



# Les bases d'un horaire qui aide ton enfant à mieux dormir

*Plages horaires, temps d'éveil et repères concrets  
pour arrêter de deviner quand coucher ton enfant*

**PETITS  
DORMEURS**

*édition 2026*

## Pourquoi l'horaire influence autant le sommeil

Un horaire bien aligné aide ton enfant à:

- accumuler la bonne fatigue
- éviter la sur-fatigue
- s'endormir plus facilement
- relier ses cycles de sommeil

Quand l'horaire est mal ajusté, on voit souvent:

- des siestes trop courtes
- des couchers difficiles
- des réveils nocturnes
- des réveils matinaux trop tôt

👉 L'horaire n'est pas une règle rigide.

👉 C'est un cadre qui soutient le sommeil.

## Temps d'éveil moyens par âge

⚠ *Ce sont des MOYENNES.*

*Ton enfant peut avoir besoin d'un peu plus ou un peu moins.*

### 0-3 mois

- Temps d'éveil: **45 à 75 minutes**

### 4-5 mois

- Temps d'éveil: **1h30 à 2h15**

### 6-8 mois

- Temps d'éveil: **2h15 à 3h**

### 9-11 mois

- Temps d'éveil: **2h30 à 3h30**

### 12-18 mois

- Temps d'éveil: **3h à 5h**  
(selon 1 ou 2 siestes)

### 18 mois et +

- Temps d'éveil: **5h à 6h**

👉 Si ton enfant lutte à l'endormissement ou se réveille vite, le temps d'éveil est souvent la première chose à revoir.

## Exemples de structures de journée

### Exemple – Bébé 6–8 mois (2–3 siestes)

- Réveil: entre **6h00 et 7h00**
- Sieste 1: vers **8h30–9h30**
- Sieste 2: vers **12h30–13h30**
- Sieste 3 (si nécessaire): fin PM courte
- Dodo nuit: entre **18h30 et 19h30**

### Exemple – Bébé 12–15 mois (2 siestes)

- Réveil: **6h00–7h00**
- Sieste 1: **9h30–10h30**
- Sieste 2: **13h30–14h30**
- Dodo nuit: **18h30–19h30**

### Exemple – Enfant 18 mois + (1 sieste)

- Réveil: **6h00–7h00**
- Sieste: **12h00–13h00**
- Dodo nuit: **18h30–19h30**

👉 Ces horaires sont des **repères**, pas des ordres.

## 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
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

## Comment savoir quoi ajuster

Si ton enfant:

- met longtemps à s'endormir  
👉 regarde le **temps d'éveil précédent**

Si les siestes sont courtes

👉 regarde le **moment de la sieste**, pas juste la durée

Si les réveils sont trop tôt

👉 regarde le **coucher du soir et la fatigue accumulée**

👉 On ajuste UN élément à la fois, pendant quelques jours.

## Les pièges les plus courants

- vouloir "rattraper" une mauvaise nuit
- étirer trop les temps d'éveil
- changer l'horaire chaque jour
- se fier uniquement à l'horloge
- comparer avec l'enfant du voisin

👉 La constance est plus importante que la perfection.

## Pourquoi cet horaire peut ne pas suffire

Même avec les bons repères:

- certains enfants ont besoin d'ajustements très précis
- certaines situations demandent un suivi en temps réel
- l'horaire seul ne règle pas toujours l'endormissement ou les réveils

👉 Quand l'horaire est bon mais que le sommeil reste difficile, c'est souvent qu'il y a **plus d'un facteur en jeu**.

## Et maintenant?

Si ces repères t'aident, mais que:

- tu doutes encore
- tu ajustes sans voir de changement
- le sommeil est rendu lourd 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 à chaque phase

Tu n'as pas à deviner seule.