

# LE SOMMEIL DES TOUT-PETITS

UNE FENÊTRE SUR LE CERVEAU!



Saviez-vous que le **sommeil** évolue **différemment** d'un enfant à l'autre?

## TEMPÉRAMENT DE L'ENFANT

Le **tempérament** de l'enfant est l'un des **principaux prédicteurs** du sommeil.

Les enfants ayant un tempérament plus **réactif** ont un **sommeil plus fragile** durant la petite enfance.

Avec l'âge, le **cerveau** deviendrait plus **mature** et permettrait aux enfants plus réactifs de dormir des **nuits complètes**.

## PARENT COMME FACILITATEUR

La **sécurité émotionnelle et physique**, primordiale pour tous, est largement influencée par **les parents** chez les jeunes enfants, **façonnant ainsi leur sommeil**.

Une série d'**actions simples et régulières** avant le coucher peut **faciliter l'endormissement** des enfants.

La **disponibilité émotionnelle** et la **sensibilité des parents** lors de l'endormissement seraient **plus importantes** que les **comportements en soi** (bercer, lire, chanter, etc.)

## STRATÉGIES POUR FAVORISER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

1

Créer une routine de sommeil **apaisante et constante**.

2

**Éviter** les **sources de stimulations** dans l'environnement lors de l'endormissement (bruits, lumières, etc.).

3

Favoriser une **relation parent-enfant sécurisante** lors des activités du soir et être **disponible** pendant l'endormissement.

4

Réaliser que le sommeil de votre enfant **ne dépend pas** uniquement que de vous et de vos comportements!

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL!

Il est essentiel de pratiquer l'**autocompassion** en se souvenant que de **nombreux parents partagent des défis similaires**; vous n'êtes jamais seul·e dans les difficultés liées au sommeil, il est donc crucial d'être **bienveillant·e envers vous-même** et de reconnaître la **complexité de ces situations** pour les parents et les enfants.

Le **développement du cerveau** favorise l'apprentissage du sommeil, **réduisant les réveils nocturnes** avec le simple **passage du temps**.



Cette infographie a été préparée par l'équipe d'EducoFamille. Nous nous basons sur la science pour fournir des ressources aux parents et familles avec des enfants de tous âges.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux: @EducoFamille  
Visitez notre site web: [educofamille.com](https://educofamille.com)

**EducoFamille**  
La recherche au service  
de votre famille

