

# Le repos du tout-petit : un moment important pour son développement

---

***La période du repos est aussi importante pour le jeune enfant que celle du repas ou du jeu : elle permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse. Elle sert aussi à la mise en place des connexions neuronales dans le cerveau et favorise de nombreuses fonctions mentales et psychiques comme la mémorisation et l'apprentissage.***

## Quelques mots sur le sommeil du jeune enfant

Dans le ventre de sa mère, l'enfant dort 95 % du temps. Un bébé né à terme dort environ 16 à 17 h par 24 heures, tout en sachant qu'il existe de «gros et de petits dormeurs». Le sommeil du tout-petit est différent du sommeil de l'adulte et du grand enfant qui comporte plusieurs cycles de sommeil (environ 2 heures) «s'enchaînant» pour former une longue période de sommeil. Entre 6 mois et 1 an, l'évolution du bébé lui permet de diminuer le temps de sommeil diurne et d'augmenter le temps de sommeil nocturne.

Alors que l'adulte entre dans l'endormissement par du sommeil lent, le bébé s'endort en sommeil agité. Le bébé «tombe» littéralement endormi. Pendant la phase de sommeil agité, il peut avoir des mouvements qui ne durent pas plus de 15 à 20 secondes, comme bouger les membres, ouvrir les yeux, voire sourire. Lorsque l'enfant est dans cet état, l'adulte pense parfois qu'il est réveillé, lui parle, et ainsi risque d'interrompre son «vrai» sommeil. Le fait d'attendre avant d'intervenir près de l'enfant en comptant 15–20 secondes peut aider à ne pas perturber l'installation des cycles.

## Reconnaître les signes de fatigue

Même si l'on peut noter quelques signes assez caractéristiques clairs, comme les bâillements, l'activité plus ralentie, les difficultés d'attention, chaque enfant exprime la fatigue à sa façon au travers de signaux, parfois discrets (par exemple frottements d'une partie du visage).

Une connaissance de l'enfant par l'observation quotidienne permet de mieux identifier ses besoins. Si l'on passe à côté des signaux, l'enfant ne se rendormira qu'au «train» de sommeil suivant! Le pleur ne peut pas être considéré comme un signal. Quand l'enfant pleure, il est bien tard pour intervenir.

Echanger avec les parents sur les habitudes particulières d'endormissement, les intérêts de l'enfant, les rituels connus de l'enfant à la maison (bercement, literie personnalisée, objets valorisés par la culture familiale, etc.) est précieux pour adapter sa manière de faire, en veillant à contrôler tout jugement de valeur.

## Mettre en place des rituels de mise au lit

Le bébé s'endort quand il se sent en sécurité. D'où l'importance de réfléchir à ce qui peut faire repère pour chaque enfant et aux facteurs d'une ambiance détendue (lumière plus diffuse, ton de la voix plus bas,...), à un environnement pas trop stimulant...

Quand le bébé est très jeune, il a parfois besoin de ce qui lui rappelle la vie intra-utérine: être regroupé, besoin d'être contenu,... Un sac de couchage est souvent utile à cette fin. La proximité, la présence de l'adulte avec qui l'enfant a un lien fort est essentielle.

Ce moment privilégié de relation dont chaque enfant pourra bénéficier à son tour, où l'accueillante se rend disponible «rien que pour lui», l'aide à se laisser aller vers le sommeil. Des repères comme les mêmes gestes, toujours dans le même ordre, au même rythme, sont importants. Il y a lieu de distinguer rituels de mise au lit et conditions d'endormissement.

Le bébé devrait être autonome pour le passage de l'état de veille à celui de sommeil. Ce qui implique de le quitter quand il est encore éveillé et de s'assurer que lors d'un micro-éveil (entre deux cycles de sommeil), il n'aura besoin de rien qu'il ne peut retrouver seul.

Pour les tout-petits, les parents pourront laisser la nacelle en guise de lit, c'est seulement au-delà de 6 mois que la nacelle (différente du couffin) n'est plus utilisée ou en fonction de la taille de l'enfant. Le matelas est ferme, chaque enfant dispose de sa literie.

Il est bien clair qu'aucun animal ne peut avoir accès au lieu de sommeil. Les locaux réservés au repos sont aérés de manière régulière.

Quelque soit l'âge de l'enfant, le lit doit être investi comme un lieu de sécurité et ne doit jamais être une menace ou une punition. La mise au lit n'est pas un moyen pour résoudre une difficulté de gestion d'un comportement d'enfant vu comme ingérable.

### **Des situations où la surveillance doit être encore renforcée**

Le moment de sieste doit toujours être surveillé de manière régulière, cela implique plusieurs passages dans la chambre. Ceci permet à l'enfant de sentir une sécurité suffisante que pour se laisser aller au sommeil. Quand les enfants sont habitués, ils ne se réveillent pas à l'entrée de l'adulte.

Le sommeil est à prendre en considération avec beaucoup d'attention car les tout-petits peuvent courir des risques d'accidents durant cette période. Certains facteurs «fragilisent» le nourrisson: des mesures simples peuvent assurer plus de sécurité durant son sommeil.

Quand, par exemple, un enfant rentre dans le milieu d'accueil après une période de maladie, ou vient d'arriver après une familiarisation... Laisser le bébé dormir dans les pièces où l'on vit permet de lui apporter une vigilance accrue et une plus grande sécurité. Un espace de repos est alors délimité de manière à être protégé des incursions des autres enfants.

Attention: Enfin, il importe de compléter ce point de vue sur la période de repos par celui d'un médecin, car certains troubles du sommeil sont étroitement liés à une pathologie médicale. Cet aspect fera l'objet d'un autre article dans un prochain Flash accueil.

Pascale CAMUS et Laurence MARCHAL,  
ONE - Conseillères pédagogiques.

Stéphanie BLAFFART et Patricia COLLARD,  
ONE - Agents conseil.