

Aude Becquart

# LA **NOUVELLE** MÉTHODE CHRONO-DODO

Aidez votre enfant à bien dormir

0-6  
ANS

Version enrichie  
et simplifiée !

LE RETOUR DE LA FÉE DU SOMMEIL  
QUI A DÉJÀ SAUVÉ LES NUITS  
DE PRÈS DE 30 000 PARENTS !

LE DUC 

## LA NOUVELLE VERSION, ENRICHIE ET ENCORE PLUS PRATIQUE, DU BEST-SELLER QUI A DÉJÀ CONQUIS PRÈS DE 30 000 PARENTS !

**Votre enfant lutte contre le sommeil, alors qu'il est fatigué? Ne s'endort jamais seul? Se réveille la nuit dès qu'il perd sa tétine? Fait de courtes siestes? Réclame un rituel du coucher interminable? Vous pensez avoir tout essayé et vous êtes épuisé?**

Pas de panique! Aude Becquart, qui rencontre ces problématiques tous les jours dans sa pratique, a élaboré une méthode sécurisante pour aider les enfants à bien dormir et à s'endormir en autonomie quel que soit leur âge. Et ça fonctionne! Le secret? Suivre ses conseils avec confiance et bienveillance pour des siestes, des endormissements et des nuits de rêve!

Découvrez cette méthode pionnière et désormais best-seller dans une toute nouvelle édition, enrichie, simplifiée et améliorée pour une mise en place encore plus rapide et efficace.

### En bonus :

- le point sur les **hormones impliquées dans le sommeil**;
- les **tableaux de temps d'éveil, de sommeil et de sieste**;
- le **petit train du sommeil**, pour comprendre le fonctionnement de ce dernier;
- une **liste de phrases bienveillantes** pour accompagner au mieux votre enfant.

## UN OUVRAGE DÉCULPABILISANT QUI TRAITE DES PRINCIPAUX PROBLÈMES DE SOMMEIL CHEZ L'ENFANT.



Professionnelle des métiers de la petite enfance et Gestalt-thérapeute du lien pour les adultes, **Aude Becquart** a travaillé pendant 20 ans en milieu hospitalier pédiatrique et en crèche. Depuis 2006, elle a accompagné des milliers de parents autour des problématiques de sommeil de leur enfant. Elle intervient dans l'émission « Les Maternelles » sur France 2 pour les sujets de sommeil de l'enfant et de parentalité. Elle est aussi experte pour la presse spécialisée. <http://www.audebecquart.com>

**18,95 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2960-4



9 791028 529604

editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon : Parentalité

**LA** *NOUVELLE*  
**MÉTHODE**  
**CHRONO-DODO**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

*La Méthode Chrono-Dodo*, 2019.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Bleuenn Jaffres

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock ; sauf train du sommeil : Jean-Louis Izart

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2960-4

Aude Becquart

**LA** **NOUVELLE**  
**MÉTHODE**  
**CHRONO-DODO**

Aidez votre enfant à bien dormir

0-6  
ANS

LELUC ↗



« Un enfant n'a jamais les parents dont il rêve.  
Seuls les enfants sans parents ont des parents de rêve. »

Boris Cyrulnik, neurologue, psychiatre,  
ethnologue et psychanaliste français







# SOMMAIRE

Introduction	9
Les bases du sommeil du bébé et de l'enfant	13
Les conditions optimales qui favorisent un bon sommeil	21
Qu'est-ce qui fait qu'un enfant ne dort pas ?	33
La méthode Chrono-Dodo	179
Questions de parents	293
Les témoignages de parents reposés	319
Conclusion	329
Bibliographie	343
Remerciements	345
Table des matières	347





# INTRODUCTION

Tout au long de ma vie, je me suis occupée d'enfants et j'ai accompagné des parents. J'ai commencé à faire du baby-sitting dès l'âge de 13 ans. Spécialiste des soins à la petite enfance, j'ai travaillé près de vingt ans en milieu hospitalier pédiatrique puis en crèche. Ces années passées au contact des enfants et des familles m'ont fait réaliser combien de nombreux parents sont perdus, désarmés à l'arrivée d'un enfant ou culpabilisent et doutent de leur bonne posture parentale.

Devant ce constat, j'ai souhaité travailler auprès des parents dans un autre cadre. C'est ce qui m'a amenée en 2006 à quitter mon poste de salariée et à créer mon activité de consultante en puériculture et parentalité. Par la suite, je me suis formée à la psychothérapie du lien (Gestalt) et à l'analyse transgénérationnelle pour accompagner les parents qui souhaitent mener un travail thérapeutique.

En ce qui concerne mon activité autour de la parentalité, je propose des consultations à domicile, à Lille et à Paris, ou en visioconférence.

- Pour les tout-petits, les demandes s'articulent autour du rythme du bébé, de l'allaitement, de l'alimentation, de l'aménagement, de la gestion des pleurs et/ou du sommeil.
- Pour les enfants plus grands, les questions tournent autour de la gestion des émotions, de la propreté, de l'énurésie, des difficultés autour des repas, des conflits parentaux liés à l'éducation, de la période de l'apprentissage de la frustration, des limites à poser en toute bienveillance et toujours du sommeil.

La question du sommeil revient en effet très souvent, quel que soit l'âge de l'enfant : « Que faire quand mon petit dernier n'arrive pas à s'endormir ou se réveille la nuit ? », « Comment réagir face au syndrome du rappel de mon plus grand ? », « Comment aider et rassurer mon bébé qui lutte contre le sommeil alors qu'il est dans mes bras ? », « Mon bébé a un reflux, peut-il acquérir un bon sommeil ? », « Comment aider mon bébé allaité à faire de bonnes nuits ? », « Comment rassurer mon enfant qui a peur au moment du coucher ? », « Comment mettre fin aux allées et venues dans notre lit la nuit ? », « Comment retrouver des soirées et des nuits sereines ? », « Pourquoi notre enfant qui dormait bien a soudain des siestes compliquées ? », etc.

Quand on sait que le sommeil est essentiel au bon développement cognitif, comportemental, émotionnel et physique de l'enfant, il est important d'adopter de saines habitudes le plus tôt possible. L'hormone de croissance étant sécrétée pendant la phase d'endormissement et les phases de sommeil paradoxal<sup>1</sup>,

---

1. Le sommeil paradoxal correspond à une période durant laquelle l'activité cérébrale est proche de celle de la phase d'éveil. C'est la phase de sommeil où se déroulent les rêves.

un sommeil de qualité et réparateur est indispensable pour qu'un enfant grandisse au mieux. De plus, lorsqu'un enfant a des difficultés de sommeil, c'est toute une famille qui souffre.

À ce jour, en 2023, j'ai accompagné en visioconférence ou à domicile plus de 23 000 parents. Lors des consultations sommeil, j'adapte mes outils et conseils à chaque parent, en fonction de leur demande, de l'enfant, de ses besoins et, bien sûr, de l'histoire familiale. Je m'appuie sur ma posture de Gestalt-thérapeute du lien lorsqu'une famille a traversé des épreuves avant et/ou pendant la grossesse ou qu'elle vit des événements difficiles ou sources de stress.

Contactée par de nombreux parents épuisés, à bout, qui ne pouvaient pas faire appel à mes services, j'ai élaboré en 2019 *La Méthode Chrono-Dodo* afin d'aider le plus grand nombre de familles. Le bouche-à-oreille des parents, des pédiatres, des sages-femmes, des ostéopathes, des kinésithérapeutes, des médecins généralistes, des psychologues, des assistantes maternelles, des puéricultrices, des pédopsychiatres et bien d'autres fut fulgurant. Les réseaux sociaux et les médias ont aussi largement contribué au succès du livre.

Quatre ans plus tard, il est temps de compléter cette méthode. Le livre est enrichi et la méthode est simplifiée grâce aux remarques de professionnels et des réflexions que je me suis faites lors de mes accompagnements.

Il y a toujours un timing, qui guide et accompagne les parents, car il est important pour le bébé et l'enfant de constater que c'est l'adulte qui contrôle en toute bienveillance la situation.

Cela le sécurise et l'apaise. Soyez rassuré, il ne s'agit pas de laisser votre enfant pleurer seul dans son lit sans intervention de votre part. Nous savons aujourd'hui, grâce à John Bowlby<sup>2</sup> et aux neurosciences affectives (par les travaux d'Allan Schore<sup>3</sup> notamment), que laisser pleurer un bébé sans réponse adaptée génère chez le bébé et l'enfant des difficultés d'attachement<sup>4</sup>.

C'est non sans émotion que je suis heureuse de partager ici la nouvelle méthode Chrono-Dodo.

---

2. Selon John Bowlby (pédopsychiatre britannique, 1907-1990), l'attachement assure une fonction vitale de protection. Il crée chez le bébé une base de sécurité à partir de laquelle celui-ci peut explorer son environnement.

3. Le Pr Allan Schore est un psychologue et chercheur en neuropsychologie américain. Il est mondialement connu pour ses travaux concernant la régulation des émotions entre hémisphère droit du bébé et hémisphère droit de sa figure d'attachement.

4. La théorie de l'attachement explore les fondements des relations entre les êtres humains. Selon Bowlby, les bases relationnelles de tout individu se forment et sont déterminées par les relations vécues dans la toute petite enfance. Pour qu'un jeune enfant puisse connaître un développement social et émotionnel équilibré, il doit pouvoir construire une relation d'attachement avec au moins une personne qui prend soin de lui, de façon cohérente et continue (ce que Bowlby nomme le « *caregiver* »). Ce lien d'attachement s'élabore dans la durée, la disponibilité et la qualité des soins.

The page features several light gray stars of various sizes scattered across the top and sides, creating a night sky effect.

# LES BASES DU SOMMEIL DU BÉBÉ ET DE L'ENFANT

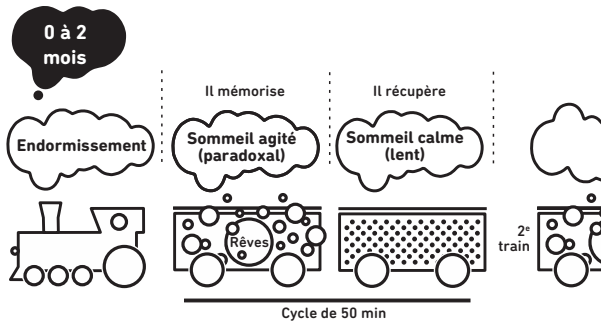
## *LE TRAIN DU SOMMEIL*

Il est important de connaître le fonctionnement du sommeil, qui permet de comprendre la progression et l'évolution du sommeil du bébé et de l'enfant. Il y a les cycles, le train du sommeil, qui s'allongent avec l'âge mais aussi les différents stades du sommeil, les wagons.

Nous nous réveillons tous à chaque fin de cycle sans forcément en avoir conscience. Plus le bébé est jeune, plus il y a de cycles. Les réveils sont donc possiblement plus nombreux. Heureusement, les cycles de sommeil s'allongent rapidement avec l'âge. Les cycles sont en moyenne de 50 minutes chez le nouveau-né et de 90 à 120 minutes chez l'adulte.

## DE 0 À 2 MOIS

De 0 à 2 mois, le sommeil est anarchique. Le bébé n'a pas encore de rythme circadien, c'est-à-dire qu'il n'a pas encore intégré un rythme biologique d'une durée de 24 heures. Il ne fait pas encore la différence entre le jour et la nuit. On parle donc de cycle ultradien.



À cet âge, le cycle de sommeil est de 50 minutes environ, il est constitué de deux phases :

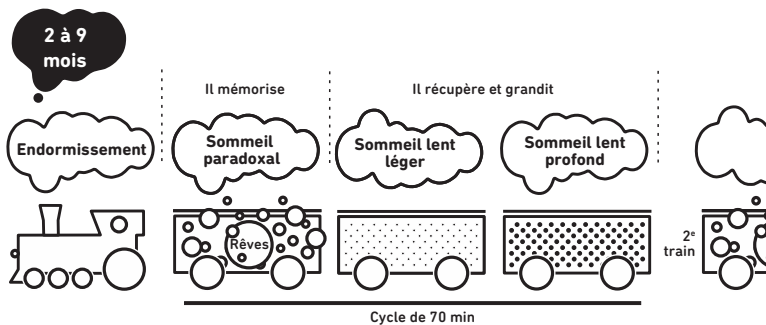
- **une phase de sommeil agité/paradoxal** : c'est la phase du sommeil où le bébé mémorise. C'est la période où le bébé rêve le plus. La respiration est irrégulière, il bouge ses membres, il est tonique et fait des bruits. Le sommeil agité se reconnaît chez les petits par un ensemble de mimiques qui font parfois croire que l'enfant n'est pas endormi, mais ces mouvements sont le signe d'une activité cérébrale intense. Les yeux bougent, remuent sous les paupières fermées. Parfois, les yeux sont ouverts pendant de longues secondes, mais le regard est absent ;
- **une phase de sommeil calme/lent** : le bébé récupère et grandit. La respiration est calme, le visage est détendu, le bébé ne bouge pas, ses muscles sont relâchés.



Les premières semaines, l'horloge interne et la structure du sommeil se mettent progressivement en place.

## DE 2-3 MOIS À 6-9 MOIS

Vers 2-3 mois, le bébé acquiert un rythme circadien, c'est-à-dire sur 24 heures. Il fait la différence entre le jour et la nuit. À partir de 3 mois, une première caractéristique du sommeil de l'adulte apparaît : les différents stades du sommeil lent, stades 1 et 2 (le sommeil lent léger) et le stade 3 (le sommeil lent profond) vont remplacer le sommeil calme.



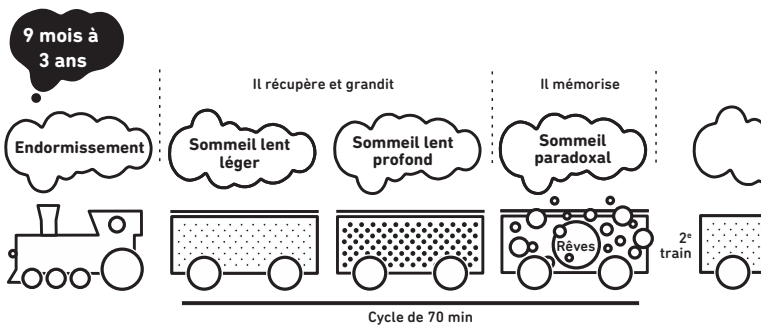
Les cycles de sommeil s'allongent un peu : ils passent à 70 minutes en moyenne. Le sommeil est constitué de trois phases :

- **le sommeil paradoxal** : le bébé mémorise. C'est l'équivalent du sommeil agité du nouveau-né. Lors de la phase du sommeil agité, le visage du bébé est animé de petits mouvements, sa respiration est irrégulière, l'activité de son cerveau est intense. Il peut avoir des mouvements corporels au cours desquels il devient rouge, s'étire, grogne. À ce moment-là, il peut ouvrir les yeux un court instant, cela dure de quelques secondes à 1 à 2 minutes avant qu'il se calme ;

- **le sommeil lent léger** : le bébé récupère et grandit. C'est l'équivalent du sommeil calme du nouveau-né. Le bébé est immobile, ses yeux sont fermés sans mouvement oculaire, son visage est détendu. Il peut y avoir des mouvements de succion périodiquement. Sa respiration est calme et régulière. Le bébé est particulièrement réveillable car le sommeil est léger ;
- **le sommeil lent profond** : le bébé récupère et grandit également lors de cette phase-là. Comme son nom l'indique, le bébé dort très profondément. Le cerveau fonctionne au ralenti, le corps récupère. Même si son frère ou sa sœur crie à ses côtés, il ne se réveillera pas.

## DE 9 MOIS À 3 ANS

Les cycles de sommeil durent également 70 minutes et il y a aussi trois phases de sommeil. En revanche, l'enfant s'endort en sommeil lent léger avant de sombrer dans un sommeil lent profond. Le temps de sommeil paradoxal est désormais en fin de cycle.

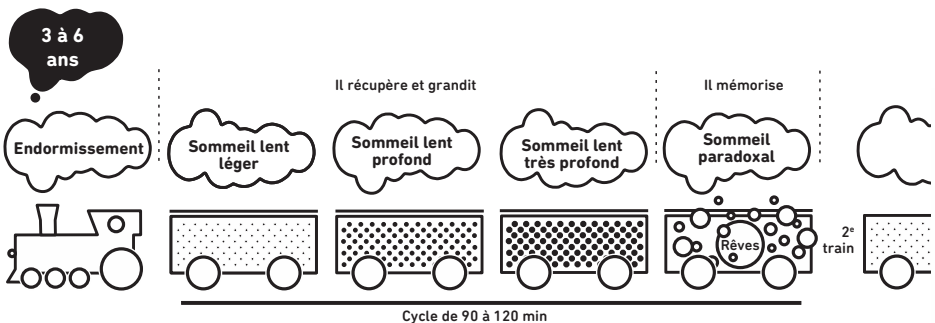


- **Le sommeil lent léger** : l'enfant récupère et grandit. C'est l'équivalent du sommeil calme du nouveau-né. L'enfant est immobile, ses yeux sont fermés sans mouvement des yeux, son visage est détendu. La respiration est calme et régulière. L'enfant peut se réveiller facilement car le sommeil est léger.
- **Le sommeil lent profond** : l'enfant récupère et grandit également. Comme son nom l'indique, c'est un sommeil profond. L'enfant dort très profondément. Le cerveau fonctionne au ralenti, le corps récupère. L'enfant peut avoir un frère ou une sœur qui crie à ses côtés, il ne se réveillera pas.
- **Le sommeil paradoxal** : l'enfant mémorise. L'activité de son cerveau est intense. Il peut avoir des mouvements corporels et grogner. Parfois, il peut ouvrir les yeux un court instant. Cela dure de quelques secondes à 1 à 2 minutes avant qu'il se calme.

## À PARTIR DE 3-4 ANS

À partir de 3-4 ans, les cycles de sommeil correspondent à ceux de l'adulte, ils durent 90 à 120 minutes.

Après la phase de sommeil lent léger puis de sommeil lent profond, l'enfant plonge dans un sommeil lent très profond puis entre dans le sommeil paradoxal.



## *L'HORLOGE BIOLOGIQUE*

L'horloge biologique est un système interne de régulation du corps qui contrôle diverses fonctions physiologiques et comportementales, telles que le sommeil, l'appétit, la température corporelle et les niveaux d'hormones. Elle est régulée par des signaux environnementaux, notamment la lumière et l'obscurité, qui sont captés par les yeux et transmis au cerveau.

L'horloge biologique interne fonctionne selon un rythme circadien, qui se réfère à un cycle d'environ 24 heures. Ce rythme est influencé par des facteurs externes, appelés les donneurs de temps ou synchroniseurs, tels que :

- l'heure de lever fixe ;
- la lumière du jour ;
- les heures de repas ;
- les activités de la journée (travail pour l'adulte, crèche, nounou ou école pour les enfants).

## *LES HORMONES*

Un grand nombre d'enfants ont des troubles du sommeil avec des difficultés d'endormissement et des réveils fréquents durant la nuit. Il y a un aspect souvent peu pris en compte ou méconnu par les parents, c'est l'importance de certaines hormones pour réguler l'endormissement et les cycles du sommeil.

## LA MÉLATONINE

La mélatonine est l'amie du sommeil : c'est une hormone produite naturellement par la glande pinéale, qui se situe dans le cerveau. Aussi appelée l'hormone du sommeil, elle régule le rythme circadien et donc le sommeil.

La production de mélatonine commence à se développer vers 3 mois. Elle joue un rôle important dans le développement et la régulation du sommeil chez le bébé, l'enfant et l'adulte. Elle aide à synchroniser l'horloge biologique interne du bébé avec les cycles jour-nuit. Elle signale au corps qu'il est temps de dormir.

La production de mélatonine est stimulée par l'obscurité et inhibée par la lumière, c'est pourquoi il est recommandé de créer un environnement sombre et calme pour favoriser le sommeil des enfants. D'ailleurs, attention à certaines veilleuses qui éclairent trop fort : elles nuisent au bon sommeil. De même, la porte ouverte avec la lumière du couloir réclamées par certains enfants peuvent retarder l'endormissement et générer des réveils nocturnes. En effet, la lumière pourrait indiquer à l'horloge biologique que c'est le jour.

## LE CORTISOL

Le cortisol est l'ennemi du sommeil : c'est une hormone stéroïdienne produite par les glandes surrénales. Il est sécrété en plus grande quantité le matin, 30 minutes après le réveil, et diminue tout au long de la journée. Cette sécrétion est contrôlée par

l'horloge circadienne du corps, qui régule les rythmes biologiques quotidiens.

La variation dans les niveaux de cortisol aide à réguler le métabolisme, le rythme veille-sommeil et la réponse au stress. En effet, le cortisol est aussi appelé l'hormone du stress car il est libéré en réponse à des situations stressantes ou émotionnelles.

Il joue un rôle important dans la régulation du sommeil chez les bébés, les enfants et les adultes. Si un bébé ou enfant est stressé, surstimulé, anxieux ou en dette de sommeil, la production de cortisol augmente, ce qui risque d'entraîner des difficultés d'endormissement et/ou des réveils nocturnes.

Il est donc important de créer un environnement calme et rassurant pour aider l'enfant à s'endormir. Les routines (heure de la toilette, heure du repas ainsi que l'ordre de ceux-ci) et le rituel du coucher (changement de couche, pipi, brossage de dents, histoires, chansons, câlins dans la chambre) rassurent, limitant ainsi la production de cortisol et favorisant l'endormissement et le sommeil du bébé et de l'enfant.

La mauvaise nouvelle, c'est que le manque de sommeil génère du cortisol et le cortisol nuit au sommeil. C'est pour cela qu'il faut éviter la dette de sommeil, car moins un enfant dort, moins il dort, plus il pleure, plus il est irritable.

Si un bébé est en dette de sommeil, il faut impérativement le faire dormir par tous les moyens possibles : le bercer, faire des tours en poussette, le garder dans les bras, s'allonger à ses côtés, etc. Trouvez toutes les stratégies possibles afin qu'il récupère au plus vite.

The page features several light gray stars of various sizes scattered around the title. The title itself is centered and reads: 

# LES CONDITIONS OPTIMALES QUI FAVORISENT UN BON SOMMEIL

## *FAIRE LE PLEIN D'OCYTOCINE ET D'ENDORPHINE*

L'ocytocine est une hormone produite par l'hypothalamus. Elle est souvent appelée l'hormone de l'amour, de l'attachement et l'hormone du lien social, car elle est impliquée dans les interactions sociales, les émotions et les comportements sociaux chez les humains et les autres mammifères.

L'ocytocine est libérée en réponse à des stimuli tels que les contacts physiques (les massages, les câlins, les caresses), les interactions sociales et la sexualité. Elle joue un rôle important dans le développement de liens affectifs entre les individus, notamment dans les relations parent-enfant. Elle favorise l'attachement entre une mère et son bébé, stimule la production de lait maternel lors de l'allaitement et réduit le stress.

L'ocytocine a des effets bénéfiques sur la santé mentale et physique, tels que la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression. Elle peut également aider à réduire la douleur et à favoriser la guérison des blessures. Alors, ne vous privez pas de faire des câlins à vos enfants, faites le plein d'ocytocine, tout le monde en profite ! Un enfant ayant eu des moments de qualité avec ses parents, des câlins et de l'attention pendant la journée, aura une meilleure qualité de sommeil et se couchera plus facilement car son réservoir affectif sera rempli.

**Pour booster l'ocytocine :** prenez votre enfant dans vos bras, câlinez-le, bercez-le, massez-le, chantez-lui des chansons, faites des activités ensemble. C'est aussi valable entre adultes.

Les endorphines sont des hormones naturelles produites par le corps humain en réponse à divers stimuli. Elles sont souvent appelées « hormones du bonheur », car elles sont connues pour leur capacité à soulager la douleur et à susciter des sentiments de bien-être et de plaisir. Les endorphines sont souvent produites pendant l'exercice physique, le rire, l'orgasme et d'autres activités qui stimulent le système nerveux.

Les endorphines agissent en se liant aux mêmes récepteurs que les opiacés tels que la morphine et l'héroïne, mais contrairement à ces substances, elles sont produites naturellement par le corps. Les endorphines ont des effets analgésiques et peuvent aider à réduire l'anxiété et la dépression chez l'enfant et l'adulte. Elles peuvent également améliorer l'humeur et augmenter la sensation de bien-être.



**Pour déclencher l'endorphine** : riez, amusez-vous, chantez, dansez, jouez pour alléger le mental et détendre le corps. Cependant, une heure avant le coucher, préférez les jeux tranquilles, les chansons douces et les musiques calmes car certaines activités trop stimulantes peuvent générer du cortisol, donc nuire au sommeil.

Faites donc le plein d'ocytocine et d'endorphine, qui sont les hormones du bonheur, de l'amour (attachement) et du bien-être. Remplissez le réservoir affectif de vos bébés et de vos enfants et faites des CDI : des Câlines à Durée Indéterminée !

## *BERCER ET PORTER VOTRE BÉBÉ POUR UN ATTACHEMENT SÉCURÉ*

Soyez rassuré, il n'y a pas de mauvaises habitudes. Lorsqu'un papa porte son enfant dans ses bras ou qu'une maman berce son bébé, c'est une façon de lui dire « Je t'aime », de le sécuriser et de le rassurer. Nous venons de le voir plus haut, cela développe le lien d'attachement. En effet, le contact physique stimule la production d'ocytocine.

### **Le cas d'Alessandro, 11 mois**

Amaranta et Paolo m'ont contactée car leur fils Alessandro se réveille de nombreuses fois la nuit et s'endort après avoir été bercé près d'une heure et demie. Lors des réveils nocturnes, ils le mettent dans leur lit afin de dormir et d'assurer leur journée de travail.

Quand nous nous rencontrons, ils culpabilisent beaucoup d'avoir « donné de mauvaises habitudes à Alessandro ».

Je les rassure et les déculpabilise en les félicitant d'avoir répondu aux besoins de leur fils. En effet, lorsqu'un bébé pleure lors du coucher ou des réveils nocturnes, il faut intervenir et ne pas le laisser pleurer seul dans son lit.

Une de mes hypothèses est qu'Alessandro lutte contre le sommeil pour ne pas dormir, soit pour ne pas être posé dans son lit, soit car il imagine qu'il y a un danger à dormir lié à une petite anxiété parentale. De plus, comme il s'endort dans les bras de ses parents, Alessandro n'est pas en capacité de se rendormir en autonomie la nuit : on se rendort comme on s'endort.

J'invite donc Amaranta et Paolo à accompagner Alessandro autrement, afin qu'il acquière de nouvelles compétences. Je leur propose une méthode spécifique et adaptée pour qu'Alessandro s'endorme en autonomie afin d'être en capacité d'enchaîner les cycles de sommeil de jour comme de nuit.

Afin de leur éviter la culpabilité de ne plus porter leur fils lors des endormissements afin qu'il sache se rendormir en autonomie, j'invite Amaranta et Paolo à passer des moments de qualité avec leur fils en jouant, en faisant des câlins ou même des massages. Le réservoir affectif d'Alessandro sera rempli par ses moments privilégiés lors des périodes d'éveil.

Depuis la mise en place de la méthode, le petit bonhomme fait des nuits complètes (hors maladie). Grâce aux endormissements autonomes, il s'endort désormais en 10-15 minutes en gazouillant avec son doudou et se rendort par lui-même la nuit lors de ses micro-réveils.

## ACCORDER DE L'IMPORTANCE À L'ENFANT

Nous ne comprenons pas toujours les raisons des pleurs ou des cris d'un enfant et ce n'est pas grave de ne pas connaître les raisons d'une émotion exprimée. L'enfant a surtout besoin de sentir la présence physique et psychique de l'adulte. Il a besoin de se sentir exister aux yeux de ses parents. Lorsque l'enfant a le sentiment de ne pas être vu ou entendu la journée, il peut prendre de la place la nuit.

Le télétravail lors des confinements a pu être mal vécu par certains bébés ou enfants car leurs parents n'étaient pas vraiment disponibles pour eux. D'autres situations se présentent tous les jours lorsque, par exemple, les parents sont souvent sur leur téléphone en présence de l'enfant.

Il est important de mettre des mots et de montrer à l'enfant qu'il peut compter sur l'adulte. Voici quelques phrases qui vont signifier à l'enfant que vous l'entendez et le voyez. Pour les lui dire, mettez-vous à sa hauteur en le regardant dans les yeux.

- « Oui, ma puce, je te vois froncer les sourcils, et tu cries très fort, tu es en colère. Je comprends, tu as le droit d'être en colère. Je m'occupe de toi dans quelques minutes. » (Même si le bébé n'a pas la notion du temps, il se sent entendu.)
- « Oui, mon chou, tu pleures, tu as très faim. J'arrive, je te donne à manger dès que le repas est prêt. »
- « Oh, là là, quel gros chagrin, je ne sais pas pourquoi tu pleures, mais on va faire un gros câlin. Tu as le droit de pleurer, ma puce. »