VIE DE FAMILLE

GUIDE N° 5

ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

05

Il ne s'endort pas sans moi

Le plan pas à pas pour que votre enfant apprenne à s'endormir seul, en douceur, et que vos soirées redeviennent les vôtres. De 2 à 10 ans.

PAR TRANCHE D'ÂGE

2–3 ans · 4–6 ans · 7–10 ans

INCLUS

Agenda du sommeil · 4 méthodes douces · Pass du soir · Tableau du rituel · Boîte à soucis



EXTRAIT GRATUIT

Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les recommandations de pédiatres et de spécialistes du sommeil, avec plan pas à pas et fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Ce qui est normal à son âge	4
2	Pourquoi il ne s'endort pas sans vous	6
3	Le diagnostic : observer avant d'agir	7
4	Les bases qui changent tout	9
5	Le rituel du coucher, pas à pas	10
6	Le plan : quatre méthodes pour sortir de la chambre	11
7	Les réveils et le lit des parents	14
8	Peurs, cauchemars et terreurs nocturnes	15
9	L'enfant qui s'inquiète (6–10 ans)	17
10	Les situations qui font tout dérailler	18
11	Les phrases prêtes à dire	19
12	Six cas pratiques	20
13	Quand consulter	22
14	Vos questions	24
✎	Les fiches à imprimer	25
§	Sources	37

LE MOT DE L'AUTEUR

Premier réflexe : pas d'écran avant le dodo. Il stimule l'enfant au moment précis où il devrait se poser.

Un enfant qui ne veut pas dormir seul est souvent un enfant inquiet : pour l'école du lendemain, ou pour quelque chose qu'il a vécu dans la journée. Ce dont il a besoin, c'est de la chaleur et de la douceur de ses parents. C'est ce qui le rassure.

Et au fond, ce n'est pas grave : avec le temps, tout devient plus simple. Inutile de lui en vouloir. Rassurez-le, pour qu'il se sente bien dans son lit, dans sa chambre, et en confiance avec vous.

Thanh, papa de 2 enfants

Les fiches à imprimer

1 Agenda du sommeil (14 jours) · 2 Le diagnostic familial · 3 Notre rituel du coucher · 4 Le tableau du rituel de l'enfant · 5 Le plan de la chaise · 6 Les pass du soir à découper · 7 Le tableau des étoiles · 8 La boîte à soucis et la relaxation · 9 Les consignes pour la baby-sitter et les grands-parents · 10 Nos phrases · 11 Le bilan · 12 Le mémo en une page

01

CHAPITRE 1

Ce qui est normal à son âge

Avant de changer quoi que ce soit, il faut savoir ce qu'on peut attendre d'un enfant. Bonne nouvelle : beaucoup de ce qui inquiète les parents est parfaitement normal.



Combien d'heures de sommeil ?

L'Académie américaine de médecine du sommeil (AASM), avec le soutien de l'Académie américaine de pédiatrie, a publié en 2016 des fourchettes de référence, sur 24 heures :

Âge	Sommeil recommandé	À savoir
1–2 ans	11 à 14 h	Siestes comprises.
3–5 ans	10 à 13 h	Siestes comprises. La sieste disparaît progressivement entre 3 et 6 ans.
6–12 ans	9 à 12 h	Le sommeil est surtout nocturne. Un enfant de cet âge est normalement bien éveillé la journée.

Ce sont des fourchettes, pas des objectifs

L'hôpital pédiatrique universitaire de Zurich (Kinderspital) souligne que le besoin de sommeil varie énormément d'un enfant à l'autre : chez des enfants du même âge, l'écart peut atteindre **6 heures**. Le Réseau Morphée le dit aussi : certains n'ont besoin que de 8 à 9 heures, d'autres encore de 14. Le bon repère, c'est votre enfant : est-il reposé, de bonne humeur, attentif dans la journée ?

Le piège du « trop de lit »

Un enfant couché trop tôt pour son besoin réel **ne peut pas** s'endormir : selon le Kinderspital, trop de temps au lit favorise les difficultés d'endormissement et les réveils. Le chapitre 6 explique comment caler le coucher sur l'heure où il s'endort vraiment.

Les siestes

- À 3 ans, 90 % des enfants font encore une sieste ; à 4 ans, 50 % (Réseau Morphée).
- Elle peut disparaître dès 2 ans si la nuit est longue. Trop tardive (dans la voiture à 17 h), elle retarde l'endormissement du soir.
- Entre 4 et 12 ans, si des siestes réapparaissent régulièrement, il faut en parler au médecin : cela peut signaler un trouble du sommeil ou une cause médicale.

Se réveiller la nuit, c'est normal

Le sommeil est fait de cycles (environ 75 minutes vers 2–3 ans, puis environ 90 minutes vers 4–5 ans, selon le Réseau Morphée). Entre deux cycles, tout le monde se réveille brièvement, adultes compris. Quand tout va bien, l'enfant se rendort seul, sans même s'en souvenir. Ce qui compte, ce n'est pas qu'il se réveille, mais **comment il se rendort** : c'est tout l'enjeu de ce guide.

02

CHAPITRE 2

Pourquoi il ne s'endort pas sans vous

Si votre enfant a besoin de vous pour dormir, ce n'est pas un caprice et ce n'est pas votre faute. C'est presque toujours une habitude, et une habitude, ça se change.



1. Il a appris à s'endormir avec vous

Le Réseau Morphée l'explique simplement : **tout ce qui est présent au moment de l'endormissement peut devenir indispensable pour se rendormir**. Votre main, votre présence, le biberon, la télévision. Quand il se réveille entre deux cycles et que vous n'êtes plus là, son cerveau constate qu'il « manque » quelque chose, et il vous appelle.

Le Kinderspital de Zurich fait le même constat : se coucher à côté de l'enfant, le caresser ou le bercer devient une aide à l'endormissement, et l'enfant ne sait plus s'endormir sans elle. C'est épuisant pour les parents, et le sommeil de l'enfant reste plus léger.

> **Vous n'êtes pas un cas à part**
>
> Dans un sondage de l'hôpital Mott (2024) auprès de 781 parents d'enfants de 1 à 6 ans, **un parent sur trois** restait dans la chambre jusqu'à l'endormissement, et plus de 40 % voyaient leur enfant venir dans leur lit la nuit.

2. Le coucher est un moment de séparation

S'endormir, c'est se séparer de ses parents pour toute une nuit. Pour un jeune enfant, c'est un vrai défi émotionnel. Le Réseau Morphée insiste sur l'importance de l'accompagner dans cette séparation, avec un rituel rassurant, plutôt que de la repousser en restant.

3. Il n'a pas encore sommeil

Coucher trop tôt pour son besoin, sieste trop tardive, grasse matinée le week-end : son horloge interne est décalée. Il ne peut pas dormir, alors il s'agite et réclame. Le Réseau Morphée compare un décalage du lever de plus d'une heure le week-end à un changement de fuseau horaire.

4. Il est trop excité pour dormir

Écrans, jeux agités, bruits de la maison : le cerveau n'a pas eu le temps de ralentir. Dans le sondage Mott, près de deux parents sur trois citaient l'envie de continuer à jouer, et plus de deux sur cinq le bruit des autres pièces.

5. Il a peur ou il s'inquiète

Peur du noir, des monstres, d'un cauchemar ; et en grandissant, soucis d'école ou de copains. Dans le sondage Mott, près d'un parent sur quatre disait que l'inquiétude ou l'anxiété retardait souvent ou parfois le coucher. Les chapitres 8 et 9 y sont consacrés.

6. Quelque chose a changé

Selon Santé.fr, les troubles du sommeil de l'enfant viennent le plus souvent d'un changement dans son environnement : bébé, déménagement, école, séparation (chapitre 10). Plus rarement, une cause médicale est en jeu, comme un reflux, une otite ou une apnée du sommeil (chapitre 13).

FICHE 1 · À IMPRIMER

L'agenda du sommeil (14 jours)

À remplir chaque matin, sans rien changer pendant deux semaines (Réseau Morphée, Kinderspital de Zurich).

Jour	Couché à	Endormi vers	Il a fallu…	Réveils (heure, durée, ce que j'ai fait)	Levé à	Sieste	Humeur
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Humeur : 😊 reposé · 😐 moyen · 😫 fatigué ou grognon. Notez aussi les écrans du soir, les jours sans école et les événements particuliers (maladie, sortie, dispute).

Heure moyenne d'endormissement : _____ Durée moyenne de sommeil : _____ Ce qui revient le plus souvent : _____

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°5

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 37.

La version complète de « Il ne s'endort pas sans moi » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Ce qui est normal à son âge
- Pourquoi il ne s'endort pas sans vous
- Le diagnostic : observer avant d'agir
- Les bases qui changent tout
- Le rituel du coucher, pas à pas
- Le plan : quatre méthodes pour sortir de la chambre
- Les réveils et le lit des parents
- Peurs, cauchemars et terreurs nocturnes
- L'enfant qui s'inquiète (6–10 ans)
- **et 5 autres chapitres**, jusqu'aux fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat