

A photograph of a child sitting on a wooden chair. The child is wearing a long-sleeved shirt with yellow and grey horizontal stripes and brown shoes. They are holding a tray with various toys, including a yellow ball and a red toy. An adult's hand is visible, holding the child's arm. The background shows a wooden chair and a patterned rug.

Aider ton enfant à s'endormir sans bataille

Repères concrets pour des couchers plus calmes et prévisibles

**PETITS
DORMEURS**

édition 2026

Si l'endormissement est lourd, ce n'est pas un échec

Si chaque dodo dépend de toi, c'est épuisant.

Et plus ça dure, plus la pression monte.

Beaucoup de parents vivent:

- des couchers interminables
- un enfant qui s'agite dès que tu quittes
- des pleurs dès le dépôt
- l'impression de devoir toujours en faire plus

On entend souvent:

« Il ne sait pas s'endormir seul. »

En réalité, ton enfant **s'endort**.

Il s'endort juste **d'une façon très précise**.

👉 Le problème n'est pas l'endormissement.

👉 Le problème, c'est **comment** il s'endort.

Les associations ne sont pas mauvaises

Une association de sommeil, c'est ce qui aide ton enfant à s'apaiser pour s'endormir.

Ça peut être:

- ta présence
- le bercement
- le boire
- la suce
- le contact

Ces associations sont normales et souvent nécessaires, surtout au début.

Ce qui devient lourd, c'est quand:

- l'association est la seule façon de s'endormir
- ton enfant n'a aucun autre repère pour se calmer

Résultat:

- il s'endort seulement avec toi
- il se réveille la nuit et a besoin de la même chose
- les couchers deviennent stressants

Pourquoi l'endormissement est difficile

Voici ce qu'on observe le plus souvent:

- un horaire mal aligné
- un temps d'éveil trop long ou trop court
- une fatigue accumulée
- une routine trop stimulante
- trop de changements en même temps

👉 Important

Un enfant trop fatigué peut:

- s'endormir rapidement
- mais se réveiller souvent
- et lutter davantage au coucher suivant

L'endormissement commence **bien avant** le moment où tu fermes la lumière.

À vérifier avant de modifier l'endormissement

Avant d'introduire des changements, assure toi que:

- l'horaire est adapté à l'âge
- le temps d'éveil précédent est réaliste
- la routine est stable et prévisible
- l'environnement est propice au sommeil
- la fatigue n'est pas excessive

👉 Si un de ces éléments est off, changer l'endormissement seul devient beaucoup plus difficile.

Comment alléger l'endormissement sans tout couper

L'objectif n'est pas de retirer ton aide d'un coup.

L'objectif est d'**ajouter des repères alternatifs**.

Exemples:

- diminuer graduellement l'intensité du bercement
- poser ton enfant avant qu'il dorme profondément
- rester présent sans intervenir constamment
- répéter les mêmes étapes chaque soir

👉 On vise la cohérence, pas la perfection.

Les changements progressifs demandent:

- du temps
- de la constance
- un cadre clair

Pourquoi l'endormissement reste parfois bloqué

Même avec de bonnes intentions:

- certains enfants ont besoin d'un plan structuré
- certaines situations demandent un suivi en temps réel
- l'endormissement est souvent lié aux nuits et aux siestes

Changer une seule pièce du casse tête ne règle pas toujours tout.

👉 Quand l'endormissement reste lourd malgré des ajustements cohérents, c'est souvent qu'il faut **une vue d'ensemble**.

Et maintenant?

(à commenter sous n'importe lesquelles de mes publications):

Si tu veux:

- une marche à suivre claire pour améliorer l'endormissement par toi même
- 👉 le guide **EA** est une bonne prochaine étape

Si:

- l'endormissement affecte aussi les nuits et les siestes
 - la fatigue est rendue lourde à gérer
- 👉 un accompagnement personnalisé est souvent plus aidant

Ou encore:

- si tu veux savoir quoi faire à chaque phase
- 👉 le **sleepclub** peut t'aider à prévenir les prochains blocages

Tu n'as pas à improviser seule.