

Au dodo!

14 jours pour bien dormir



Priscilla Domicent

Sleep Influencer



Dodo
Coaching

À tous les parents épuisés à court d'idées pour gérer les siestes et les soirées.

Table des matières

I. Introduction	5
II. Se familiariser avec les principes fondamentaux du sommeil des enfants	10
1. Faire du sommeil une priorité	10
2. Comprendre les cycles du sommeil	14
3. Identifier les signes de fatigue	21
4. Établir un horaire quotidien adéquat	26
5. Remplacer les associations négatives par des bonnes habitudes	33
6. Mettre son enfant somnolent mais éveillé dans son lit	38
7. Créer des routines	41
8. Garder les trois facteurs de réussite du coaching à l'esprit	47
III. Préparer le terrain	55
1. Calculer l'âge minimum requis pour commencer	56
2. Obtenir l'accord du pédiatre	59
3. Communiquer vos attentes	60
4. Concevoir un environnement propice au sommeil	66
5. Choisir le bon timing pour toute la famille	71
IV. Coacher grâce au Mobilis	74
V. Les questions fréquemment posées	90
Question #1: Cela prend-il toujours 14 jours pour apprendre à un enfant à dormir seul ?	90
Question #2 : Le coaching peut-il briser la relation avec mon enfant ?	91
Question #3 : Est-ce que mon enfant va pleurer pendant le coaching ?	95
Question #4 : Que devons-nous faire si notre enfant s'endort dans nos bras pendant la routine ou après un réveil ?	96
Question #5 : Depuis que nous avons commencé le Mobilis, mon enfant se réveille encore plus souvent qu'avant. Est-ce normal ?	97

Question #6 : Le coaching est-il possible si nous partageons notre chambre avec le petit ?	97
Question #7 : Nous souhaitons que notre enfant dorme dans sa propre chambre dès à présent. Quand devons-nous faire la transition ?	98
Question #8 : Notre enfant veut jouer avec nous et semble être amusé de notre présence. Que pouvons-nous faire ?	99
Question #9 : Où devons-nous nous asseoir si notre enfant se réveille la nuit ou pendant les siestes ?	99
Question #10 : À quel moment pouvons-nous sortir notre enfant de son lit ?	100
Question #11 : Notre enfant dort dans un « lit de grand ». Comment pouvons-nous lui faire comprendre qu'il doit rester coucher ?	100
Question #12 : Pouvons-nous attendre un ou deux jours supplémentaires avant de déplacer la chaise ?	104
Question #13 : La porte de la chambre doit-elle être ouverte ou fermée pendant le coaching ?	104
Question #14 : Devons-nous toujours rester proche de notre enfant pendant le coaching ?	105
Question #15 : Notre enfant se réveille à chaque fois que nous quittons sa chambre. Que pouvons-nous faire ?	105
Question #16 : Est-ce que le coaching aidera mon enfant à ne plus avoir besoin de sa tétine ?	105
Question #17 : Est-il possible de supprimer des tétées ou des biberons nocturnes pendant le coaching ?	107
Question #18 : Pouvons-nous coacher plusieurs enfants à la fois ?	113
Question #19 : Pourquoi le coaching ne semble-t-il pas fonctionner ?	118
Question #20 : Pourquoi mon enfant qui dormait très bien, a soudainement des problèmes de sommeil ?	123
VI. Bibliographie	128



Introduction

« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer. » - P. Drucker

Avant l'arrivée de Bébé, votre vie pouvait sembler être un long fleuve tranquille, avec de temps en temps des événements qui venaient vous challenger. La naissance de votre enfant a peut-être déclenché un torrent d'émotions dont vous n'étiez même pas conscient.e auparavant. Les premiers jours où vous faites l'expérience de nuits raccourcies, il vous semble que la parentalité amène avec elle son lot de fatigue. Même si vous vous étiez mentalement préparé.e à faire une croix sur les grâces matinées, la réalité des nuits entrecoupées reste dans tous les cas difficiles à affronter. Il existe un culte des parents exemplaires, amplifié par les réseaux sociaux. C'est le marathon pour les Mamans au ventre plat peu après l'accouchement et au bébé parfait. Aujourd'hui, réussir ses enfants et être un parent épanoui devient un devoir social. Il est difficile d'échapper au spectre du parent idéal qui rôde partout. Nous préférons publier l'adorable photo de notre nouveau-né plutôt que notre mine fatiguée beaucoup moins *instagrammable* et *likeable*.

Chaque année, plus de quatre millions de naissances sont recensées au sein de l'Union Européenne. Résultat, environ huit millions nouveaux parents se sont retrouvés avec les paupières très lourdes et des poches sous les yeux cette année-là. L'arrivée d'un enfant chamboule tout dans une vie, et ce, dès le jour de sa naissance. La différence se ressent surtout au niveau des heures de sommeil. Dès le réveil, les discussions entre parents tournent autour de la qualité et de la quantité de sommeil. Saviez-vous qu'un parent perd en moyenne 44 jours de sommeil lors la première année de vie de Bébé? Certes, un nouveau-né se repose énormément. Cependant, même s'il dort en général entre 16 à 20 heures par jour, ses parents ne bénéficient pas d'autant d'heures de repos pendant le premier trimestre. Ils ne profitent que très rarement d'une nuit complète et réparatrice. Le manque de sommeil peut malheureusement perdurer et aller au-delà de ces trois mois.

Les Mamans et Papas ont tendance à redouter certains moments de la journée, tels que le coucher, car il s'agit rarement d'une parenthèse tranquille et apaisante. Certains parents ne dorment que d'un œil. Ils se réveillent au moindre bruit et essaient de décrypter les petits cris et gémissements de Bébé. Il est d'autant plus difficile de comprendre son enfant s'il ne parle pas encore. Ajoutez à cela l'épuisement et ils ne sont plus en état de penser clairement. Certains patientent des mois, voire des années avant de témoigner de la fatigue accumulée, rongés par la culpabilité ou le sentiment de honte de ne pas avoir un enfant qui « fait ses nuits ». Ils se sentent démunis face aux pleurs et n'arrivent à le calmer qu'en le prenant dans les bras ou en dormant à ses côtés.

Si ces situations vous semblent familières, sachez que vous n'êtes pas seul.e à être confronté.e au manque de sommeil. Avoir un enfant qui dort peu est un phénomène mondial. Des recherches ont montré qu'un enfant sur quatre de moins de cinq ans présente des problèmes de sommeil. Certes, les challenges peuvent varier d'un enfant à l'autre, mais les parents me consultent en général parce que leur enfant ne parvient pas à s'endormir seul, il se réveille fréquemment la nuit ou trop tôt le matin. Pour (re)trouver le sommeil, il est ainsi bercé, nourri ou dort dans le lit parental. Avec le temps, les parents sont exténués, frustrés et en deviennent très irritables. Ils se culpabilisent et doutent de leurs compétences parentales.

Nous devrions passer en moyenne un tiers de notre vie au lit (comme les vendeurs de literie aiment à nous le rappeler). En réalité, les Français dorment en moyenne 6h34 par nuit en semaine. Il a été prouvé que le manque prolongé peut avoir de réelles répercussions sur l'humeur, la sécurité ainsi que la santé mentale et physique de tous les membres de la famille. Le manque de sommeil peut également affecter la relation et l'équilibre parental. Une bonne hygiène du sommeil est donc essentielle dans votre vie et, surtout, dans celle de votre enfant.

Donc, si vous craignez que vouloir plus de sommeil vous rende égoïste, repensez-y. Selon Unicef, « *les 1'000 premiers jours de vie peuvent influencer de manière décisive sur l'avenir d'un enfant. Nous n'avons qu'une seule chance de lui offrir le meilleur départ possible* ». Terry Cralle, infirmière diplômée, confirme qu'« *il est important de faire du sommeil une priorité familiale. En veillant à ce que votre enfant dort bien pendant toute son enfance, vous lui offrez une vie pleine d'avantages* ». Ce n'est donc pas un acte égoïste de vouloir retrouver le rythme nocturne que vous aviez avant que votre petit n'arrive. Vous prouvez que vous l'aimez en apportant les moyens nécessaires pour lui assurer un bon développement physique et mental. Il en va également de la santé et de la sécurité de chaque membre de la famille.

Pour pallier les troubles du sommeil de votre enfant, je propose une combinaison de techniques à mettre en place. En effet, les enfants avec qui je travaille présentent toujours plusieurs problèmes hypniques. Leurs causes sont également souvent interconnectées. Par exemple, dans le cas où un enfant a besoin des bras de ses parents pour s'endormir, il faudra non seulement remédier à ce besoin de contact, mais sans doute aussi ajuster son horaire quotidien, instaurer une (plus longue) routine du coucher structurée et introduire un objet de transition permettant de le rassurer en l'absence des parents.

En tant que *Sleep Influencer*, je prône avant tout la mise en place du Mobilis. Plus connu comme étant « la méthode de la chaise » ou « *the Shuffle* », le Mobilis est une méthode d'apprentissage du sommeil qui est positive, douce et progressive. D'origine latine, « mobilis » signifie mobile. Ce terme a été choisi en référence à la chaise qui s'éloigne graduellement du lit de l'enfant au cours de la période de coaching. Le Mobilis est une approche extraordinaire, permettant aux parents d'être une présence réconfortante pendant que leur enfant apprend à s'endormir en toute autonomie. Les parents s'approprient ainsi le rôle de coach du sommeil. Au lieu de faire les choses à la place de leur enfant pour qu'il s'endorme paisiblement (tels que le bercement ou

l'allaitement), ils lui donnent le temps et l'espace de trouver ses propres techniques d'apaisement.

Je ne veux pas vous mentir ou faire l'autruche. Les larmes couleront un peu, surtout au début de son apprentissage. Bien sûr, pleurer n'est pas l'objectif premier de cette technique de coaching du sommeil. Néanmoins, sachez que votre petit communiquera sa colère et sa désapprobation par des pleurs face à votre décision de changer ses habitudes. S'il manifeste ainsi son mécontentement, je vous inviterai à ne pas les ignorer. Vous pourrez lui offrir le soutien et l'assurance nécessaires tout en l'aidant à devenir un dormeur indépendant. De nombreux conseils sont partagés afin de gérer ses émotions.

Dès lors que vous lisez ces premières pages, vous êtes en bonne voie pour bientôt profiter de nuits ininterrompues. En effet, seuls 14 jours¹ vous seront nécessaires pour apprendre à votre enfant à dormir et à se rendormir seul pendant la nuit et les siestes. Vous vous épargnez ainsi des mois, voire des années de vie transitoire. Vous jouirez pleinement de chaque instant car votre corps et votre esprit seront reposés et libres des tracasseries relatives au sommeil. Vous verrez l'expérience parentale d'un nouvel œil quand vous vous sentirez reposé.e.

Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre à un enfant à bien dormir. Au plus tôt vous lui apprenez les bonnes habitudes de sommeil, au plus l'apprentissage semblera facile. « *Little Kids, Little Problems. Big Kids, Big Problems*² » dicit les anglophones. Ainsi, certaines recherches ont prouvé que les enfants de deux ans et demi qui n'ont jamais appris à dormir la nuit dorment en moyenne 1h22 de moins que les enfants ayant reçu les clés pour apprendre à dormir seul. La majeure partie de ces enfants ne rattrape pas le manque de sommeil. Au contraire, les mauvaises habitudes de sommeil ont tendance à s'ancre profondément et à devenir chroniques au fil du temps. Cependant, ne paniquez pas si ce livre n'arrive entre vos mains que lorsque votre enfant est âgé d'un an ou même de trois ans. Vous devriez y trouver les solutions pratiques que vous cherchiez depuis longtemps. Mon objectif se résume à rendre les enfants heureux et les parents reposés. Le foyer est un endroit calme et où tous les membres de la famille, sans exception, doivent se sentir épanouis. Même les « petits » dormeurs peuvent apprendre à adopter de bonnes habitudes de sommeil et prolonger les dodos.

Voulant proposer une alternative à la méthode du « laisse pleurer ton enfant seul, il finira par s'endormir d'épuisement », je souhaite aider les parents qui souhaitent comprendre la nature des difficultés qu'ils rencontrent et leur apporter des solutions adéquates. À défaut de ne pas avoir tout un village pour élever leur enfant³, les parents lisent un tas de livres, d'innombrables articles de blog, suivent les conseils bien intentionnés des proches et du pédiatre. Les recherches en matière de sommeil

¹ À condition que tous les facteurs soient réunis pour que l'apprentissage du sommeil se fasse dans les meilleures circonstances (par exemple un enfant en bonne santé, des parents qui restent cohérents tout au long de la période d'apprentissage, un environnement propice au sommeil, etc.).

² Les petits enfants représentent des petits problèmes. Les enfants plus grands sont sources de plus grands problèmes.

³ Cf. Le célèbre proverbe selon lequel « Il faut tout un village pour élever un enfant ».

se multiplient ces dernières années. Néanmoins, les spécialistes se font encore rares. Vous aurez peut-être constaté que même des pédiatres expérimentés proposent de « laisser pleurer votre enfant et d'être patient.e ». Ces conseils peuvent donner de faux espoirs aux parents et les laisser penser qu'il n'existe pas d'alternatives.

Comme tous les Mamans et Papas, vous souhaitez être bienveillants et faire ce qu'il y a de mieux pour le bon développement de votre enfant. Le célèbre docteur américain, Benjamin Spock, a un jour déclaré : « *Faites-vous confiance, vous en savez plus que vous ne l'imaginez* ». Cependant, en tant que nouveaux parents, il nous arrive de douter de nos compétences. « Comment endormir son bébé ? » est probablement l'une des questions les plus recherchées par les parents sur Google. Si vous avez l'impression de vous transformer en parent « zombie », vous avez peut-être aussi déjà navigué sur le Web à la recherche de réponses. En effet, les questions ne cessent de fuser en journée comme en période nocturne⁴. Malheureusement, toutes les informations publiées ne sont pas fiables. Elles transmettent parfois des messages contradictoires et vous laissent plus confus que jamais. Depuis quelque temps, les *#fakenews* apparaissent beaucoup (trop souvent) dans les médias. Les conseils repris dans des livres ou des articles de blog centrés sur l'apprentissage du sommeil ne font pas figure d'exception. Il est possible de consulter un large panel de sources qui disent tout et son contraire. Certains parents m'ont confié avoir tout essayé et fondé leurs derniers espoirs sur mes services. Ils commençaient déjà à faire une croix sur des nuits paisibles pendant encore un long moment.

Ayant moi-même fait l'expérience du manque de repos et des pleurs au beau milieu de la nuit, je peux comprendre votre état actuel de fatigue. Laissez-moi vous assurer que vous êtes entre de bonnes mains. Les informations reprises dans ce guide ont fait l'objet de recherches et sont issues d'ouvrages écrits par des experts en sommeil ou publiés par des institutions pédiatriques. Elles trouvent également leurs sources dans les formations que j'ai suivies aux États-Unis ainsi que dans les expériences professionnelles que j'ai acquises. Afin de vous apporter les informations les plus fiables, j'ai également consulté des spécialistes du sommeil, ou dans d'autres domaines qui l'impactent. Leurs savoirs et contributions d'experts, vous apporteront plus de précisions pour certains thèmes abordés. En tant que *Sleep Influencer* expérimentée, je fournirai les outils dont vous avez besoin pour prendre des décisions en toute connaissance de cause.

Afin de bien comprendre l'utilité de chacune des solutions à mettre en place pour que votre enfant dorme comme un petit ange, il m'a semblé important de reprendre les grands principes qui régissent le sommeil des enfants et de leur apprentissage du sommeil. Je vous dévoilerai également mes petits secrets qui vous garantiront la bonne préparation au coaching ainsi qu'à sa réussite. Grâce aux nombreux conseils pratiques, vous saurez exactement comment assister votre petit bout dans son apprentissage. À la fin de cet ouvrage, je reprends les questions fréquemment posées par mes clients. Ainsi, ces informations complémentaires permettront, je l'espère, de dissiper vos doutes et d'assurer le succès du coaching.

⁴ C'est à ma grande surprise que j'ai découvert que la majorité des milliers de visiteurs consultent mon site www.dodocoaching.com entre minuit et quatre heures du matin.

Lors de la lecture, vous vous rendrez compte que certaines recommandations sont répétées. Je reprends certaines informations essentielles afin de m'assurer qu'elles soient bien comprises et enregistrées. En effet, nos performances sont généralement beaucoup moins bonnes lorsque nous sommes fatigués. C'est d'autant plus vrai pour la mémoire et la concentration. La fatigue ralentit les connexions neuronales. Par conséquent, nous retenons moins facilement les événements et les connaissances de la journée.

Tout au long de ce livre, le genre masculin est utilisé quand je me réfère à un bébé, à un enfant ou à votre petit. J'utilise la forme inclusive lorsque je m'adresse à vous en tant que parent individuel, à moins que je ne fasse explicitement référence à Maman, Papa ou aux deux parents.

Je vous invite sans plus tarder à découvrir votre plan d'attaque pour ces prochaines semaines. Ce livre est le manuel *DIY*⁵ qui fera toute la différence. Il vous guidera pas à pas dans votre démarche pour que vous soyez le coach personnel de votre enfant et qu'il prenne de bonnes habitudes de sommeil.

⁵ DIY est l'acronyme de « *Do-It-Yourself* » qui se traduit par « l'art de faire soi-même » en français.



Coacher grâce au Mobilis

« Les choses semblent toujours impossibles à faire, jusqu'à ce qu'on les fasse. » – Nelson Mandela

Lorsque des conseils relatifs au sommeil vous sont adressés, que ce soit par des médecins ou des proches bien intentionnés, ils peuvent généralement se classer suivant deux catégories. D'une part, il y a les variantes du « laisser pleurer » (la méthode du *Cry It Out* étant la plus connue d'entre elles). Il m'arrive très souvent de rencontrer des parents désespérés, qui se trouvent dans une impasse. Leur pédiatre recommande de laisser leur enfant pleurer pour qu'il apprenne à s'endormir seul. Certes, cette approche semble la plus efficace et « simple » à mettre en place. Malgré un apprentissage satisfaisant et accompli, certains parents témoignent que toute source de perturbation (un simple rhume, une phase d'anxiété de séparation ou la poussée de dents) peut amener un certain chaos nocturne, les forçant à faire face à un tout nouvel épisode de CIO.

Proposez uniquement la méthode du « laisser pleurer » signifie que les conseillers ne tiennent pas compte de bien d'autres paramètres. Selon le tempérament de l'enfant, l'état psychologique des parents ou leur sensibilité face aux pleurs, cette technique peut s'avérer clairement inadaptée et les mettre en situation d'échec. Les parents sensibles aux cris et aux larmes de leur bambin ont tendance à ne pas être persévérants, cohérents ou assez patients tout au long du processus. Ils ne résistent pas au chaos sonore et craquent. Ils prennent leur enfant dans les bras pour faire cesser le flot de larmes. De plus, même si certains parents restent assidus, cette méthode peut s'avérer inefficace dû au tempérament de l'enfant. Dans un article publié dans *Psychology Today*, Darcia Narvaez, professeure agrégée en psychologie à l'Université de Notre Dame, explique qu' « avec la neuroscience, il est possible de démontrer que laisser les enfants dans une situation stressante engendre des conséquences nocives pour leur capacité relationnelle au long terme. Contrairement aux croyances, donner ce dont ils ont besoin ne les gêne pas mais les amène à être plus indépendant à l'avenir. »

D'autre part, les fervents défenseurs de la théorie de l'attachement promeuvent le cododo et la nécessité d'intervenir dès que les pleurs de Bébé retentissent, même bien après les premiers mois de sa vie. Les deux approches sont efficaces et peuvent très bien convenir à des familles ayant une vision différente de la parentalité. Néanmoins, si les parents s'embrouillent quotidiennement, si la fréquence trop élevée d'interventions les stressent ou si la méthode choisie n'apporte pas de résultats satisfaisants, mieux vaut trouver une autre solution plus adaptée à chacun des

membres de la famille. Lorsque vous évaluez les différentes approches de coaching possibles, suivez votre instinct. La meilleure technique est celle adaptée à la fois à votre enfant et à vous-même. En choisissant la méthode d'apprentissage la plus appropriée, il vous sera plus facile d'atteindre les objectifs fixés.

Les enfants comme leurs parents sont des individus uniques et différents. Il n'y a pas de solution standard et miraculeuse lorsqu'il s'agit d'identifier la meilleure méthode d'apprentissage pour les familles en manque de sommeil. Avec l'expérience et en effectuant mes recherches, j'ai l'impression qu'il existe autant de méthodes d'apprentissage qu'il y a d'individus. Pourquoi suis-je arrivée à cette conclusion ? La réponse est assez simple : la réussite de l'apprentissage du sommeil dépend de nombreux facteurs. Pour n'en nommer que quelques-uns, il faut tenir compte du tempérament de l'enfant et de celui des parents, de la dynamique familiale, de la philosophie parentale, de l'état de santé ainsi que de l'âge de l'enfant. Dès lors, vous comprenez aisément qu'il ne pourrait y avoir de méthode unique d'apprentissage. Pour cette raison, je propose toujours un projet de sommeil personnalisé à mes clients, comprenant une combinaison de techniques. Ainsi, pour chaque problème de sommeil identifié, je conseille de mettre une voire plusieurs solutions en place.

La méthode d'apprentissage que j'inclus dans chaque projet de sommeil se situe à mi-chemin entre le CIO et l'intervention parentale instantanée et perpétuelle. Le Mobilis, plus connu comme étant « la méthode de la chaise » ou « *the Shuffle* », est une méthode d'apprentissage du sommeil, positive, douce et progressive. Le but est de supprimer les associations négatives, tout en minimisant les larmes et la frustration. Vous ne devez en aucun cas ignorer les pleurs ni les cris du petit. Vous serez une présence réconfortante pendant que votre enfant apprend à s'endormir seul. Vous pourrez lui offrir le soutien et l'assurance nécessaires tout en l'aidant à devenir un bon dormeur.

L'objectif et l'approche du Mobilis ne sont donc pas de laisser son enfant pleurer seul comme le préconise la méthode du CIO. Certes, cette dernière peut s'avérer efficace mais risquerait également de vite vous décourager. Entendre son enfant pleurer pendant de longues périodes est moralement très fatigant. Cette situation dans laquelle les parents se sentent impuissants peut les amener à un état de stress et de fatigue intense. La culpabilité peut également les anéantir.

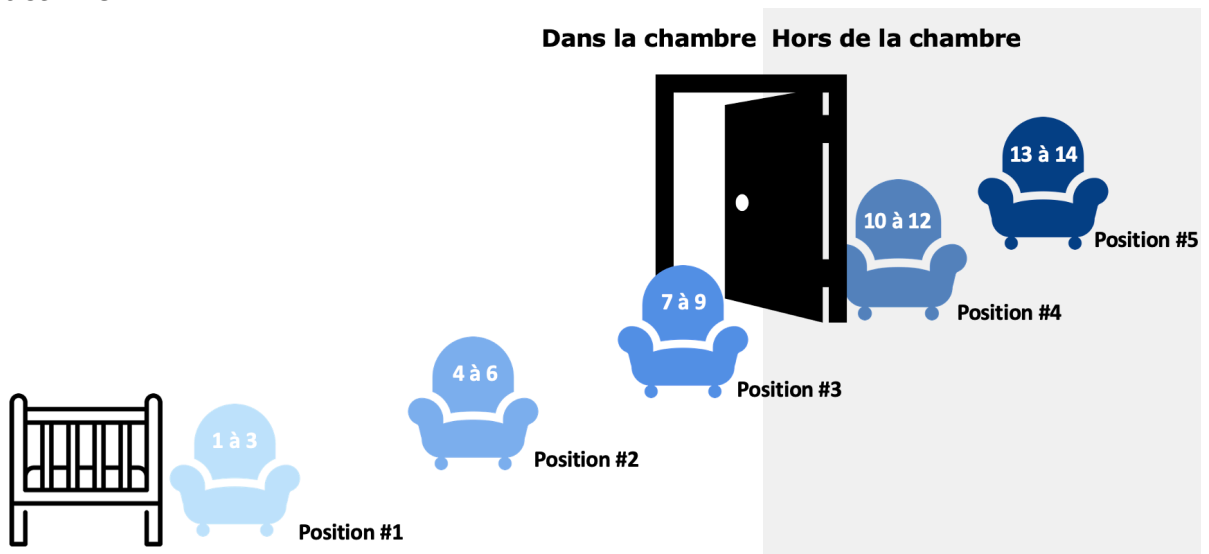
Si votre instinct parental vous dicte de ne pas ignorer ses appels, le Mobilis pourrait être adapté à vos besoins. Même si les cris, les sanglots et les gémissements sont presque inévitables chez un enfant lorsque vous changez ses habitudes d'endormissement, vous pourrez les limiter le plus possible grâce au Mobilis. Vous l'accompagnerez pour qu'il développe des techniques afin de s'endormir seul. L'apprentissage du sommeil symbolise une étape importante et un des premiers défis pour gagner en autonomie. En lui laissant du temps et de l'espace pour acquérir cette nouvelle compétence, vous participez moins activement qu'en adoptant une méthode qui préconise l'intervention parentale immédiate. La méthode de Pantley est la référence en matière d'accompagnement encore plus rapproché dans l'apprentissage du sommeil que le Mobilis. Elle promeut un plan d'éloignement en douceur. Avec les

solutions proposées par Pantley²⁰, les parents doivent s'armer de beaucoup de patience afin d'atteindre leurs objectifs.

Le Mobilis permet aux parents de mettre assez de distance avec l'enfant pour lui permettre d'apprendre à dormir seul, mais pas trop pour ne pas le laisser seul face à ses pleurs. « *L'idée est d'être son coach du sommeil, pas sa béquille du sommeil* », déclare Kim West, assistante sociale clinique du Maryland, et auteure de « *The Sleep Lady's Good Night Sleep Tight* ». Ainsi, cette technique aide à la fois les parents qui ne souhaitent pas laisser leur enfant pleurer seul pendant de longs moments ainsi que ceux qui veulent arrêter le cododo.

Grâce au Mobilis, vous offrez à votre enfant la possibilité de trouver seul des moyens pour s'apaiser avant de s'endormir. Vous lui laisserez ainsi la chance d'apprendre à se consoler, en câlinant ou en se frottant le doudou sur le visage par exemple. Pendant le coaching, il essaiera, échouera, pleurera, mais vous l'aidez à ne pas se décourager et il recommencera... jusqu'à ce qu'il parvienne à s'apaiser en toute autonomie.

Cette méthode progressive permet à Maman ou Papa de s'asseoir près du lit de leur enfant jusqu'à ce qu'il soit profondément endormi. Vous pourrez ainsi intervenir en lui parlant, en le caressant ou en le prenant dans les bras si votre présence ne suffit pas à le calmer. À intervalles réguliers (toutes les deux ou trois nuits) et sur une période de deux semaines, vous vous éloignez du lit, jusqu'à ce que vous quittiez la chambre pour vous trouver hors de son champ de vision. Le but est de mettre de la distance graduellement et en douceur à l'heure de la sieste, au coucher et pendant la nuit. Il comprendra ainsi que même s'il ne vous voit pas, vous restez proche et réactif.ve.



La méthode garantit que la transition se fasse en douceur. Les changements des routines, d'horaires ou des habitudes d'endormissement s'effectuent

²⁰ Le livre écrit par Elizabeth Pantley est intitulé « Un sommeil paisible et sans pleurs ».