

crèche

Le sommeil de l'enfant : un vrai projet d'écoute et d'accompagnement en EAJE

Le sommeil est indispensable à l'enfant. Il lui permet de grandir, de récupérer de l'énergie et à son cerveau de se développer. Il s'organise en cycles, mais le rythme de chaque bébé est différent. Il existe ainsi des petits et des gros dormeurs ayant différents rituels de coucher, différentes sortes de doudous, etc. Certains s'endorment dans les bras, d'autres en poussette ou seuls. En établissement d'accueil, comment accompagner les équipes sur la question de l'endormissement tout en reconnaissant la famille et l'enfant dans leur individualité ?

© 2021 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés – accompagnement ; EAJE ; enfant ; individualité ; projet d'équipe ; sommeil

Christel LACHE
Puéricultrice directrice
et gestionnaire du réseau
de microcrèches Microcosmos

c/o Métiers de la petite
enfance, Elsevier Masson,
65 rue Camille-Desmoulins,
92442 Issy-les-Moulineaux
cedex, France

Pour accueillir les enfants de manière qualitative et en toute sérénité, l'équipe de la structure se doit de maîtriser des savoirs concernant les besoins et le développement de l'enfant. Des connaissances générales mais aussi plus particulières, notamment concernant le sommeil du tout-petit. En effet, bon nombre de parents posent la fameuse question aux professionnels le soir en venant chercher leur enfant : « A-t-il bien dormi aujourd'hui ? »

Les cycles du sommeil

Les nuits sont constituées de différentes phases de sommeil. Il est souvent question de wagons de train pour les schématiser. Chez le nouveau-né, le temps de sommeil est court et constitué de deux wagons seulement. En grandissant, le nombre de wagons s'accroît, augmentant la durée du voyage. Au fil des mois, le temps de sieste raccourcit et les moments d'éveil sont de plus en plus longs. Le repos nocturne s'allonge.

Nous connaissons aujourd'hui la manière dont s'organise ce sommeil (figure 1).

- De la naissance à 2 mois, les cycles durent environ cinquante minutes et sont composés de deux stades : le sommeil agité et le sommeil calme. Lors du premier, l'enfant bouge, cligne des yeux, "sourit aux anges", s'agite. L'activité cérébrale est intense, son cerveau se construit mais est bien endormi. Lors du second, ses yeux sont fermés et immobiles, l'enfant ne bouge plus. Sa respiration est calme, il est détendu.
- De 2 à 6 mois, les périodes de sommeil sont un peu plus longues. Le cycle reste court – il dure environ soixante minutes – et comporte trois stades, comme chez le grand enfant et l'adulte : le sommeil lent léger (période d'endormissement, ralentissement cérébral), le sommeil lent profond (l'enfant est difficile à réveiller) et le sommeil agité ou paradoxal (période des rêves). Entre les cycles, le bébé connaît une courte période d'éveil.

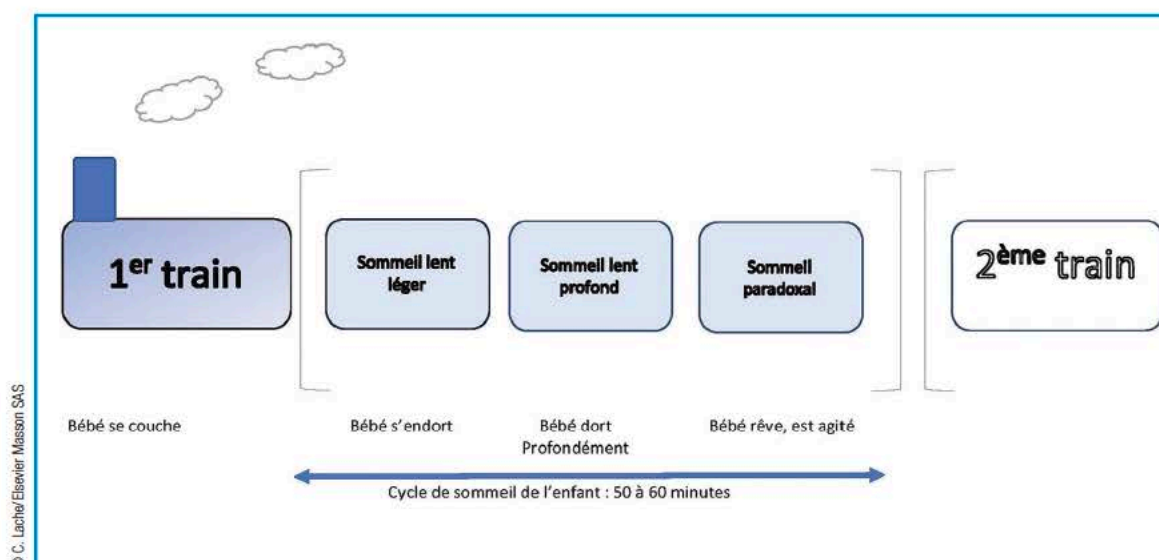


Figure 1. Le cycle de sommeil du petit enfant (à partir de 2 mois).

Adresse e-mail :
microcosmos33@free.fr
(C. Lache).

- Après 6 mois, ses périodes de sommeil sont plus longues. Il peut manger moins souvent et apprend peu à peu à faire ses nuits. Vers 4 mois environ commencent à se mettre en place des nuits complètes, très progressivement. Le sommeil peut toutefois être très différent selon les bébés, et de nombreux facteurs sont susceptibles de les empêcher de dormir.

Le sommeil, un vrai travail d'équipe

Pour parvenir à un repos adapté à chaque enfant, un véritable travail d'équipe et de réflexion doit se mettre en place. Créer de bonnes conditions pour aider l'enfant à s'endormir en confiance doit être l'une des préoccupations des professionnels. Pour des raisons de sécurité (la Semaine nationale de prévention de la mort inattendue du nourrisson vient le rappeler chaque année), les bébés sont toujours couchés sur le dos, sans coussin ni couverture, éventuellement dans une turbulette personnelle en fonction du souhait des parents, sur un matelas ferme et sans tour de lit. Le doudou et la tétine sont, à notre sens, nécessaires pour assurer une sécurité affective à l'enfant. Les lits hauts à barreaux contribuent à améliorer les conditions de couchage, et le travail des professionnels dans la mesure où ils préviennent les troubles musculo-squelettiques.

De la fatigue à l'endormissement

Un enfant ne peut s'endormir dans de bonnes conditions que s'il se sent sécurisé. Il doit pouvoir se laisser aller au sommeil et se relâcher. Les rituels prennent ici toute leur importance et favorisent l'apaisement.

Le passage vers le sommeil peut requérir ces rites qui permettent au tout-petit de rompre avec les activités de la journée et, surtout, d'accepter la séparation d'avec le monde du jour. L'équipe, par la relation avec les parents et l'observation de l'enfant, "détecte" les signes de son besoin de sommeil, selon les codes que l'enfant lui a transmis. Bâille-t-il ? Se touche-t-il l'oreille ? Se frotte-t-il les yeux ? Prend-il son pouce, sa tétine et/ou son doudou ? Etc.

♦ **À la microcrèche, chaque enfant a son propre lit, toujours placé dans la même chambre,** toujours au même endroit, et repérable par la photo de celui qui l'occupe. Tout cela est important pour que le tout-petit identifie sa place au sein de la collectivité et que son besoin d'intimité soit respecté. Cet espace doit être calme et réservé au sommeil afin de ne pas mélanger les fonctions des espaces. La chambre n'est pas un lieu de jeux ou d'activités mais bien de repos, une

ambiance propice au calme et sécurisante est donc privilégiée. La clarté du jour est atténuée, mais les enfants ne se trouvent pas dans le noir total, qui peut être source d'angoisse. Les doudous et les tétines sont bien évidemment mis à disposition.

♦ **Les professionnelles accompagnent les enfants à l'endormissement** en restant dans la chambre et adaptent leurs actions à chacun car tous n'ont pas les mêmes rituels. Il arrive qu'un enfant s'endorme sur un tapis ou un coussin : son sommeil est alors respecté et protégé par l'équipe et ses camarades sont engagés à le faire également. Dans le cas inverse, si le tout-petit refuse de dormir ou n'arrive pas à trouver le sommeil, l'observation d'un temps calme de repos lui est demandé afin de lui permettre de recharger ses batteries.

Malgré ce projet écrit, nous constatons quelques "couacs". Nous sommes paniqués si le sommeil de l'enfant est perturbé mais nous le sommes également

lorsqu'il dort trop ou trop peu. Comment faire lorsqu'un enfant ne dort pas du tout à la crèche ? Doit-on se satisfaire d'une sieste de trente minutes alors qu'il

dort deux heures à la maison ? Doit-on s'inquiéter si un tout-petit dort toute la journée, tout le temps ?

La nécessité d'échanges de qualité avec les parents

Ce travail d'accompagnement est important et ne peut se faire sans les familles. Le sommeil de chaque bébé conditionne celui de ses parents, il ne faut pas l'oublier.

♦ **Lors de la période de familiarisation, les professionnels de la petite enfance** prennent connaissance des habitudes familiales. L'équipe recueille des informations sur le sommeil de l'enfant à travers les échanges avec sa famille. Elle s'appuiera ensuite sur les pratiques parentales pour accompagner le tout-petit dans son sommeil. S'endort-il dans les bras, dans la poussette, dans son lit, en tétant ? À travers cette écoute active s'instaure un véritable échange entre la professionnelle accueillante et le parent qui permet également d'installer les bases de l'accueil individuel. Vient le moment d'échanger autour du projet d'accueil de la structure, les habitudes parentales ne pouvant pas systématiquement y être appliquées. Un enfant ne pourra évidemment pas s'endormir en tétant le sein de son accueillante, mais il aura besoin d'un accompagnement à l'endormissement : discutons-en à ce moment-là.

♦ **Voyons un exemple d'accompagnement justement. Zabou a 30 mois.** Elle est à la crèche depuis ses

Lors de la période de familiarisation, les professionnels prennent connaissance des habitudes familiales. L'équipe s'appuie sur les pratiques parentales pour accompagner l'enfant dans son sommeil

4 mois et son accueil n'a jamais suscité de difficultés, que ce soit en ce qui concerne sa relation avec l'équipe, avec les autres enfants ou les rapports parents-professionnels. Néanmoins, depuis quelques semaines ses parents sont inquiets, Zabou ne dort plus la nuit et se "rattrape" lors de la sieste à la crèche. Il est vrai qu'elle peut dormir pendant presque quatre heures l'après-midi. Le sujet du sommeil occupant la totalité du temps d'échange lors des retrouvailles et étant anxiogène pour les parents et l'équipe, nous les sollicitons pour un rendez-vous spécifique. Au fil de la conversation, nous apprenons que la petite fille ne fait plus la sieste le week-end et le mercredi car c'est l'occasion, selon ses parents, d'« un cirque pas possible et [ils ont] arrêté de [se] battre ». Elle apprécie d'aller au lit les nuits de samedi et dimanche et dort alors d'un sommeil réparateur de 20 h 30 à 8 h 30. Après une rapide synthèse, il est décidé en équipe de suivre ses parents dans leur éducation et de ne plus proposer de sieste à la petite mais plutôt un temps calme sous la tente dans la salle de jeux, avec livres et musique douce. Quel succès ! Zabou apprécie et la famille retrouve la sérénité. Eh oui, il n'existe pas de règles dans le sommeil, ce n'est qu'écoute et ajustement !

Une feuille de rythme

Au sein des microcrèches où nous travaillons, une feuille de rythme est envoyée aux parents avant le début de l'accueil de leur enfant pour qu'ils puissent y réfléchir et la remplir tranquillement. Il s'agit d'une nouveauté datant de 2020, la Covid-19 nous ayant obligés à repenser nos pratiques. La famille prend le temps de lire et de remplir ce document avec beaucoup de rigueur et nous renvoie l'ensemble une semaine avant le premier jour d'accueil. Cela nous permet d'en prendre connaissance et d'avoir des échanges riches avec eux, qui viennent compléter ceux plus formels. Une petite photo de l'enfant est jointe à cet envoi avec parfois d'autres images de la famille et des animaux de la maison. Les retours des parents sur cette pratique sont plus qu'encourageants et favorables à sa reconduction. De premiers liens se tissent à travers cet écrit et ces photos. et on s'est aperçu que les habitudes et les besoins de l'enfant, ainsi que la connaissance que ses parents en ont, sont ainsi réellement valorisés.

Conclusion

Au fil de ce temps de familiarisation où chacun fait connaissance et apprivoise l'autre, nous commençons à connaître l'enfant et ses habitudes. Mais il ne s'agit que de la partie immergée d'un iceberg, il nous reste à l'observer, à identifier les signes de son sommeil (sont-ils les mêmes à la maison ?), à analyser la qualité de celui-ci, celle de son réveil, etc. Il s'agit d'un travail constant permettant aux professionnels accueillants de proposer



© Burger/Phanie

Un enfant ne peut s'endormir dans de bonnes conditions que s'il se sent sécurisé. Le fait que chaque enfant ait son propre lit, toujours placé dans la même chambre, au même endroit participe à ce sentiment.

un accompagnement individualisé du sommeil de l'enfant. Les échanges quasi quotidiens avec les parents les aident à affiner leurs observations et sont l'occasion de répondre aux questions, de construire avec eux un projet d'accueil individuel.

Parents et équipe s'accordent au fil de l'accueil et du développement de l'enfant. La relation de confiance entre eux est essentielle pour que tous soient en sécurité. N'oublions pas qu'un accueil de qualité dépend d'un accordage permanent du trio parents-enfant-professionnels. La connaissance (le savoir) est importante mais le savoir être (la posture professionnelle) et le savoir-faire le sont tout autant. ▶

Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.