

Le **SOMMEIL** du jeune enfant

**Dr Héloïse
Junier**

Préface du Dr Catherine Guéguen

Le *SOMMEIL* du jeune enfant

Pour les parents
qui ne font pas
leurs nuits

DUNOD

Du même auteur :

Pour les parents :

- *Le Manuel de survie des parents. Décrypter et accompagner l'enfant de 0 à 6 ans*, Dunod, 2^e édition, 2022.

- *Ma vie de bébé. De 0 à 3 ans, les mystères de son petit cerveau en développement*, Dunod, 2021

- La collection « Mes histoires du calme », Hatier jeunesse, 2022 :

Ma colère de feu

Ma timidité de glace

Mon immense petite soeur

Un nuage pour m'endormir

Pour les pros de la petite enfance :

- *Guide TRÈS pratique pour les pros de la petite enfance. 47 affiches pour affronter toutes les situations*, Dunod, 2^e édition, 2021.

- *Pour ou contre. Les grands débats de la petite enfance à la lumière des connaissances scientifiques*, Dunod, 2021.

Illustrations de couverture et intérieures : Clémentine Latron

Maquette et mise en pages : Nord Compo

© Dunod, 2022

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-083054-1

À mes deux filles chéries, Apolline et Valentine, qui m'ont tant appris
sur le fonctionnement du sommeil du jeune enfant...
Mais aussi sur le fait d'être maman, tout simplement.

À Stéphane, leur super papa, qui a toujours été présent
lors de leurs innombrables réveils nocturnes. Comme deux zombies
errant dans la nuit, nous nous relayions à tour de rôle pour les apaiser.

À mes parents qui ne m'ont jamais laissée pleurer seule la nuit.

À tous ces chercheurs qui ont consacré leur carrière et leur énergie
à l'étude du sommeil de l'enfant. Leurs nombreuses études,
sur lesquelles s'appuie ce livre, nous ont permis
d'en percer certains mystères.

À toute l'équipe de Dunod pour leur confiance et leur enthousiasme
pour ce nouveau projet de livre.

À Catherine Guéguen, qui a accepté de préfacer ce livre,
pour sa grande humanité et sa défense des droits de l'enfant.

À Josette Serres, docteure en psychologie du développement
et ingénieure de recherche au CNRS, et Dr. Karen Spruyt, experte
sur le sommeil pédiatrique et le développement neurologique
de l'enfant à l'Inserm, pour leur relecture attentive de ce livre.

À tous ces parents qui ne font pas leurs nuits, et à tous leurs enfants
qu'ils adorent malgré tout.

AVERTISSEMENT

L'objectif de ce livre est de vous fournir un maximum d'informations étayées par la recherche scientifique sur le sommeil de l'enfant.

Vous verrez, une majorité de ces données vous soulageront : en plus de vous fournir des outils concrets pour le quotidien, elles vous permettront de poser sur le sommeil de votre enfant un regard plus positif, favorisant davantage de lâcher-prise dans votre vie de parent. Néanmoins, une partie de ces données (notamment les chapitres sur l'impact du manque de sommeil et les causes des problématiques de sommeil les plus répandues) peuvent vous déstabiliser. Je dirais même plus, ces données risquent d'induire en vous un sentiment de culpabilité, de regret, de peur ou encore d'alimenter cette éternelle pression du « parent parfait ». J'en suis profondément désolée, sachez-le.

Si j'ai choisi de vulgariser les connaissances scientifiques au plus grand nombre, les meilleures comme les pires, c'est pour informer la population. L'informer, en toute objectivité, sur les bienfaits et les méfaits potentiels de telle ou telle pratique, sur ce qui se passe potentiellement dans la tête de leur enfant. À mon sens, tout parent mérite d'accéder à des informations fiables pour faire des choix éclairés.

À la lecture de ces données, rappelez-vous que le parent parfait n'existe pas et que l'on fait tous comme on peut avec nos enfants, riche de notre histoire, de notre éducation, de nos contraintes, de notre tolérance et de notre fatigue quotidienne.

Si vous vous sentez rarement à la hauteur, revoyez vos objectifs à la baisse. Si vous avez l'impression d'être dans l'hyper-contrôle permanent, apprenez à lâcher prise. Si vous avez la sensation de perdre pied, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Et surtout, prenez soin de vous.

Héloïse Junier

PRÉFACE

*<< Mon enfant ne dort pas, il me réveille, je suis épuisé,
je n'en peux plus, que faire ? >>*

Toutes ces préoccupations taraudent la grande majorité des parents qui ne savent plus à quels saints se vouer, vont sur internet, consultent médecins, psychologues et ne savent plus quoi penser !

Dans ce livre Héloïse Junier réalise la prouesse de répondre aux questions extrêmement nombreuses que se posent les parents à propos du sommeil de leur enfant. À quel âge les enfants font-ils vraiment leurs nuits ? Il se réveille la nuit en hurlant : est-ce une terreur nocturne, un cauchemar ou est-ce juste parce qu'il est possédé ? Pourquoi certains bébés pleurent-ils avant de dormir ? Comment favoriser concrètement l'endormissement d'un enfant ? Comment réagir quand il se réveille la nuit et qu'il se met à pleurer ? Comment lui apprendre à s'endormir seul (sans le laisser pleurer) ? Comment aménager et décorer sa chambre pour favoriser son sommeil ? etc.

Elle répond à toutes ces interrogations parfaitement légitimes de façon rigoureuse, simple, et sans jamais être culpabilisante. Elle connaît profondément ce que vivent les parents et toutes les difficultés qu'ils rencontrent.

Vous saurez tout sur les particularités du sommeil du jeune enfant, ce qui favorise son sommeil : le taux favorable de mélatonine, du cortisol et la bonne température corporelle.

Vouloir parler du sommeil de façon scientifique en étant compréhensible est une vraie gageure. Héloïse Junier y réussit parfaitement et en plus avec beaucoup d'humour. J'en suis très admirative !

En lisant ce livre vous serez à la pointe des connaissances scientifiques sur le sommeil mais vous saurez en plus comment faire concrètement avec votre enfant. Héloïse ne donne pas d'injonctions aux parents mais leur permet de comprendre réellement ce qui se passe afin de trouver ce qui serait juste pour leur enfant et pour eux.

Elle permet de comprendre que beaucoup de nos certitudes, de nos pratiques à propos du sommeil sont avant tout des croyances culturelles. Elle recommande ainsi à juste titre de sortir du maternage distal très en vogue en occident qui met l'enfant à distance et qui retentit négativement sur lui.

Je suis totalement persuadée que ce livre va devenir la référence sur le sommeil des jeunes enfants pour tous les parents, il sera indispensable.

Catherine Guéguen, pédiatre,
auteure d'ouvrages de vulgarisation
sur les neurosciences affectives et sociales,
co-responsable d'un DU (Diplôme Universitaire)
d'accompagnement à la parentalité
pour les pédiatres et les médecins de famille.

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	7
Préface	9
Pourquoi ce livre ?	13
Préambule très-sérieux-mais -très-utile	17
1 Il était une fois le sommeil du petit humain [et donc celui de ses (mal)heureux parents !]	27
Quelles sont les trois grandes particularités du sommeil du jeune enfant ?	29
À quel âge les enfants font-ils VRAIMENT leurs nuits ?	37
Il se réveille la nuit en hurlant : est-ce une terreur nocturne, un cauchemar ou c'est juste parce qu'il est possédé ?	45
Pourquoi certains bébés pleurent-ils avant de dormir ?	53
Pourquoi les enfants les plus nerveux ont-ils aussi plus de risques d'avoir un sommeil difficile ?	63
Pourquoi le bébé-modèle de votre cousine fait ses nuits depuis belle lurette et pas le vôtre ?	73
2 Concrètement, je fais quoi pour le faire dormir ? [ici, on fait le plein de pistes pratiques !]	77
Faut-il à tout prix le coucher à l'heure des poules ?	79
Comment diminuer son niveau de cortisol pour favoriser son endormissement ?	89
Comment augmenter son niveau de mélatonine pour favoriser son endormissement ?	103
Comment diminuer sa température corporelle pour favoriser son endormissement ?	109

Comment réagir quand il se réveille la nuit et qu'il se met à pleurer ?	115
Comment lui apprendre à s'endormir seul (sans le laisser pleurer) ?	123
Comment aménager et décorer sa chambre pour favoriser son sommeil ?	135
Que penser des « bruits blancs », ces stimuli qui vous promettent d'endormir votre enfant encore plus rapidement qu'un verre de vodka dans le bib' ?	145
3 Vrai ou faux ?	
Prêts à déconstruire les idées reçues ?	151
« Un enfant <i>doit</i> apprendre à s'endormir seul »	153
« Dormir avec son enfant risque d'en faire un obsédé sexuel insomniaque »	161
« Un bébé qui dort en portage la journée risque de s'habituer aux bras et de ne jamais (ô grand jamais) réussir de toute sa vie à dormir dans un foutu lit »	175
« Il ne faut <i>jamais</i> réveiller un enfant qui dort »	183
« Laissez-le pleurer seul, il va bien finir par s'endormir »	189
4 « C'est grave, docteur ? » [quand le sommeil de votre enfant devient problématique...]	197
Pourquoi le manque de sommeil de votre enfant est une affaire sérieuse qui mérite toute votre attention ?	199
Quelles sont les causes des difficultés de sommeil les plus répandues ?	207
Quand s'inquiéter et consulter un spécialiste du sommeil ?	215
En cas de cause psychologique identifiée, quel genre de psy consulter ?	223
Conclusion géante	229

POURQUOI CE LIVRE ?

Bienvenue à vous, ô cher lecteur sympathique !

Si vous tenez ce livre entre vos mains c'est probablement parce que votre jeune enfant rencontre des difficultés de sommeil (tiens donc, que c'est original) ou bien parce que vous êtes un professionnel de la petite enfance qui accompagne des parents dont les enfants rencontrent des difficultés de sommeil (ce qui est tout aussi original).

Figurez-vous que l'aventure de ce livre a commencé il y a 5 ans, quand ma première fille est née. Bim. Quelle tendre apocalypse. **Comme de très nombreux parents, j'ai rapidement été déstabilisée par ses difficultés de sommeil.** Mais pourquoi a-t-elle tant de mal à s'endormir alors qu'elle est complètement KO ? Qu'est-ce qui explique qu'elle se réveille en hurlant en pleine nuit, deux heures plus tard ? Mais quand est-ce qu'elle va finir par dormir toute la nuit d'une seule traite, bon sang de bonsoir ? Vous l'aurez compris, non seulement ma fille avait des difficultés à s'endormir, mais aussi à ne pas se réveiller la nuit. Bref, un classique. Mais ça, je ne l'ai compris que plus tard.

En effet, à l'époque, le sommeil du petit humain, je n'y connaissais pas grand-chose. À aucun moment dans mon cursus universitaire de psychologue spécialiste du jeune enfant, je n'ai bénéficié d'un apprentissage axé spécifiquement sur le fonctionnement de son sommeil. Malgré mon bagage et mon regard de psy, je patinais.

J'ai eu le droit à tous les mauvais conseils habituels que l'entourage et le corps médical peuvent prodiguer à tours de bras aux jeunes parents¹ :

« Mais laisse-la pleurer ta fille, elle finira bien par dormir ! », « Arrête de la surprotéger ! », « Quoi ? Vous dormez encore avec elle ? Mais ça va pas, la tête, il est temps de couper le cordon ! »... Il me paraissait évident que les auteurs de ces mauvais conseils ne connaissaient pas non plus

1. Eh oui, cher lecteur, si cela peut vous rassurer, sachez que même les jeunes parents psychologues (comme moi) reçoivent tout un tas de conseils (non sollicités) en psychologie et en éducation de la part de leur entourage. Ne croyez pas que nous en sommes préservés ! Il m'est même arrivé de recevoir des conseils sur la manière dont je devais accompagner les émotions de mes filles, alors que j'étais moi-même en train d'achever un doctorat sur les émotions du jeune enfant. C'est pour dire !

grand-chose au sommeil du jeune enfant (ni même au jeune enfant lui-même, soit dit en passant).

J'ai compris bien vite qu'il s'agissait là d'un champ d'expertise à part entière extrêmement riche et complexe. Et passionnant ! Une seule issue s'imposait alors à moi pour espérer des nuits complètes avant ma retraite : **m'immerger la tête la première dans l'étude de la science du sommeil du tout-petit**. J'étais certaine d'une chose : plus j'étudierais le fonctionnement du sommeil, plus j'en comprendrais le fonctionnement en profondeur, plus je proposerais un environnement adapté et des habitudes de sommeil favorables à ma fille, et mieux elle dormirait. Et c'est ce qui est arrivé¹.

Avec mon regard rigoureux et obsessionnel de jeune docteur en psychologie spécialisée dans la psychologie du jeune enfant, j'aurais pu en rester là, me direz-vous. Et non !

Autrice d'ouvrages de vulgarisation sur l'éducation, j'ai décidé de mêler l'utile à l'agréable et de diffuser mes nouvelles connaissances sur le sommeil aux jeunes parents (qui en ont autant besoin que moi). Et donc y consacrer un livre entier. Mais attention, pas n'importe quel livre !

J'ai écrit le livre que j'aurais aimé lire quand j'étais moi-même un parent-manque-de-nuits-complètes, c'est-à-dire un livre :

- ✓ accessible (pas besoin d'avoir un bac +25 en sommeil pour en tirer quelque chose) ;
- ✓ fondé sur la recherche scientifique (et non pas sur les réflexions fantasmatiques de quelques intellectuels dépassés au crâne dégarni) ;
- ✓ mêlant des données solides tant du côté du sommeil lui-même que de la psychologie du jeune enfant (bien souvent, c'est l'un ou l'autre) ;
- ✓ décentré de notre stricte culture occidentale (comme vous pourrez le constater, la recherche scientifique sur le sommeil comporte un biais culturel déterminant qu'il est essentiel de nuancer) ;
- ✓ associant des données théoriques et des pistes pratiques ;
- ✓ structuré sous forme de chapitres-questions que l'on peut découvrir indépendamment les uns des autres (ce qui s'avère plus adapté à la charge mentale des jeunes parents, surtout s'ils manquent de sommeil) ;
- ✓ drôle (car je pense qu'un peu de dérision et de joie de vivre rendent n'importe quelle lecture/écriture plus agréable !).

1. Entre temps, j'ai eu une deuxième fille qui, elle, a pu bénéficier plus tôt de mes connaissances. Le privilège des cadets !

De toute évidence, et malgré mes efforts, ce livre est sans doute loin d'être complet. C'est désormais à vous de jouer : n'hésitez pas à me communiquer vos suggestions d'amélioration, les études clés qui m'auraient échappées ainsi que les questions que vous auriez souhaitées que je traite. J'aurai peut-être le plaisir de les inclure dans la prochaine édition.

Quoi qu'il en soit, j'espère de tout cœur que vous aurez autant de plaisir à découvrir ce livre que j'en ai eu à l'écrire. Et qu'il vous passionnera autant qu'il m'a passionnée. Et que, bien sûr, **il permettra à toute votre famille de vivre des nuits plus sereines !**

NB : comme vous pourrez le voir, je vous ai concocté des notes de bas de page tout au long de ce livre. Elles sont de deux types. Soit il s'agit de précisions sur le texte en cours (à dévorer de toute urgence), soit il s'agit de références bibliographiques (pour les plus courageux d'entre vous qui souhaiteraient se plonger dans la littérature scientifique). Pour vous aider à vous y retrouver, vous verrez, il y a un petit * juste à côté des numéros qui renvoient aux références bibliographiques.



À qui s'adresse ce livre ?

Le livre que vous tenez entre les mains est exclusivement réservé à l'usage de ceux et celles qui :

1. ont de l'intérêt pour la recherche scientifique et toutes les pratiques fondées sur les preuves scientifiques¹ ;
2. ont de l'humour (si vous n'êtes pas friand du second degré, si vous n'êtes pas quelqu'un de drôle ou si vous ne riez jamais aux blagues de votre entourage, refermez ce livre et retournez tout de suite vous coucher) ;
3. sont curieux de savoir dans quelles conditions dorment les enfants du bout du monde (les études en anthropologie et en ethnologie nous permettent de prendre un précieux recul sur notre propre culture) ;
4. sont prêts à revisiter leurs croyances et à nuancer leurs certitudes, même les plus ancrées ;
5. sont endurants (il va vous falloir de l'énergie et du courage pour dévorer ce livre malgré votre probable dette de sommeil !).

1. Pratiques dites « *Evidence-Based Practice* » (EBP) - dit en anglais, ça donne toujours l'air plus intelligent !



VOYAGE AU CŒUR DE LA CHRONOBIOLOGIE

Rien de tel qu'un plongeur la tête la première dans les constats actuels de la chronobiologie pour comprendre en profondeur le fonctionnement du sommeil des êtres humains.

PRÉAMBULE TRÈS-SÉRIEUX- MAIS-TRÈS-UTILE

**À LIRE ABSOLUMENT AVANT DE VOUS PLONGER
DANS LE LIVRE !**

Avant d'aborder la question du sommeil de votre enfant, je vous propose de vous expliquer le fonctionnement général du sommeil. Vous verrez que la compréhension fine des mécanismes du sommeil vous permettra d'adopter des pratiques naturellement plus efficaces pour favoriser le sommeil de votre enfant¹. Rassurez-vous, pour vous éviter une indigestion théorique, nous allons y aller en douceur... dans la joie et la bonne humeur scientifique !

**BONNE NOUVELLE : PAS BESOIN D'APPRENDRE
À UN ENFANT À DORMIR, IL LE FAIT DÉJÀ TRÈS BIEN**

Sachez tout d'abord que le sommeil est un phénomène naturel et accessible à tous (personne ne nous a appris à dormir, pas plus qu'à marcher sur deux jambes ou à siroter un smoothie fraise-banane). Alors que votre enfant n'était qu'un fœtus au profil d'extraterrestre, il dormait déjà bien confortablement dans la chaleur de votre utérus. Il est donc inutile, voire contre-productif, d'apprendre à un enfant à dormir.

1. Je n'ai jamais été une adepte des méthodes-révolutionnaires-capables-de-faire-dormir-les-enfants comme on en retrouve des dizaines sur le marché. À mon sens, il est plus efficace d'informer les parents et de les cultiver sur les rouages du sommeil, plutôt que de leur donner des méthodes clés-en-main qui agissent, pour certaines d'entre elles, comme de simples béquilles.

LE SOMMEIL EST UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE (À VOUS EN FAIRE DES NŒUDS DANS LE NÉOCORTEX)

En revanche, si le sommeil est un phénomène naturel, les mécanismes qui le sous-tendent sont quant à eux relativement complexes. S'il y a donc quelque chose que vous devez apprendre dans votre joyeuse et trépidante vie de jeune parent, c'est bien la manière dont fonctionne ce sommeil. Et notamment la façon dont les hormones, la luminosité ou encore la température corporelle vont agir directement sur le sommeil de votre enfant.

Plus vous aurez connaissance de ces mécanismes, mieux vous adapterez votre pratique à l'égard du sommeil de votre enfant et plus il aura des chances de bien dormir. C'est une évidence. Certains psychologues estiment qu'être parent est quelque chose d'instinctif. Je ne suis pas tout à fait d'accord. Être parent est parfois un véritable casse-tête qui nécessite des informations fiables pour ne pas se louper trop souvent et pour avoir un quotidien le plus paisible possible. Le sommeil des enfants en est la preuve (parmi d'autres).

PRÊTS À VOUS PLONGER DANS L'UNIVERS TRÉPIDANT DE LA CHRONOBIOLOGIE ?

J'imagine que si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que le sommeil de votre enfant n'est pas un loooooong fleuve tranquille. Et donc, que votre sommeil à vous ne l'est pas trop non plus¹. Sans doute votre dette de sommeil altère-t-elle vos capacités de concentration et de compréhension. Si ça se trouve, vous êtes tellement KO qu'au moment même où vous lisez ce paragraphe, vous avez complètement zappé ce que je vous ai raconté juste avant !

Pour autant, il va falloir vous concentrer car l'heure est grave, cher lecteur. La lecture de ce que je vais vous raconter maintenant est essentielle à la compréhension des mécanismes du sommeil mais aussi - et surtout -

1. Ce qui est injuste ! Car l'inverse ne tient pas. Même si certains parents passent des nuits horribles à mal dormir - pour x raison, à commencer par des insomnies -, leurs enfants, quant à eux, peuvent dormir à poings fermés, 10 heures de suite. Ces petits humains pourraient être un peu plus solidaires, avec tout le mal que l'on se donne pour eux !

à la bonne compréhension du reste de ce livre (autant dire que vous n'allez pas pouvoir y échapper). Comme vous allez le voir, il s'agit d'une partie ultra fastidieuse, complexe, énergivore et pas drôle du tout, qui va vous rappeler les heures les plus sombres de votre vie de collégien, devant votre prof de SVT^{1*} soporifique après la pause déjeuner. Et pourtant, on va devoir y passer. Vous et moi, main dans la main. Vous êtes prêts ? Oui ? Alors bienvenue dans le joyeux univers de la... chronobiologie (youpii) !



Une majorité des problèmes de sommeil des enfants sont liés à des habitudes défavorables

On estime aujourd'hui qu'une majorité des problématiques de sommeil des enfants seraient liées à une cause environnementale ou plutôt, dit autrement et plus directement, à des habitudes défavorables mises en place par les parents. Et ce, à cause essentiellement d'un manque de connaissance de leur part sur les mécanismes du sommeil... D'où ce livre !

LE RYTHME CIRCADIEN, C'EST QUOI C'BAZAR ?

Commençons par la base : le rythme circadien est présent en chacun de nous. Il s'agit d'un rythme endogène (interne), généré par notre organisme lui-même et entraîné par l'environnement, d'une durée de 24 heures environ. Ce terme est emprunté au latin *circa diem* qui signifie « presque un jour ». **Concrètement, cela signifie que tous les jours, à la même plage horaire, telle fonction de notre organisme va grimper tandis que telle autre va diminuer.** Par exemple, toutes les 24 h, la contraction de nos intestins va diminuer durant la nuit (c'est quand même plus confortable pour dormir) tandis que notre mémoire va, à l'inverse, entrer en action et se consolider (ce qui est fort utile pour se rappeler nos cours de SVT justement).

Parmi l'ensemble des fonctions qui suivent un rythme circadien, et qui se répètent donc toutes les 24 heures, il y en a trois qui nous intéressent

1. Pour ceux qui auraient totalement occulté leurs années collège, sachez que SVT est l'acronyme de Sciences de la Vie et de la Terre.