



Comprendre et améliorer les siestes de ton enfant

Repères concrets pour arrêter de subir les siestes de 25 minutes

**PETITS
DORMEURS**

édition 2026

Si les siestes sont courtes, tu n'es pas seule

Les siestes sont souvent la première chose qui se dérègle dans le sommeil d'un enfant.

Beaucoup de parents vivent:

- des siestes de 25 à 45 minutes
- des réveils fâchés ou en pleurs
- une fin de journée lourde
- l'impression de toujours "manquer le bateau"

Et souvent, on entend:

« Il n'a jamais été bon pour les siestes. »

En réalité, les siestes sont **très sensibles**.

Elles réagissent rapidement à:

- l'horaire
- la fatigue accumulée
- la façon dont l'enfant s'endort

👉 Une sieste courte n'est pas un échec.

C'est un **indice**.

Pourquoi une sieste dure souvent 30 à 45 minutes

Une sieste est composée de cycles de sommeil.

Chez les bébés et jeunes enfants:

- un cycle dure environ **30 à 45 minutes**
- se réveiller après un cycle est normal

Ce qui fait la différence, ce n'est pas le réveil.

C'est la capacité à **enchaîner un deuxième cycle**.

Pour y arriver, trois éléments sont essentiels:

1. un bon timing
2. une fatigue adéquate
3. un endormissement suffisamment apaisé

Quand un de ces éléments est off, la sieste coupe court.

Pourquoi la sieste ne se prolonge pas

Voici les causes qu'on observe le plus souvent:

- temps d'éveil trop long
- temps d'éveil trop court
- surstimulation avant la sieste
- fatigue accumulée depuis plusieurs jours
- difficulté à s'apaiser à l'endormissement

👉 Contrairement à ce qu'on pense, **ce n'est pas toujours un manque de fatigue.**

Un enfant trop fatigué peut aussi:

- s'endormir rapidement
- se réveiller après un seul cycle
- avoir de la difficulté à replonger

À quoi ressemblent des siestes typiques selon l'âge

⚠ *Ce sont des repères, pas des normes.*

4-6 mois

- 3-4 siestes
- durée variable
- au moins **1 sieste de plus de 45 minutes** est souhaitable

6-9 mois

- 2-3 siestes
- au moins **1 à 2 siestes de 1h à 1h30**

9-12 mois

- 2 siestes
- souvent **1h à 1h30 chacune**

12-18 mois

- 1-2 siestes selon la transition
- sieste principale souvent **1h30 à 2h**

18 mois +

- 1 sieste
- généralement **1h30 à 2h**

👉 Une journée entière de micro siestes est souvent signe que quelque chose cloche dans la structure.

Quoi ajuster en priorité quand les siestes sont courtes

Avant de tout changer, pose-toi ces questions:

1. Est-ce que le temps d'éveil avant la sieste est adapté?
2. Est-ce que l'environnement est propice au sommeil?
3. Est-ce que la fatigue s'accumule depuis plusieurs jours?

👉 Ajuste **un seul élément à la fois**, pendant 3 à 5 jours.

Exemples d'ajustements:

- avancer ou reculer légèrement la sieste
- raccourcir un temps d'éveil trop étiré
- stabiliser la routine pré sieste

La constance est plus importante que la perfection.

Pourquoi les siestes restent parfois difficiles malgré tout

Même avec de bons repères:

- certains enfants ont besoin d'un cadre plus précis
- certaines transitions demandent du temps
- les siestes peuvent rester fragiles quand les nuits sont instables

👉 Quand les siestes ne s'améliorent pas malgré des ajustements cohérents, c'est souvent que **plusieurs éléments sont interconnectés**.

Et maintenant?

Si:

- les siestes restent courtes
- la fatigue s'accumule
- les journées sont lourdes à gérer

Tu as des options (*à commenter sous n'importe lesquelles de mes publications*):

- **aide** → pour un plan sommeil personnalisé avec suivi
- **sleepclub** → pour savoir quoi faire lors des prochaines transitions

Tu n'as pas à gérer ça seule.