



# Les bonnes pratiques du dodo

## A DESTINATION DES PARENTS POUR FAVORISER LE COUCHER DES ENFANTS



### OBSERVER LES SIGNAUX DU SOMMEIL

L'enfant qui se frotte les yeux, qui regarde dans le vide, qui baille, dont l'humeur devient maussade...c'est le bon moment pour aller dormir.

### RESPECTER LES HORAIRES DE COUCHER ET DE LEVER

Se lever et se coucher à heures fixes favorise la synchronisation de l'horloge biologique. **De 6 à 12 ans, l'enfant a besoin de 9 à 12h de sommeil.**

### CREER UN RITUEL DU COUCHER

Par exemple: un horaire, le pipi du soir, le brossage des dents, la lecture d'une histoire adaptée (qui n'invite pas à se poser des questions ou à la peur), le câlin aux doudous, le bisou au parent...Ce rituel doit être court, sécurisant et calme afin que l'enfant ne revienne pas dans une phase d'éveil.

### BAISSER LES LUMIERES DE LA MAISON

Lumière du jour et Lumières artificielles fortes = pour les activités du jour.  
Lumières tamisées = pour inviter au repos et favoriser la sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil.

### ADAPTER L'ESPACE DODO

Une veilleuse sans halo si besoin, un lit et matelas adaptés à la taille de l'enfant, une température de la pièce entre 16 et 18 degrés, une déco et organisation de la pièce sécurisantes (ombres qui peuvent effrayer)

### ETRE ATTENTIF AUX ASSOCIATIONS

"File dans ta chambre!"...La chambre ne devrait pas être un lieu de punition mais un lieu associé au repos, à la sécurité.  
L'endormissement dans les bras (ou dans le canapé...): l'enfant associe un contexte à son endormissement.

**A EVITER : ECRANS, ACTIVITÉS EVEILLANTES, REPAS TROP COPIEURS ET RAPPROCHÉS DE L'HEURE DU COUCHER, BAINS TROP CHAUDS, TELEPHONE PORTABLE DU PARENT DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT**

