L'autonomie sommeil : les bases à retenir



Les cycles de sommeil



- **0-2 mois :** 50 minutes
- **2-9 mois :** 60 minutes
- **9 mois à l'âge adulte :** 90-120 minutes

À la fin de chaque cycle, ton bébé a un micro-réveil – comme toi quand tu bouges ton oreiller la nuit!

Clé du succès

Pour que ton bébé se rendorme seul pendant ces micro-réveils, il doit être capable de **s'endormir seul**, dans un endroit familier.

S'endormir dans tes bras et se réveiller ailleurs, c'est comme faire la sieste devant la télé et se réveiller attaché dans la voiture… déroutant!

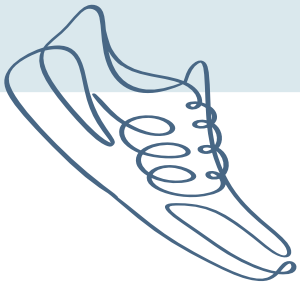
Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

7 détails qui font la différence

1. S'endormir et se réveiller au même endroit, avec les **mêmes repères**.
2. Être **constante**, mais pas obsédée.
3. Pratiquer la méthode choisie **assez longtemps** pour voir un vrai changement.
4. Croire en ce que tu fais : **ton attitude est essentielle**.
5. Toujours pouvoir **reprendre ton bébé dans tes bras** si besoin. Aucun entraînement n'est figé.
6. Ajuster selon **tes valeurs parentales**.
7. Miser sur **patience, cohérence et répétition** — pas de solution miracle !

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Pep talk



L'autonomie du sommeil est un entraînement comme un autre...

Comme pour le sport, il faut de la discipline et de la souplesse. Il y aura des obstacles (fatigue, dents, imprévus). **Ce n'est pas une course**. Mieux vaut faire des pauses que de s'acharner !

Chaque petite victoire compte : endormissement plus facile, nuits plus longues, siestes qui durent. Félicite-toi et félicite ton bébé !

À savoir

Au début, ton bébé peut régresser : plus de réveils, plus de pleurs... Il teste, il s'adapte. Sois douce, ajuste si besoin, **ne te décourage pas**. Si ça bloque trop : on revoit le plan !

Rends-toi sur **bedaineurbaine.com** pour encore plus d'outils.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

EXTRA

L'autonomie sommeil à la Bedaine Urbaine

Connais-tu ton **Plan A** et ton **Plan B**?

Principe clé : Faire toujours la même chose amène toujours le même résultat. Pour changer une habitude de sommeil, il faut donc de la nouveauté!

PLAN A : Nouveauté >>> **PLAN B : Porte de sortie**

On essaie le **Plan A** (nouvelle méthode) assez longtemps pour voir un effet, mais pas trop pour ne pas s'épuiser.

Si ça coince, on utilise le **Plan B** (solution d'urgence) et on recommence dès qu'on est prête.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Les méthodes Bedaine Urbaine

0-3 mois



Mode survie (pas d'entraînement)

- Recréer l'environnement intra-utérin : chaleur, mouvements, proximité.
- Répondre aux besoins de bébé rapidement.
- L'aider à différencier le jour et la nuit.
- Utiliser la chaise berçante plutôt que le ballon.
- Pas de méthode stricte, juste apprendre à connaître bébé et à s'adapter.

Routine dodo empathique (0-18 mois)

- Allaitement/biberon/bercer = c'est la dernière activité avant le dodo.
- Objectif : déposer bébé somnolent mais éveillé.
- S'il s'endort au sein et dort bien : on ne change rien.
- On ajuste seulement si bébé se réveille trop souvent.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

3-6 mois



Méthode **sans pleurs**

- Déposer bébé éveillé, sortir, revenir dès qu'il pleure.
- Consoler sans endormir, puis redéposer.
- Max 1h ➜ sinon **Plan B** (endormir comme d'habitude).
- Répéter doucement sans pression.

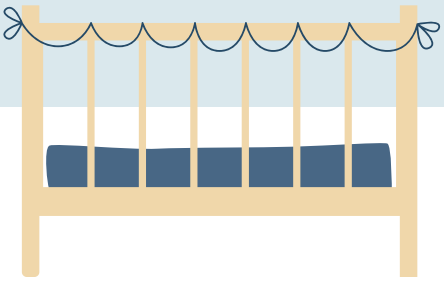
6-18 mois

Méthode **alternative**

- Entre « sans pleurs » et autonome.
- Accompagner bébé à même son lit : chanter, parler, caresser.
- Réconforter, pas endormir.
- Se retirer graduellement.
- Revenir au **Plan B** si besoin.

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

6-18 mois



Méthode **autonome**

- Déposer bébé après routine.
- Sortir, revenir à intervalles selon ton « feeling ».
- Bébé apprend à apprivoiser son lit seul.
- On garde toujours une approche empathique : les pleurs sont pris au sérieux.
- Si inconfort, revenir à une méthode plus douce.

Doux rappel : On mixe, on adapte, on recommence. Aucune méthode n'est figée. Ce qui compte : ta confiance, ton énergie et ton feeling.

Tu fais déjà de ton mieux, sois douce avec toi !

Tous droits réservés. Bedaine Urbaine, 2026

Bedaine Urbaine

des solutions sommeil de 0 à 5 ans



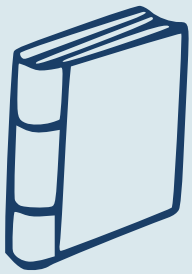
Rendez-vous perso

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