

Aurélie
Callet

KIDZ et
FAMILY

Clémence
Prompsy

J'EN DORS PAS!



LE GUIDE SUR-MESURE POUR
LES PARENTS QUI VEULENT
RETROUVER LE SOMMEIL

0-7 ANS



JE NE
DORS
PAS!

De Boeck Supérieur
5 allée de la 2^e Division Blindée
75015 Paris

© De Boeck Supérieur SA, 2021
De Boeck Supérieur
7, rue du Bosquet, B1348 Louvain-la-Neuve
www.editions-aufildesoi.fr

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Couverture : Mélanie Pennec
Maquette : Nord Compo
Illustrations : Raphaëlle Garnier

Dépôt légal :
Bibliothèque royale de Belgique : 2021/13647/064
Bibliothèque nationale, Paris : avril 2021
ISBN : 978-2-8073-3347-5

Sommaire

<i>Qui sommes-nous ?</i>	5
--------------------------------	---

Préambule

1. Une expertise clinique et théorique.....	9
2. Notre façon de travailler.....	10
3. Je ne dors pas.....	13

PARTIE I

État des lieux : les besoins de chacun

1. Côté parents.....	17
<i>Faire le point sur votre situation</i>	17
<i>Se rééquilibrer en fonction de ses besoins</i>	24
2. Côté enfants.....	33
<i>Rappels sur le sommeil</i>	33
<i>Écarter les douleurs et les causes médicales</i>	36
<i>Écarter les causes psychologiques</i>	39
<i>Les « mauvaises » habitudes</i>	46

PARTIE II

Les indispensables

1. Retenez : S.O.I.R.....	51
<i>S</i> -oulager ses besoins.....	51
<i>O</i> -bservation et compréhension du sommeil de votre enfant.....	60
<i>I</i> -ntroduire le doudou.....	67
<i>R</i> -éussir à créer un rituel efficace.....	70
2. Les 5 clés faciles pour que ça marche.....	74
<i>Créer la chambre idéale</i>	74
<i>Développer l'autonomie</i>	79
<i>Les faire grandir</i>	81

Les phrases à éviter.....	85
Comme on s'endort, on se rendort.....	87
3. Les cas particuliers.....	89
4. À retenir !.....	107

PARTIE III

Comment tout changer

1. Avant de commencer.....	111
<i>Est-ce le bon moment pour vous ?</i>	111
<i>Se fixer les bons objectifs</i>	112
<i>Faire monter sa détermination</i>	115
<i>Mettre en place toutes les conditions favorables</i>	116
2. Bébés : le début des changements.....	120
<i>Conversation solennelle</i>	120
<i>Déménagement de sa chambre</i>	121
<i>Premier coucher : mode d'emploi</i>	121
<i>Les nuits et les jours suivants</i>	126
<i>En conclusion, pour les bébés</i>	127
3. Le jour J pour les grands (2-3 ans et +).....	129
<i>La création de supports ludiques</i>	129
<i>Conversation solennelle</i>	137
<i>Déménagement de sa chambre</i>	139
<i>Le premier soir et les soirs suivants</i>	140
4. Les jours suivants.....	150
<i>Le premier matin</i>	150
<i>L'effet rebond</i>	151
<i>Quand tout roule, si rechute ou mauvaise nuit ?</i>	152
<i>Encourager !</i>	153
<i>Gérer les exceptions : les vacances, les grands-parents</i>	153
Conclusion.....	156
Remerciements.....	157

QUI SOMMES-NOUS?

Aurélie «la rousse» : Je suis titulaire de deux masters, un professionnel et un autre de recherche en psychologie clinique et psychopathologie de l'université René Descartes, Paris 5. J'ai travaillé en tant que bénévole pour accompagner les enfants malades hospitalisés, en tant qu'experte psychologue pour les Tribunaux, membre de jury pour les recrutements de la Police Nationale puis psychologue en maison d'arrêt. Je suis psychologue en libéral depuis plusieurs années et accompagne avec passion et plaisir les enfants, les ados et les parents. Je suis mariée et maman de deux enfants âgés de 8 et 13 ans.



Clémence «la blonde» : Je suis titulaire d'un master professionnel de psychologie clinique et psychopathologie de l'Université de Nanterre, Paris 10. Je suis également thérapeute familiale et thérapeute de couple. J'ai travaillé auprès d'enfants handicapés, puis avec Aurélie en milieu carcéral. En plus du cabinet Kidz et Family, j'anime des stages de responsabilité parentale pour le Tribunal de Versailles. Je suis mariée, mère de deux garçons âgés de 6 et 8 ans, et grâce à notre famille recomposée, je suis aussi grand-mère à 39 ans.



Toutes les deux conférencières, nous accompagnons, formons et supervisons de nombreuses crèches et écoles. Nous aidons également des professionnels de santé à se sensibiliser à nos pratiques thérapeutiques et notre approche en matière de sommeil.

L'aventure de **Kidz et Family** a débuté par des consultations à domicile. À l'époque, on nous prenait pour des farfelues, des «psy hors cadre». Le changement peut effrayer, mais, pour nous, l'essentiel était d'être efficaces, déculpabilisantes, près des gens, et de soulager un maximum de familles rapidement.

Pendant plus de quatre ans, nous avons parcouru des kilomètres et des kilomètres afin de rencontrer les parents directement chez eux. Nous avons passé

JE NE DORS PAS !

des soirées à discuter avec tous les membres de la famille, à observer le coucher des enfants pour parfaitement comprendre ce qu'il se passait et proposer une marche à suivre adaptée à chaque famille.

En plus de nos années d'études, le fait d'avoir couché des milliers d'enfants nous a permis d'acquérir une expertise clinique fine. Ces années d'observation nous ont appris à détecter et désamorcer tous les freins au sommeil, aussi bien chez les bébés que chez les enfants plus grands. Après avoir longtemps cherché des psychologues cliniciennes capables de véhiculer la même énergie et les mêmes valeurs que nous, nous avons formé des professionnels de santé incroyables qui ont rejoint l'équipe de Kidz et Family. Aujourd'hui, nous sommes aussi efficaces au cabinet et par téléphone qu'à domicile.

www.kidzfamily.fr



Préambule

1. UNE EXPERTISE CLINIQUE ET THÉORIQUE

Très souvent, les difficultés de sommeil des enfants ne sont que la **pointe visible de l'iceberg**. Avant de trouver une solution, il faut en premier lieu comprendre la problématique dans son ensemble.

Derrière les nuits hachées et les endormissements interminables se cachent des causes aussi diverses que surprenantes, et pour les identifier **il faut prendre en compte non seulement la physiologie de l'enfant mais aussi et surtout la psychologie de la famille dans sa globalité**. C'est pour cela que nous sommes contre les méthodes de « dressage au sommeil » qui imposent le même procédé à tout le monde. **Être psychologue est un atout majeur et indispensable.**

Peu importe qui vous choisirez pour vous accompagner, si vous en avez besoin, mais nous vous recommandons de faire appel à un professionnel de santé diplômé de la faculté ou d'une école reconnue en France. Les « formations » pour devenir coach ou consultant sommeil se font souvent à distance et sont insuffisantes à former des professionnels compétents. **Le sommeil est un domaine sérieux**. Les nombreuses mamans consultantes en sommeil sont évidemment animées des meilleures intentions et ont certainement aidé de nombreuses familles, néanmoins les années d'études des cliniciens sont réellement précieuses, non pas pour « faire dormir » mais pour accompagner toute la famille et pour que les progrès et acquis tiennent sur la durée, pas seulement dans la résolution d'un symptôme.

2. NOTRE FAÇON DE TRAVAILLER

Lors de nos consultations, nous rencontrons souvent des parents épuisés, qui pensent que les choses ne peuvent pas changer, qui nous disent avoir tout essayé : ils ont rencontré des médecins, des ostéopathes, des kinés, des consultantes sommeil, des hypnothérapeutes, ils ont lu des dizaines de livres, etc. Alors, nous commençons par faire le point sur toutes les méthodes déjà essayées, puis nous nous concentrons sur leur histoire à eux. Nous regardons, écoutons, essayons de comprendre l'enfant dont les parents nous parlent, et la famille qu'ils forment ensemble.

Chez Kidz et Family, nous fondons notre travail sur l'observation et la compréhension de votre enfant, de son histoire, de la vôtre, de votre couple, des émotions, des attentes ou des résistances de chacun car **il existe presque autant de problèmes de sommeil qu'il y a d'enfants**. Les enfants sont tous différents, ils ont tous un tempérament unique dans une famille unique : calme, tonique, curieux, anxieux, hypersensible, contemplatif... **il faut donc trouver la solution personnalisée**.

Les parents qui font appel à nos services aimeraient parfois repartir avec une méthode toute faite pour « apprendre » à leur enfant à dormir – sans le laisser pleurer bien sûr, car ils ont déjà essayé et savent que ça ne marche pas. Ils rêvent qu'on murmure à l'oreille de leur bébé et que la magie opère. Bien sûr, nous parlons aux bébés (et aux plus grands aussi) et, oui, le charme opère souvent... Mais il est essentiel de comprendre que nous n'allons pas « faire dormir » votre enfant à votre place, et encore moins à sa place à lui. **Personne n'a ce super pouvoir sur un être humain**.

Notre nouveau défi est de réussir à vous aider de façon unique et personnalisée au travers de ce livre, alors que nous n'allons pas pouvoir vous observer et que vous n'allez pas pouvoir répondre à nos questions.

Nous avons donc tout fait pour reproduire ici un aperçu du déroulement de nos entretiens cliniques afin que vous puissiez trouver la voie adaptée à votre famille pour retrouver le sommeil rapidement.

Respect des convictions de chacun

Dans ce livre, nous avons parfois été contraintes d'écrire « un papa » et « une maman », mais n'y voyez pas de vision réductrice car, dans nos consultations, nous recevons **les familles d'aujourd'hui** et nous adorons travailler avec toutes les configurations. La souffrance d'une famille, quelle qu'elle soit, mérite qu'on lui prête la même attention.

Au-delà des origines et des configurations familiales, nous nous adaptons à votre histoire, à celle de votre couple, de votre grossesse et de votre accouchement, de votre allaitement, de votre propre enfance et, surtout, à vos horaires et à votre réalité !

Les parents veulent le meilleur pour leurs enfants quels que soient leurs choix éducatifs. Nous ne portons jamais de jugement sur les décisions et les parcours de chacun : qui aurait le droit de juger, d'ailleurs ? Quel sens y aurait-il à pousser vers le biberon des parents qui souhaitent allaiter ? Pourquoi proposer de remettre un bébé dans sa chambre à une famille qui veut faire du cododo ?

En matière de parentalité, beaucoup de choses s'entremêlent : notre propre enfance, nos rapports avec nos parents, notre fratrie. La conception de votre bébé ou des aînés tient aussi une place essentielle : a-t-elle été rapide, surprise, longue, avec une aide médicale, etc. ? Lorsqu'on interroge les parents sur la conception de leur bébé certains diront : « *C'était interminable, nous avons mis six mois !* » quand d'autres nous diront : « *Oui très rapide, nous avons à peine attendu un an.* » **Ce qui compte pour nous n'est pas de trouver une réalité objective mais d'entendre votre vécu, vos impressions, parfois votre douleur.**

La vie que l'on mène influence énormément les jugements et les attentes de chacun, si on réside dans une grande ville ou à la campagne, si les deux parents travaillent énormément, ou alors si l'un des deux reste à la maison... Tous ces paramètres sont pris en compte lorsque nous voyons les familles. Il faut considérer la vie des parents et des enfants dans toute leur globalité avec **des attentes réalistes.**

Le parent parfait n'existe pas

Instagram, votre meilleure amie, *La petite maison dans la prairie...* nous avons tous croisé un idéal, une utopie dans notre vie. Mais, au risque de vous décevoir, ou peut-être de vous faire gagner du temps, la famille idéale, le couple parfait et le parent irréprochable... n'existent pas. Cette vision utopique a une conséquence lourde à porter : la culpabilité. Cette mauvaise alliée touche de très nombreuses familles. Tous les parents font de leur mieux mais pensent que

JE NE DORS PAS !

c'est toujours insuffisant. Désabonnez-vous des comptes qui vous font sentir moins capables et qui ne vous font pas du bien.

Globalement, dans tous les domaines de la vie, la culpabilité nous pousse souvent vers les mauvaises décisions et nous induit en erreur.

Ce sentiment existe particulièrement face aux difficultés de sommeil de son enfant : « *Ce doit être de ma faute, on me dit que je l'avais trop souvent dans les bras quand il était bébé, toutes mes copines y arrivent et pas moi.* » « *Tu ne l'as pas laissé pleurer et maintenant voilà le résultat.* » « *Ma mère m'a dit que je suis trop angoissée, il ne faut pas que je m'étonne que mon bébé le soit aussi...* »

NE CULPABILISEZ PAS, voilà le conseil le plus important. Peu importent les habitudes prises, elles vont être considérées comme bonnes par certains et mauvaises par d'autres. Personne à part vous, parent, ne peut savoir mieux que vous, et connaître votre enfant mieux que vous. Alors oui, il y a la théorie, qui porte parfaitement son nom car en théorie un bébé dort beaucoup, et puis il y a la réalité... Et alors là il peut y avoir un gros décalage, et c'est justement lui qui vous fait culpabiliser. Vous ferez des tentatives à contre-cœur sur les conseils de votre entourage. **Il y a deux choses essentielles en parentalité : faire confiance à votre instinct et assumer vos choix !**

Dans nos consultations, jamais nous ne disons aux parents ce qui est « bien » ou ce qui est « mal », nous ne culpabilisons jamais les parents (d'ailleurs nous faisons nous-mêmes des erreurs et sommes loin d'être des mamans parfaites). **Voilà une chose à accepter : le parent parfait n'existe pas, l'enfant parfait non plus, sinon on s'ennuierait !** Vous allez faire des erreurs, que vous surmonterez et qui vous permettront d'apprendre avec et grâce à votre enfant. Alors oui, lorsqu'on est épuisé on adorerait avoir un enfant modèle, et être la mère parfaite du sketch de Florence Foresti, mais on vous assure que cela relève de la fiction.

Dans la mesure où vous aimez vos enfants, vous ne ferez jamais fondamentalement mal les choses. Que les parents soient autoritaires ou ultra-bienveillants, ils cherchent tous le meilleur pour leurs enfants. Le but n'est pas de se juger les uns les autres, ni les choix éducatifs de chacun. Il n'y a pas de vérité unique, aucun choix éducatif n'est réellement parfait. **Finalement l'idéal serait de prendre ce qui vous semble le meilleur dans chaque type d'éducation et de piocher ce qui vous convient le mieux, à vous.**

3. JE NE DORS PAS...

Nous avons toujours à cœur de pouvoir aider le plus grand nombre de parents. C'est pourquoi nous créons et partageons gratuitement nos idées et nos supports sur notre site et nos réseaux sociaux. Nous savons que tout le monde ne peut pas s'offrir une consultation et, préoccupées par le fait d'être accessibles financièrement à tous, nous avons donc décidé d'écrire cet ouvrage.

Nous avons construit ce livre en trois parties chronologiques :

1. Tout d'abord, vous allez faire un état des lieux clair et précis de votre situation et de la situation médicale et psychologique de votre enfant, ainsi que de vos habitudes (p. 15).
2. Ensuite, vous allez pouvoir suivre des conseils qui nous semblent indispensables avant même d'envisager améliorer le sommeil de votre enfant (p. 49).
3. Enfin, nous allons vous accompagner pas à pas pour effectuer les changements nécessaires et favorables à un sommeil serein (p. 109).

Vous allez devoir faire une partie du travail sans nous, il est donc très important de lire ce livre dans l'ordre et de ne pas se précipiter sur la troisième partie. Faites-nous confiance, nous allons procéder au rythme de chacun.

Vous trouverez au fil des pages des petits logos avec un visage de bébé  (0-24 mois) ou de plus grand  (2-7 ans). Lorsque l'un d'eux apparaît, le paragraphe ne concerne que cette tranche d'âge. Nous avons volontairement laissé un flou pour les 24-36 mois. En effet, à cet âge, certains seront davantage associés au groupe des bébés et d'autres au groupe des grands. Selon le développement moteur et langagier, à vous de choisir le groupe qui convient le mieux à votre enfant.

Nous avons également inséré à plusieurs endroits des QR-codes que vous n'aurez qu'à flasher pour obtenir le lien du téléchargement gratuit sur notre site internet de Kidz et Family.

JE NE DORS PAS !

Pour cela, utilisez votre téléphone. Ouvrez l'appareil photo et approchez-le du QR-code ; une fenêtre va automatiquement apparaître. Cliquez dessus, vous serez redirigé vers le support à imprimer. Si un des QR-codes ne fonctionne pas, vous pouvez toujours télécharger l'ensemble des supports présentés dans le livre en flashant ce QR-code :



Si vous préférez, rendez-vous directement sur le site www.kidzfamily.fr, rubrique « Supports ».

Si vous rencontrez des difficultés à accéder aux supports, essayez avec les QR-codes et liens suivants :

p. 25



<https://lienmini.fr/3475-charge-mentale>

p. 106



<https://lienmini.fr/3475-mon-pipi>

p. 27



https://lienmini.fr/3475-repartition_taches

p. 132



<https://lienmini.fr/3475-tableau-victoires>

p. 35



<https://lienmini.fr/3475-train-du-sommeil>

p. 134



<https://lienmini.fr/3475-pictos-garcons>

p. 45



<https://lienmini.fr/3475-potion-anti-monstres>

p. 134



<https://lienmini.fr/3475-pictos-filles>

p. 61



<https://lienmini.fr/3475-reperer-fatigue-bebe>

p. 137



<https://lienmini.fr/3475-diplome-champion>

p. 84



<https://lienmini.fr/3475-redevenir-bebe>

p. 137



<https://lienmini.fr/3475-diplome-championne>

p. 99



<https://lienmini.fr/3475-la-semaine-de>

p. 142



<https://lienmini.fr/3475-anti-loups>

p. 103



<https://lienmini.fr/3475-demain-matin>

p. 154



<https://lienmini.fr/3475-vacances>

LA SOLUTION AU BURN-OUT PARENTAL !

Vous êtes fatigués d'être réveillés par votre enfant ? Vous rêvez de profiter de vos soirées et de dormir des nuits complètes ?

Aurélie et Clémence vous donnent les solutions qui conviendront à votre famille : elles sont psychologues et le sommeil des bébés et des enfants n'a aucun secret pour elles. Avec elles, pas de méthode toute faite mais du **sur-mesure en 3 étapes** :

1. D'abord, **comprendre pourquoi votre enfant ne dort pas** ;
2. Puis Aurélie et Clémence vous aident à adopter **les conditions indispensables pour résoudre les problèmes** de sommeil propres à votre enfant ;
3. Enfin, à vous de jouer, laissez-vous guider en choisissant le rythme qui vous convient... alors **croyez en vous, et donnez-vous les moyens de bien dormir !**

Aurélie & Clémence sont deux psychologues modernes et atypiques, des psychologues 2.0 aux conseils pratiques et déculpabilisants qui aident les parents à retrouver davantage de moments de plaisir et l'équilibre entre vie de couple, vie professionnelle et parentalité.

www.kidzetfamily.fr



Déjà plus de
12000 PARENTS
leur ont fait
confiance !



ISBN 978-2-8073-3347-5

