



# MOINS DE RÉVEILS, PLUS DE RÉPIT

**Ton mini-plan doux pour mieux dormir (même si t'allaites encore)**

*PS. Ce guide ne remplace pas ton instinct. Il t'aide à mieux comprendre ce qui se passe la nuit – un mini pas à la fois.*

Moi c'est Katherine, consultante certifiée en sommeil 0-5 ans (et ex-maman-zombie). J'aide les familles à retrouver des nuits plus longues, sans tout chambouler ni se trahir.



@petits\_dormeurs

## Si t'es ici, c'est sûrement parce que tu dors jamais plus que 2h d'affilée.

T'as tout essayé, *ou presque...* et t'as l'impression que ton bébé se réveille au moindre bruit.

T'es pas folle. T'es pas seule. Pis non, c'est pas parce que t'as "mal fait les choses".






Les réveils fréquents sont souvent le symptôme... pas le problème.

Ce guide ne remplace pas ton instinct, il va t'aider à :

- ✓ repérer les éléments qui causent ces réveils
- ✓ ajuster 2-3 trucs sans tout chambouler
- ✓ mieux comprendre ce qui est normal... et ce qui peut être amélioré
- ✓ établir un environnement de sommeil claire (*et comprendre pourquoi c'est important*)

Prête? On y va doucement..

# TES 5 CLÉS POUR DES NUITS (UN PEU) PLUS LONGUES

Check	Clés	Détails
	Des siestes aux bons moments	→ Même si elles sont courtes. Mieux placées = moins d'accumulation de fatigue = moins de réveils.
	Un endormissement un peu plus autonome	→ Pas besoin de couper le sein ou le bercement tout de suite. Mais plus ton bébé part son dodo seul, plus il pourra <i>y retourner seul</i> .
	Une routine stable ( <i>même si elle est simple</i> )	→ Une séquence prévisible avant le dodo aide son cerveau à " <i>comprendre</i> " que c'est la nuit.
	Un environnement de sommeil clair	→ Noirceur, bruits constants, température stable. On évite les surstimulations et les interruptions.
	Une réponse cohérente la nuit	→ Chaque réveil = même message. Sinon, bébé essaie toutes les options ( <i>parce que parfois ça marche</i> ).



# OK MAIS... PAR QUOI JE COMMENCE?

Check	Ma question....	Ta réponse ...
✓	Mon bébé s'endort avec :	_____
✓	Il dort où la nuit :	_____
✓	Nombre de réveils approximatif :	_____
✓	Siestes faites aujourd'hui :	_____
✓	Ce que je garde ( <i>ça marche</i> ) :	_____
✓	Ce que je veux améliorer en premier :	_____



**Tu veux que je t'aide à décoder ça avec toi?**

**Commente "appel" sous n'importe laquelle de mes publications ou écris-moi pour un appel gratuit.**



**LE SOMMEIL, C'EST COMME UN GÂTEAU :  
LES INGRÉDIENTS SONT LÀ DANS CE GUIDE.**

**MAIS LES PROPORTIONS ? C'EST ÇA, LA VRAIE MAGIE.**

Si t'as besoin d'un coup de main pour ajuster ton  
**gâteau-sommeil**, je suis là.



Commente **"appel"** sous n'importe laquelle de mes  
publications ou écris-moi pour qu'on en jase.

*P.S. : Les places sont limitées chaque semaine, mais je vais toujours faire mon possible  
pour t'aider.*

*Douceur, constance, pas à pas, c'est comme ça qu'on avance.*

@petits\_dormeurs