PDF à télécharger

La suce : lui dire au revoir en douceur



La suce, source d'endorphines

Savais-tu que la succion déclenche de vraies hormones du bonheur?

Pas surprenant que ton babe s'apaise instantanément quand quelque chose lui occupe la bouche… que ce soit le sein, le biberon, la suce ou le pouce.

Cette relation **« succion = réconfort »** fonctionne… jusqu'à ce qu'il s'en détache un jour.

Bref…

Oui, c'est normal que ton babe s'endorme au sein.

Oui, c'est normal que ton kiddo plus vieux trouve encore du réconfort dans son pouce.

Et oui, pour toutes ces raisons-là, on veut respecter le lien d'attachement qui s'est bâti avec Mademoiselle La Suce avant de la lui enlever.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Besoin ou habitude?

LA question !

0 à 6 mois

La succion est un besoin réel, lié à la grande continuité sensorielle transnatale (recréer l'utérus : chaleur, proximité, mouvement… et succion).



Après 6 mois

On quitte la zone « besoin » pour entrer dans la zone « habitude réconfortante ». Donc avant 6 mois, sevrer la suce est… disons pas l'idéal. Après? Tout dépend de ton babe, de toi et de votre niveau de « gestion de suce »..

Pourquoi penser au sevrage?

Parce que le sommeil fonctionne en cycles. Et ton babe, pour passer d'un cycle à l'autre, cherche ce qui l'a aidé à s'endormir initialement.

Si tu deviens préposée à la suce la nuit : on commence à parler de dissociation.



Si ton babe dort bien avec sa suce : NE. CHANGE. RIEN.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Quand sevrer?

Le bon moment : quand tout le monde est prêt. Lui et toi.

À partir de 5 mois, les bébés développent des capacités d'auto-apaisement. Idéalement, on attend 6 mois.

À partir de 12 mois : garder la suce uniquement pour le dodo.



Selon les orthophonistes et dentistes, l'usage de la suce pour le sommeil ne pose pas problème **jusqu'à 3 ans**.

Quand la suce devient un enjeu sommeil

Avant de sevrer, on peut :

- mettre plusieurs suces dans le lit
- choisir une suce qui brille dans le noir
- mettre la suce dans la main du babe pour lui apprendre à la remettre seul (quand il est assez grand)



Cold turkey?

Ça peut marcher. Mais... si on enlève une habitude vieille de plusieurs mois (ou années) en une nuit, on risque des montagnes russes émotionnelles et un fameux jeu « donner-enlever » qui rallonge tout.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

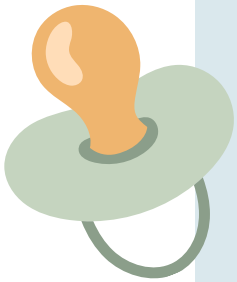
La méthode Bedaine Urbaine : le retrait progressif

Pas de cold turkey ici
(on ne t'enlèverait pas ton cell du jour au lendemain non plus tsé).
On y va graduellement, respectueusement.

Jour 1 : on attend 5 minutes avant de donner la suce à l'endormissement du soir.

On redonne la suce, toujours.

Après 3 à 5 jours, on augmente le temps d'essai.



On avance un endormissement à la fois :

- d'abord l'endormissement du soir
- ensuite, plus tard, le premier réveil
- siestes et nuit peuvent être dissociées selon vos besoins

On remplace graduellement la suce par une autre source de réconfort (doudou, toutou, t-shirt-maman).

Tu veux sevrer juste pour le dodo et garder la suce le jour?
Go. Le sevrage peut être au besoin, pas obligatoire mur à mur.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Bedaine Urbaine

des solutions sommeil de 0 à 5 ans



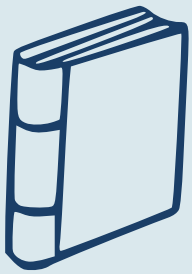
Rendez-vous perso

Prends rendez-vous avec Marie-Pier pour des conseils personnalisés à ta situation.



Formation 0-5 ans

La formation la plus complète sur le sommeil de l'enfant 0-5 ans.



TopTop Book tomes 1 & 2

Une lecture déculpabilisante, des solutions bienveillantes. Aussi en format e-book.

Pour plus de contenu, visite notre blogue et écoute notre balado!

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026