TopTop Book 2

Les miracles du sommeil · 18 mois à 5 ans



Parce qu'il n'est jamais trop tard
pour modifier des habitudes de dodo

Par Marie-Pier Villeneuve

Bedaine Urbaine

TopTop Book 2

Les miracles du sommeil · 18 mois à 5 ans

Par Marie-Pier Villeneuve



© 2020, Marie-Pier Villeneuve
info@bedaineurbaine.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020.

ISBN 978-2-9818585-6-6 (IMPRIMÉ)
ISBN 978-2-9818585-7-3 (PDF)





Les miracles du sommeil parlent d'eux-mêmes

Émilie

« J'ai beaucoup aimé l'atelier, pour les suggestions bien sûr, mais surtout pour la mentalité générale d'être aimant et à l'écoute de notre enfant, de ses besoins. Il me semble qu'on est dans un monde où l'on veut surtout que les enfants ''fittent'' dans notre train de vie et que tout soit au plus vite... Bref, ressourçant et inspirant pour moi ! Merci beaucoup ! »

Judith

« Un énorme merci, tu as contribué à ramener la joie dans ma famille au moment du dodo et de la sieste. L'atelier sur le sommeil du tout-petit m'a grandement outillé pour aider ma fille de 2 ans à mieux s'endormir et à rester endormie. »

Maude

« Les méthodes Bedaine Urbaine ont tellement changé nos vies ! Avant, mon 2 ans dormait 1-2 nuits par mois et maintenant il se réveille 1 à 2 fois par mois. »

Anne-Julie

« Cette semaine a été ma meilleure semaine depuis que je suis maman. Je peux profiter du temps que j'ai avec mon fils parce qu'il est de bonne humeur et reposé ! »

Marie-Ève

« Merci Bedaine Urbaine ! Notre 3 ans dort maintenant dans son lit toute la nuit sans problème, je n'ai plus besoin de l'emmener dans mon lit. »

Kathleen

« On a enfin réussi ! Ça fait trois soirs que mon garçon de presque 3 ans s'endort seul.... Merci tellement ! »

Sonia

« Petit update : on est passé de « je dors seulement sur maman dans le salon » à « je vais me coucher seul dans mon lit ». Signé une maman d'un deux ans et demi qui a passé un an sans dormir...»

Jeannie

« Un petit mot pour te remercier des partages inspirants que tu nous fais : des petits pep-talk de motivation, de confiance en soi et de parentalité positive. Je suis en paix avec mes choix grâce à Bedaine Urbaine! »

Présentation de l'auteure

La plupart des mamans me connaissent sous le nom de « Bedaine Urbaine », mais, à ma naissance, mes parents m'ont appelée Marie-Pier. Je suis aujourd'hui, d'abord et avant tout, l'heureuse maman d'un garçon extraordinaire, drôle, intelligent, doux et adorable… Jacob-Olivier, mon fils, a 10 ans (déjà !) au moment où j'écris ces lignes. Il est né en 2010, à Boca del Rio dans l'état de Veracruz au Mexique.

C'est cette même année que j'ai découvert qu'être maman était *challengeant*, mais aussi tellement gratifiant. C'est également cette année-là que j'ai expérimenté les effets pervers du manque de sommeil.

Revenons en arrière. Après avoir terminé ma formation collégiale (en six ans !) en Commercialisation de la mode, j'ai quitté le Québec en mai 2008 pour aller rejoindre le futur père du Jake. Là-bas, j'ai étudié à distance pour obtenir mon certificat en communication publique. Et, ensuite, je suis devenue maman, et puis maman solo.

Ma première année de vie de famille au Mexique a été très prenante : beaucoup de questionnements, peu de bras de rechange et un manque de sommeil sans cesse grandissant. J'ai lu des livres, j'ai cherché des solutions sur le Web, mais ce qui me manquait, c'était une approche personnalisée, quelqu'un qui répondait à mes questions, pour mon bébé à moi. Pas des moyennes et des « en général ».

À mon retour au Québec, mon parcours académique s'est orienté davantage vers la « science » de la maternité avec *l'International Maternity & Parenting Institute* qui donne des formations portant sur le « *baby planning* », le « *greenproofing* » et le sommeil des enfants et de la femme enceinte.

Mon parcours professionnel m'a fait l'immense privilège, le plaisir et l'honneur de travailler chez Opération Enfant Soleil et de participer à plusieurs téléthons. C'est là que les petits miracles ont commencé…

Militante active pour la cause des enfants, je continue, encore aujourd'hui, d'être très impliquée avec Opération Enfant Soleil et le Centre de pédiatrie sociale de Québec. Toutes les implications sont bonnes, *tsé* ! Donne, toi aussi. Ça fait du bien…

En 2012, partie de l'idée de vouloir informer, aider et encourager les nouvelles mamans (et les nouveaux papas), j'ai fondé Bedaine Urbaine. Et c'est en 2017 que j'ai quitté le monde de l'emploi stable pour sauter dans l'entrepreneuriat à 100 %. *Best. Move. Ever.* C'est aujourd'hui devenu mon gagne-pain, mon deuxième bébé, une extension de moi. Je suis tellement reconnaissante de pouvoir aider les autres en travaillant. Confucius disait : choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler une seule journée dans votre vie. Bienvenue dans mon monde !

Aujourd'hui, grâce à Bedaine Urbaine, des milliers de familles dorment mieux la nuit. Elles ne sont pas plus heureuses ou meilleures, seulement plus reposées. L'apprentissage au dodo autonome n'est pas et ne sera JAMAIS obligatoire. Tout comme l'entraînement physique ne l'est pas non plus. Mais, à un moment donné, si ton manque de sommeil devient un problème, il faut le prendre en main, au bon moment, de façon intelligente et adaptée. Chaque enfant est unique. Sa façon d'apprendre et son rythme d'apprentissage est unique. Ton rôle est donc de l'aider à mieux comprendre et collaborer, mais il est impératif de prendre en considération son rythme, ses préférences et sa personnalité.

« Les grains de maïs soufflé (aka popcorn), n'éclatent pas tous en même temps, même s'ils sont tous dans la même machine. »

- Auteur inconnu

Dans ce livre, tu trouveras plein de petits trucs et de conseils qui, je pense, sont expliqués simplement, et joliment illustrés, de façon efficace, façon Bedaine Urbaine, quoi ! Dans le TopTop Book | Tome 2, on ne parle plus d'entraînement au dodo, mais bien de discipline bienveillante. Ton *kiddo* sait maintenant comment dormir seul. Il est simplement déterminé à ne plus le faire.

Pour t'aider, je me suis même permis d'ajouter de l'information sur deux concepts d'éducation bienveillante que j'adore et que je tente de pratiquer au quotidien avec mon garçon : l'éducation danoise et les 5 langages de l'amour.

J'aimerais que tu lises ce livre pour toi. Pour t'aider à relativiser, pour comprendre ton enfant, pour t'encourager ou même pour gérer tes attentes. Essaie de comprendre, d'appliquer les principes et de répéter avec amour. La clé du succès réside dans la compréhension et la répétition bienveillante. Jamais dans l'acharnement. Les miracles du sommeil n'ont pas d'âge. Promis, il n'est jamais trop tard ! Il y a toujours moyen d'être parent et de dormir. Rares sont les enfants qui n'ont jamais besoin d'un petit coup de pouce !

Te voir grandir est sans
aucun doute la chose la plus
merveilleuse au monde.

Merci de m'inspirer,
de me faire rire et de m'aimer
inconditionnellement.

Je t'aime gros comme l'Univers,
les étoiles et tout ce qui traîne
sur le comptoir…

© Photo: Elias Djemil



Mot de l'auteure

Hello TopTop Mom ! Avant tout, j'aimerais que tu saches que je te *feel*.

« Nous aurions dû commencer *ben* avant. »

« Avec notre nouveau bébé neuf, ça va être tellement compliqué. »

« Tout allait bien, puis la transition au grand lit est arrivée. »

« Ça fait 2 ans que je n'ai pas dormi une nuit complète. »

...

Tu te retrouves là-dedans ? Tu n'es pas la seule...

La majorité des *moms* appellent Bedaine Urbaine pendant les six premiers mois de vie de leur *babe*, pour mieux comprendre, pour obtenir du soutien ou pour mieux suivre le développement de leur enfant. Elles le font pour apprendre à gérer la situation ou pour revoir leurs attentes. Malheureusement, tous les bébés ne fonctionnent pas au même rythme et certaines approches les plus populaires ne rejoignent plus les *moms* d'aujourd'hui…

« Laisse-le brailler rien qu'une fois. Il va comprendre » — Tout le monde qui ne sera pas là pour l'entendre et t'aider.

Un autre groupe important de *moms* qui consultent Bedaine Urbaine est formé de celles qui retournent au travail. Elles ont souvent l'urgence de dormir depuis hier ou encore le souhait de stabiliser les siestes dans la couchette ou dans le lit pour faciliter l'intégration à la garderie.

Il s'ensuit souvent — mais, ce n'est pas ton cas, puisque tu as ce livre entre les mains — un lâcher-prise, un relâchement, une acceptation de vivre avec des routines de dodo interminables, des siestes sautées et inévitablement une fatigue permanente (pour l'enfant et les parents) qui devient un nouveau mode de vie… Être fatigué, c'est le karma d'un parent, *ça l'air* ! Il faut que ça cesse ! Ton tout-petit et toi avez besoin de sommeil !

Les défis ne sont plus les mêmes, les négociations sont constantes, ce qui fonctionne bien pendant une semaine ne fonctionne soudainement plus du tout. Tu es toujours en train de te réinventer, d'analyser, de changer de plan de match… Tu vas de « je me couche avec toi jusqu'à ce que tu dormes » à « j'en peux plus, c'est ce soir que ça se passe ». Mais comprends-tu réellement ce que tu fais ? Si je te disais de commencer quelque part et de faire évoluer le plan, ça te parle ? Plus de marche arrière, mais un avancement progressif pour des résultats concrets ?

Il va sans dire que chaque enfant est unique, donc impossible de publier un livre qui fonctionne à tout coup pour tous les enfants. Ce serait impensable de croire à une formule universelle pour tous. Bedaine Urbaine n'offre pas ce genre de mensonges. Cependant, la base de la discipline bienveillante pour les tout-petits s'y trouve. Mieux comprendre pour mieux intervenir, c'est ce que tu retrouveras dans ton TopTop Book.

« Être parent, c'est un peu comme plier un drap contour… Personne ne sait exactement comment faire. » (Auteur inconnu)

TopTop Dad et grand-maman, sentez-vous interpellés lorsque je parle aux TopTop Moms. J'écris ce livre pour optimiser votre travail d'équipe ! Il est adressé principalement aux mamans, mais les trucs et astuces fonctionnent pour tous !

Le mode solution est toujours la meilleure chose. Faisons mieux dormir cet enfant ensemble, si tu le veux bien…





Table des matières

Les miracles du sommeil parlent d'eux-mêmes 7

Présentation de l'auteure 8

Mot de l'auteure 12

Lexique 18

Introduction 19

Partie 1 : Le sommeil du tout-petit 22

Pourquoi enseigner à ton tout-petit l'autonomie du sommeil ? 24

À l'attention du TopTop Dad 26

Transition au grand lit 26

Avant même de parler de routine… 28

Démystifions l'angoisse de la séparation 29

L'ABC d'une routine 30

- Qu'est-ce qu'une routine ? 30
- Pourquoi la routine ? 32
- Exemples d'une routine 33
- Mise en garde sur le *botchage* de routine 34

Mettre fin au co-dodo 34

Élimination des variables dodo 36

Autonomie des habitudes 37

S'il sort de la chambre 38

Pourquoi une barrière plutôt que la porte ? 40

L'enfant qui joue, mais ne dérange pas 40

L'enfant qui hurle, mais ne sort pas 40

L'enfant que l'on doit endormir 41
Mon enfant s'est endormi sur le plancher 41
Pour mettre fin aux réveils multiples 42
Aucun parent ne rêve de faire de la discipline 42
Couper les boires de réconfort 44
Cauchemars et terreurs nocturnes 46
Les cauchemars 46
Les terreurs nocturnes 47
Trucs pour des nuits paisibles 47
Objets de transition 48
La suce 49
Mon enfant ne mange pas le jour 50
La venue d'un bébé neuf ne change pas le monde sauf que… 50
Dodo en chambre partagée avec la fratrie 51
Il n'est jamais trop tard pour modifier des habitudes 52
Entraîner bébé neuf sans réveiller le plus grand : possible ? 52
Comment gérer la routine du dodo quand je suis en désavantage numérique ? 53
Béquilles du sommeil 54
La fin du moniteur 54
Les bruits sourds 54
Huiles essentielles de lavande 55
Homéopathie (bienfaits, rôle et marques recommandées) 56
La mélatonine 57
Méditation pour enfants 57
Système de motivation 58

Réveils trop matinaux 58
La sieste 59
Pourquoi dort-il à la garderie ? 60
Rien de moins certain que la nuit prochaine… 60
Partie #2 : L'éducation bienveillante 62
La discipline bienveillante 64
Le *real parenting* *67*
Les grands principes de l'éducation danoise 68
L'importance du jeu libre 68
L'authenticité parentale 69
Reformuler pour mieux avancer 70
N'élève pas la voix, élève tes mots 74
Comment puis-je créer une harmonie familiale ? 74
Les 5 façons de mieux aimer 76
L'importance de parler le même langage 77
Comment découvrir le langage primaire de son enfant 78
Langage nº 1 : Contacts physiques 79
Langage nº 2 : Compliments 81
Langage nº 3 : Temps de qualité 82
Langage nº 4 : Cadeaux 83
Langage nº 5 : Services rendus 84
La discipline et les langages de l'amour 85
La colère et l'amour 85
Conclusion 88
Remerciements 88

Lexique

Kiddo/babe : c'est le tien ou la tienne ! Tu remarqueras que j'utilise majoritairement le masculin pour parler des enfants. C'est simplement dans le but d'alléger le texte. Les méthodes s'appliquent autant aux filles qu'aux garçons !

Méthode sans pleurs : méthode qui consiste à déposer ton bébé dans son lit après la routine de dodo. Il doit être calme, mais éveillé afin qu'il se rende compte que tu le déposes. Dès qu'il pleure, tu le reprends et le réconforte complètement avant de le déposer à nouveau.

Méthode alternative : méthode qui permet d'accompagner ton enfant qui s'endort à même son lit. Tu peux lui tapoter les fesses, lui chanter des chansons, lui raconter une histoire jusqu'à ce qu'il soit réconforté. Si tu le désires, tu peux t'installer dans la chaise berçante à côté de son lit et lui parler doucement pour lui démontrer ton empathie.

Méthode autonome : méthode qui consiste à déposer ton bébé dans son lit après la routine de dodo. Il doit être éveillé et se rendre compte que tu le déposes. Par la suite, il faut sortir de la chambre et y revenir aux intervalles que tu trouves confortables, en te fiant à ton instinct et non à des chronomètres.

Microréveils : période d'éveil entre les cycles de sommeil. Le même microréveil que tu peux avoir afin de replacer ton oreiller ou aller aux toilettes pendant la nuit. Si tu n'as pas les mêmes outils ou le même environnement pour transiter entre tes cycles de sommeil et te rendormir, tu ne pourras probablement pas le faire

Mode nuit : période nocturne pendant laquelle tu interviens toujours au besoin, mais le moins possible. Il peut durer entre 10 à 12 heures selon les besoins de sommeil de ton tout-petit.

Oreiller-maman : objet de transition par excellence puisqu'il est possible d'en avoir un PARTOUT. Il suffit d'un chandail-maman et d'un oreiller. BAM ! Un oreiller-maman que tu peux prendre dans tes bras, serrer très fort et lui raconter ta journée pendant que la vraie *mom* fait autre chose.

Plan A — plan B : théorie du sommeil développée par Bedaine Urbaine comme quoi le plan A est une méthode d'entraînement au dodo (sans pleurs, alternative et autonome) et ton plan B est une porte de sortie d'urgence temporaire (par exemple, rester jusqu'à endormissement total ou bercer ton enfant pour l'endormir et ensuite le déposer) tant que le plan A ne fonctionne pas.

Système de motivation : système mis en place pour inviter ton tout-petit à collaborer. Il est bien d'utiliser les privilèges ou les récompenses en guise de motivation. Un peu comme un chèque de paye pour enfant.

Test de son : activité qui consiste à mettre ton tout-petit dans sa chambre pendant que toi tu te trouves physiquement le plus loin possible dans la maison afin de lui prouver une fois pour toutes que, peu importe où tu es, tu l'entends très bien !

Introduction

Mais pourquoi donc les enfants n'aiment-ils pas dormir autant que leurs parents ? Me semble qu'il n'y a rien de plus simple que de se retrouver dans un endroit paisible et douillet, dans la pénombre, pour se laisser aller le temps d'une bonne nuit de sommeil. Et pourtant !

Négociations incessantes, questions non urgentes, non importantes, interminables, déshydratation intense, envie de philosopher sur la vie en général ou désir essentiel de connaitre le fonctionnement exact du coeur humain **#beenthere**. Coucher un *kiddo* est trop souvent un moment déplaisant et long qui nous porte à croire qu'on fait notre *job* de parents tout croche…

Rassure-toi, TopTop Mom, ce n'est pas toi le problème. Et je te double-rassure en te disant que tu n'es pas la seule.

« Dans sa couchette, tout allait bien. »

« Depuis l'arrivée de bébé #2, rien ne va plus. »

« Je l'ai simplement empêché de se brûler avec l'eau chaude du bain. Il pleure depuis 30 minutes. »

…

Ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres qui démontrent que :

1. quand un enfant est trop fatigué, il devient comme un homme qui a trop bu : incohérent et éreintant **#humour** ;
2. les enfants ont besoin d'encadrement constant et flexible pour mieux collaborer ;
3. les saines habitudes de sommeil ne sont jamais à tenir pour acquises ;
4. la patience est une vertu et il en faut beaucoup pour rester zen à l'heure du dodo.

Eh oui, tu te pensais sauvée parce que ton enfant faisait ses nuits. Tu n'aurais pas dû t'en vanter autant, hein ? ! *Ben* non, ce n'est pas ta faute, cesse de te flageller. Chaque changement émotionnel ou physique amène une régression du sommeil et, à partir de 18 mois, ce n'est plus un entraînement au dodo, mais bien un processus de discipline bienveillante. Une main de fer dans un gant de velours pour encadrer de façon aimante ton enfant à dormir seul. Il est maintenant capable de le faire, mais il décide volontairement de ne plus le faire. Méchante grosse différence dans l'approche à appliquer… D'où le deuxième tome des miracles du sommeil.

Je n'ai malheureusement pas encore trouvé la formule magique te permettant d'obtenir des résultats instantanés. D'ailleurs, si une quelconque approche te vend le rêve de résultats sans effort, méfie-toi. C'est comme une pilule pour faire fondre les graisses en buvant du *vino*, c'est N'IMPORTE QUOI !

Donc pas de formule magique, mais des trucs pour avancer, pour comprendre et pour s'adapter à l'humain qu'est ton enfant : unique et merveilleux. Pour t'aider à comprendre également que les 10 000 demandes à l'heure du dodo sont sa façon de te dire « je t'aime », que les crises de larmes sont souvent un mélange de fatigue, de surplus d'émotions et de manque de mots pour s'exprimer. Il ne faut pas leur en vouloir, j'ai 35 ans et je ne sais pas encore très bien comment verbaliser mes émotions…

Le TopTop Book contient donc des informations pour t'initier aux saines habitudes du sommeil, mais aussi aux concepts d'éducation bienveillante que je tente de pratiquer encore aujourd'hui avec mon Jake.

Ce livre te permettra de faire la différence entre les pleurs de détresse et les pleurs de contrariété. Il t'aidera également, je l'espère, à créer une harmonie familiale épanouissante. Nous crions toutes, un jour ou l'autre, après nos enfants. Ces mauvaises réactions nous aident à mieux comprendre, à nous améliorer et à avancer. Elles ne sont peut-être pas nécessaires ni souhaitables, mais elles sont certainement formatrices.

Non, l'enfermer dans sa chambre, ce n'est pas *l'best*, le but étant de l'amener à des endormissements aimants, calmes et zens. Ça t'est arrivé de le faire ? Pardonne-toi et *move on* ! Rien ne sert de te culpabiliser. Il faut t'ajuster pour mieux intervenir. Avec les recommandations et astuces du TopTop Book, tu deviens la leader de ta famille ! Et un leader, ça sait écouter, s'ajuster et amener les troupes à collaborer dans le même sens.

Allez TopTop Mom : on comprend, on ajuste, on répète, on corrige au besoin et on avance. Parce que les miracles du sommeil, ça, c'est *nouzôtres* !

Le sommeil du tout-petit

Partie 1



Pourquoi enseigner à ton tout-petit l'autonomie du sommeil ?

Je me répète souvent, mais l'entraînement au dodo, maintenant devenu discipline bienveillante, n'est pas un mode de vie obligatoire. Le co-dodo et les chambres partagées sont encore et seront toujours une possibilité. C'est une question de valeurs et d'idéologies que de vouloir apprendre à nos enfants à dormir paisiblement et seuls.

Tu peux rester 45 minutes au pied du lit de ton tout-petit et, une fois endormi, sortir en mode furtif. Ta mèche de cheveux peut devenir l'objet de transition que ton *kiddo* utilise pour s'apaiser. Tu peux passer des nuits complètes sur un matelas trop court. Tu peux écouter la télévision depuis son cadre de porte. Tu peux aussi être prisonnière de l'étage où il dort puisque l'escalier craque. Si ton enfant dort bien la nuit, c'est quoi dans le fond de prendre 60 minutes pour l'endormir ? **#ironie #60minutes #denimportequoi #cestlong**

La réalité, c'est qu'il y a peu de chance d'avoir une nuit complète et paisible si l'endormissement n'est pas convaincant et stable. L'idée est de convaincre ton « plus-tant-que-ça » bébé que l'endroit par excellence pour dormir est sa chambre, vu la sécurité, vu la tranquillité et vu le confort que lui procure cet espace bien à lui. Tu dois l'aider à maîtriser son endormissement de façon autonome. Ainsi, il cherchera à recréer le même environnement, ou encore, à retrouver les mêmes outils d'endormissement qu'en début de nuit lors de ses microréveils. Si tu ne le fais pas, c'est là — comme dirait ma mère — que « la marde pogne dans l'fan. » Si tu restes à côté de lui jusqu'à l'endormir, tu devras revenir pour le rendormir chaque nuit. Un classique !

Dormir est la pierre angulaire d'un enfant en plein développement. Dormir n'est pas une option. Les « comment », « combien de temps », « où », « avec qui », « avec quoi » resteront toujours à définir selon vos attentes et vos valeurs en tant que parents-équipe, mais aussi un peu (lire beaucoup !) de la personnalité de l'enfant. Parfois, il faut être plus inventif, mais si vous persévérez, sans vous acharner non plus, il est possible de trouver un plan de match qui fonctionnera. L'objectif ne change jamais, mais il doit être réaliste. L'erreur est souvent de penser que le plan est bon pour tous les enfants, ou encore, de garder le même plan sans jamais le faire évoluer. Il n'a plus 8 mois, ton *babe*. Tu dois faire progresser l'entraînement en prenant conscience qu'il grandit et que tu ne peux pas avoir les mêmes interventions qu'avant.

Comme je te le disais, si tu restes dans la chambre jusqu'à ce qu'il s'endorme, mais que tu n'y restes qu'une quinzaine de minutes, que tu peux sortir sans te *scrapper* le dos et qu'il dort bien toute la nuit (lire : tes attentes — réalistes — sont comblées), ce n'est pas un trouble de sommeil, c'est un enfant qui a besoin d'un peu d'aide pour s'endormir. C'est correct. Ne cherche pas plus loin. Savoir s'endormir seul n'est pas un prérequis pour entrer à la maternelle. **#humour**

Par contre, si l'endormissement est interminable, qu'il cause de longs réveils nocturnes, de nombreux aller-retours, des crises émotives, des négociations lourdes, du stress et de l'anxiété pour lui et toi et le reste de la famille, alors il est de ta responsabilité de l'encadrer, l'accompagner et de lui offrir des outils pour lui permettre de jouir d'un sommeil récupérateur. Je pourrais te donner 100 000 dommages collatéraux à l'endormissement difficile, aux nuits entrecoupées ou trop courtes… Mais je pense que tu le sais déjà, *mama*…

Avoir une discipline de sommeil qui s'installe doucement ne peut être que bénéfique pour toi, pour vous, mais surtout pour ton tout-petit. Montre-lui qui est le leader dans cette maison ! J'aurai toujours la ferme conviction qu'il n'y aura jamais une personne mieux placée que toi pour enseigner ça à ton enfant.

Alors si tu es prête à voir ce changement, il faut mettre la main à la pâte. Rien n'arrive pour rien. *You want it, you do it*. Prévois le coup et fais-le intelligemment, progressivement et de façon bienveillante. L'idée essentielle derrière ce processus est d'être toi-même convaincue que ton enfant peut le faire. J'ai un petit conseil pour toi : la fatigue que tu ressens présentement ne va pas disparaitre comme par magie dans un avenir proche… Arrête de rêver en couleur, arrête de procrastiner. Commence hier, TopTop Mom !

Ton *babe* est maintenant un *kiddo*. Il sait probablement déjà comment dormir, mais peut-être a-t-il besoin d'être réoutillé, peut-être a-t-il perçu une brèche, un lousse chez ses parents et qu'il a simplement décidé de ne plus dormir seul (**#manipulation**), peut-être a-t-il des peurs mal exprimées. Devenir un grand n'est pas tâche facile, avec toutes ces émotions à gérer, et le sommeil se trouve souvent hypothéqué. Pour cette raison, le sommeil des 18 mois à 5 ans, n'est plus un processus d'entraînement au dodo, mais bien de la discipline bienveillante pour l'amener à collaborer et le mettre en confiance.

> **S'endormir seul comme un grand est un art qui mérite d'être mentoré.**
>
> - Bedaine Urbaine