s'endormir plus tôt. Comme la sieste est obligatoire, je ne sais pas quoi faire avec cette situation et quand elle est à la maison avec son père et moi, nous sommes incapables de la faire dormir l'après-midi et le soir, elle s'endort rapidement. Merci de votre aide!

Maryse M.G et Francis

Bonjour Maryse et Francis,

Je vous remercie pour les précisions et je constate agréablement que la garderie que fréquente votre enfant respecte bien le moment de la sieste, soit de coucher les enfants vers 12 h 30 - 13 h et de faire en sorte que tous soient levés au plus tard à 15h. Cette façon de faire laisse aux enfants un temps de veille suffisamment long entre la sieste et le moment du dodo, en soirée. En effet, si le lever de la sieste se faisait plus tard que 15 h, cela pourrait avoir un impact sur le dodo en soirée, mais cela n'est pas le cas dans la situation présente. Jusqu'à l'âge de 5 et même 6 ans, la sieste ou un moment de repos sont essentiels pour les enfants. À la maternelle et même en première année, les enfants sont invités, après le repas du midi, à s'étendre sur une couverture ou à déposer la tête sur leur pupitre. Ceux qui sont en manque de sommeil s'endorment inévitablement. Il va de soi qu'il est donc primordial, à l'âge de 3 ans, que le moment de la sieste soit respecté. Ce moment que vous dites obligatoire permet à votre fille de prendre les heures de sommeil dont elle a encore besoin, le jour, pour son développement intellectuel et physique. Si elle dort, il est bien évident qu'elle a besoin de ce sommeil. Personne ne peut forcer quelqu'un à dormir! Votre fille s'endort à cette période parce qu'elle en a besoin. Vous savez, dormir est aussi important que manger. Si votre fille avait peu d'appétit pour l'heure du souper, auriez-vous idée de demander à votre éducatrice de couper son repas du midi? Bien sûr que non! Pour son sommeil, c'est la même chose. Un enfant de 3-4 ans nécessite encore une période de sommeil en début d'après-midi. Si votre fille a de la difficulté à s'endormir le soir, la problématique est ailleurs. De plus, je ne comprends pas que vous ne soyez pas capable de lui offrir une période de repos l'après-midi, lorsqu'elle est avec vous. Vous n'avez pas à la « faire dormir », vous n'avez qu'à créer un environnement afin de permettre au sommeil de la gagner. Si, une fois couchée, vous intervenez régulièrement, il y a fort à parier que cette façon de faire la motive à continuer de se lever ou de vous appeler. Les enfants s'occupent de leur désir et non pas de leur besoin. C'est aux parents de faire en sorte que les besoins des enfants soient respectés. Lorsque votre fille est avec vous et qu'elle ne fait pas de sieste, elle s'endort sans doute plus facilement parce qu'elle est tout simplement épuisée et n'a même plus la force d'user de stratégies pour repousser le moment du sommeil! Certains parents apprécient cette façon de faire, car cela évite qu'ils soient obligés de faire preuve de fermeté, ce qui est, il va sans dire, beaucoup plus demandant qu'un enfant qui s'endort, épuisé.

En terminant, je vous informe que vous trouverez plusieurs stratégies utiles dans le livre Comment aider mon enfant à dormir disponible à la boutique educatout afin de surmonter les difficultés d'endormissement de votre fille au dodo, en soirée, et de son refus de rester dans sa chambre.

Brigitte Langevin, auteure

Conférencière et formatrice

L'ABC des Rêves et du Sommeil