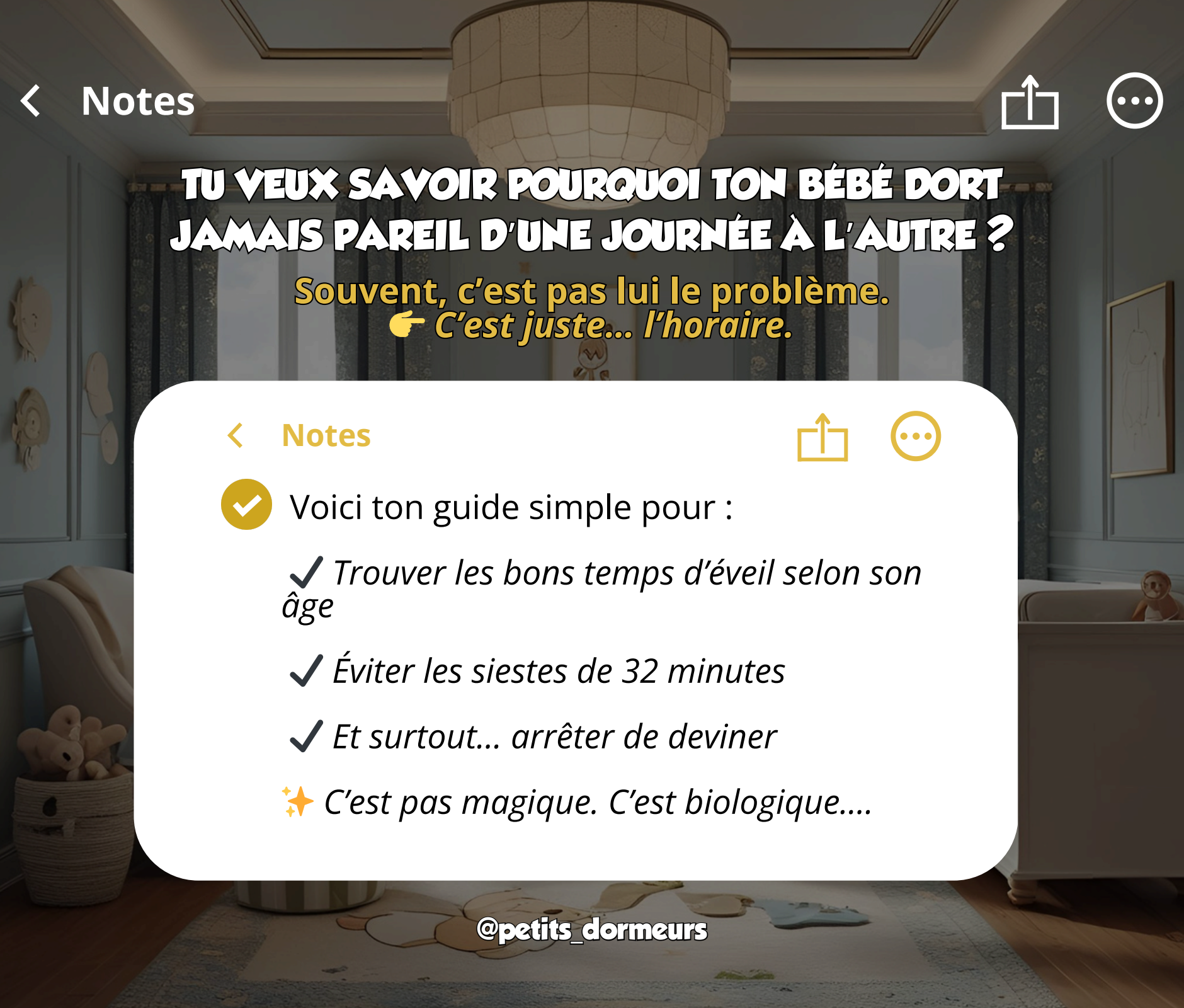
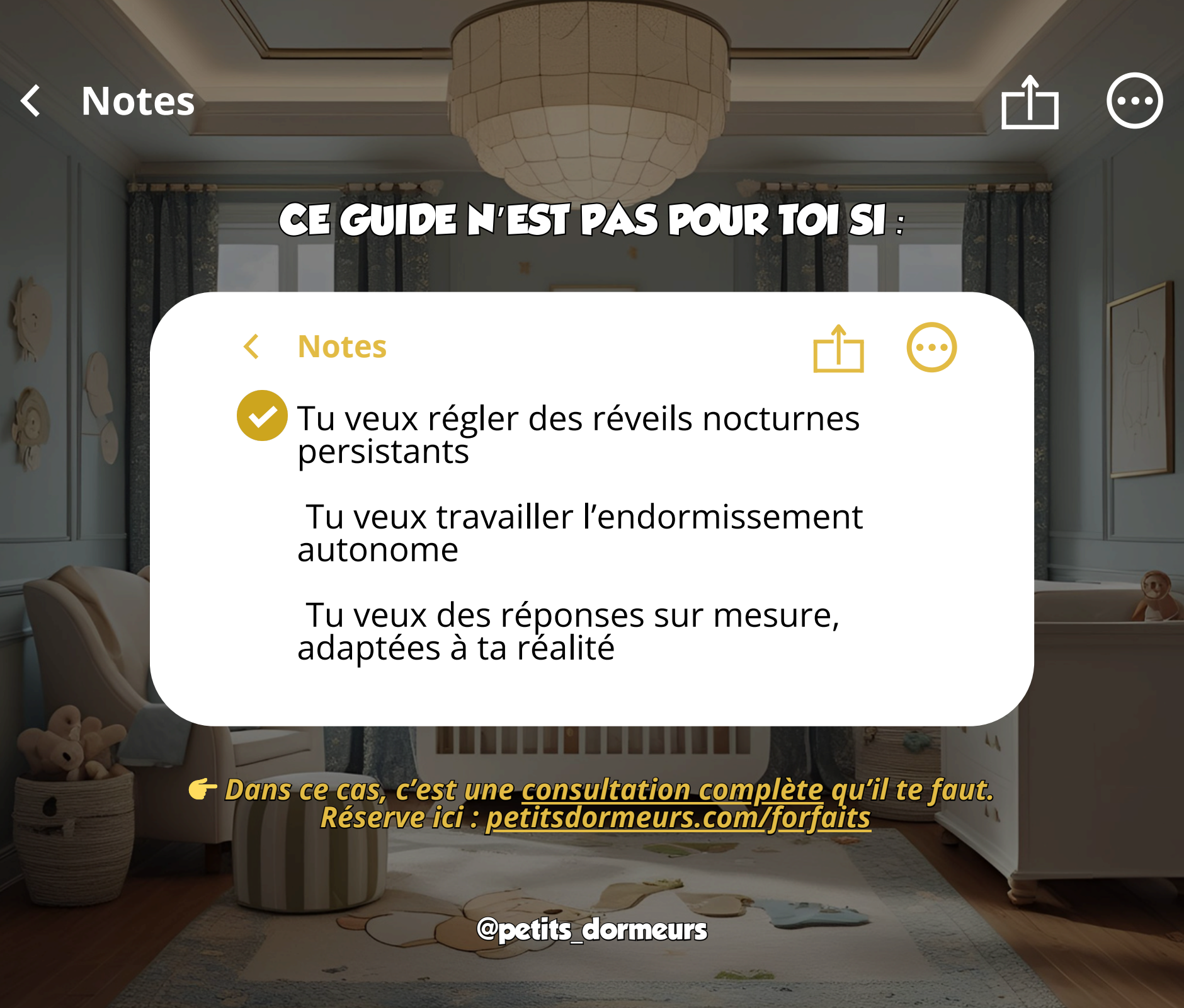
Notes
!!
L'HORAIRE MAGIQUE
Le guide pour arrêter de deviner “quand” coucher bébé… et enfin respirer entre deux siestes
@petits_dormeurs


Notes
TU VEUX SAVOIR POURQUOI TON BÉBÉ DORT JAMAIS PAREIL D'UNE JOURNÉE À L'AUTRE ?
Souvent, c'est pas lui le problème.
👉 C'est juste... l'horaire.
Notes
Voici ton guide simple pour :
✓ Trouver les bons temps d'éveil selon son âge
✓ Éviter les siestes de 32 minutes
✓ Et surtout... arrêter de deviner
✨ C'est pas magique. C'est biologique....
@petits_dormeurs

Notes
POURQUOI UN HORAIRE MAGIQUE ?
Notes
Tu veux comprendre pourquoi les journées dérapent
Tu veux une structure simple pour aider ton enfant à mieux dormir
Tu veux arrêter de jouer à “essaye de deviner l’heure de la sieste”
Ce guide est ton point de départ.
@petits_dormeurs


Notes
CE GUIDE N'EST PAS POUR TOI SI :
Notes
Tu veux régler des réveils nocturnes persistants
Tu veux travailler l'endormissement autonome
Tu veux des réponses sur mesure, adaptées à ta réalité
👉 Dans ce cas, c'est une consultation complète qu'il te faut.
Réserve ici : petitsdormeurs.com/forfaits
@petits_dormeurs

Notes
C'EST QUOI UN TEMPS D'ÉVEIL ?
Notes
C'est le temps entre un réveil et le prochain dodo.
Trop court = bébé dort pas longtemps
Trop long = bébé devient cranky, dort mal
Ton but : trouver LA bonne durée pour chaque moment de la journée
Et oui, ça change vite selon son âge!
@petits_dormeurs

TABLEAU DES TEMPS D'ÉVEIL ET DU SOMMEIL PAR ÂGE

Âge	Temps d'éveil moyen	Sommeil total recommandé	Nombre de siestes
0-9 semaines	45 min à 1h	16-20 heures	4-8 siestes
10-12 semaines	1h à 1h15	16-18 heures	4-5 siestes
3-4 mois	1h15 à 1h30	15-17 heures	3-4 siestes
5-6 mois	1h45 à 2h	14-16 heures	3 siestes
7-9 mois	2h à 2h30	13-15 heures	3 siestes
7-9 mois	2h30 à 3h	13-15 heures	2 siestes
9-10 mois	2h45 à 3h	13-15 heures	2 siestes

@petits_dormeurs

TABLEAU DES TEMPS D'ÉVEIL ET DU SOMMEIL PAR ÂGE

Âge	Temps d'éveil moyen	Sommeil total recommandé	Nombre de siestes
10-12 mois	3h à 3h15	13-14 heures	2 siestes
12-13 Mois	3h15 à 3h30	13-14 heures	2 siestes
14-18 Mois	3h30 à 4h	12h30 à 14 heures	2 siestes
14-18 Mois	4h à 5h	12h30 à 14 heures	1 sieste
18 mois - 3 ans	5h à 6h	12h30 à 14 heures	1 sieste
4-5 ans	Généralement plus de siestes	12-13 heures	1 ou pas de sieste

Notes
ASTUCES PRATIQUES
Notes
Si ton bébé est entre deux âges, commence par le plus bas
Observe aussi ses signaux de fatigue
Ne change pas tout en même temps → un ajustement à la fois
@petits_dormeurs

Notes
ET APRÈS ? SI L'HORAIRE EST "BON", MAIS QUE BÉBÉ DORT MAL...
Là, c'est peut-être pas les temps d'éveil le problème.
C'est ce que j'analyse en consultation :
Son rythme naturel (plus matinal ou plus lent à décrocher?)
L'effet des siestes sur les nuits
Les associations de sommeil
L'environnement, les routines, la constance...
Résultat : un plan de match réaliste (même les soirs de rush).
@petits_dormeurs

Notes
BESOIN DE PLUS QUE CE GUIDE ?
Tu veux un horaire qui FIT avec ton bébé et ta vraie vie?
Sans avoir à faire tout un plan de sommeil complet?
🎁 Mon **horaire magique sur demande**, c'est pour toi →
👉 petitsdormeurs.com/horaire
Tu me dis :
• l'âge de ton bébé
• l'heure de réveil idéale
• tes contraintes *(garderie, plus vieux, travail...)*
Et je te crée un horaire ajusté à ton quotidien. Simple, clair, efficace.
@petits_dormeurs

FOIRE AUX QUESTIONS

B

Et s'il se réveille à 6h05?

→ On l'utilise comme point de départ.
C'est lui qui set le ton de la journée.

JB

Il est entre 2 âges. Je prends quel horaire?

→ Le plus bas des deux.
Tu ajusteras en observant sa réaction.

NN

Et si même avec un bon horaire, il se réveille la nuit ?

→ Là, on parle peut-être d'un besoin d'autonomie ou d'un autre facteur. On peut en jaser ensemble → Réserve un appel ici

@petits_dormeurs

Notes
MOT DE LA FIN...
Tu veux arrêter de deviner?
Tu veux un horaire durable, pas juste un tableau à suivre?
👉 Réserve ton horaire magique
ou
👉 Réserve un appel ici
C’est pas magique. C’est biologique.
@petits_dormeurs