

Mini-Guide des réveils matinaux :

5 étapes pour aider ton enfant à dormir plus tard



Pourquoi les réveils matinaux ?

Les enfants sont naturellement plus sensibles aux cycles de sommeil et à la lumière.

Un réveil matinal, c'est souvent la combinaison d'un rythme biologique encore fragile, d'un manque de sommeil accumulé, ou de l'environnement de la chambre.

1. L'obscurité totale, c'est ton allié !

Assure-toi que la chambre est bien sombre le matin, même quand le soleil commence à se lever.

Si tu vois ta main à une distance de bras dans la chambre, il y a probablement trop de lumière !

Les stores opaques (*rideaux occultants*) ou une couverture additionnelle peuvent être une solution simple pour limiter la lumière matinale.

2. Garde le coucher **à la même heure**

Les enfants ont besoin d'un horaire de sommeil régulier.

Un coucher qui varie peut perturber leur horloge interne et les amener à se réveiller plus tôt. Maintenir un rythme constant aide le corps de ton enfant à comprendre quand il est temps de dormir et de se réveiller.

3. Analyse les temps d'éveil **de la journée**

Un enfant qui se réveille tôt peut parfois être un signe d'un temps d'éveil trop long ou trop court durant la journée.

Essaie d'ajuster ses périodes de sieste pour voir s'il y a une amélioration au niveau du réveil matinal. Parfois, ajouter quelques minutes de plus le matin ou avant le coucher peut faire toute la différence.

4. Attention à l'excitation **avant le dodo**

Un enfant trop fatigué peut se réveiller plus tôt en raison de l'accumulation de cortisol (*l'hormone du stress*).

Assure-toi d'un coucher apaisant avec une routine calme, loin des écrans et des activités trop stimulantes.

5. Ajoute une lumière au réveil (optionnel)

Si ton enfant est un peu plus grand, une lumière de réveil (*veilleuse qui s'allume seulement à l'heure de réveil souhaitée*) peut aider à lui montrer quand il est encore l'heure de dormir.

Explique que tant que la lumière n'est pas allumée, c'est encore l'heure de faire dodo !

✦ Points à retenir

Un réveil matinal, c'est rarement une habitude que les tout-petits abandonnent du jour au lendemain, donc persévère avec les ajustements pour voir un vrai changement.

Chaque enfant a son propre rythme, et trouver le bon équilibre entre les siestes, les temps d'éveil, et l'environnement de la chambre prend un peu de temps, mais le résultat sera payant !

Les réveils matinaux, c'est un défi pour beaucoup de parents ! Avec ces petits ajustements, tu peux déjà voir des améliorations dans le sommeil de ton enfant et commencer à apprécier des matins plus paisibles.

N'oublie pas : chaque enfant a son propre rythme, et ajuster son sommeil demande de la patience.

Quand consulter pour un accompagnement personnalisé ?

Si tu sens que tu as fait le tour des ressources en ligne et que tu te retrouves malgré tout avec une problématique de réveils matinaux. Si tu sens que tu n'y arrives pas et que la situation a assez duré, tu as besoin d'un accompagnement personnalisé pour des conseils encore plus adaptés au rythme unique de ton petit dormeur !

☞ Un plan 100 % adapté à ton enfant et à ta réalité familiale est à portée de main.

Ensemble, on pourra :

- Ajuster les horaires et les siestes en fonction des besoins spécifiques de ton enfant.
- Trouver des stratégies pour consolider ses cycles de sommeil.
- Offrir à ton enfant (et à toi !) des nuits et des siestes plus réparatrices.

☎ Prends rendez-vous dès aujourd'hui pour une consultation personnalisée !