

Le 1^{er} août 2009

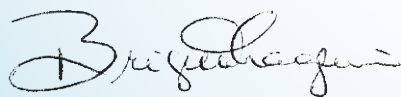
Objet : Sieste et période de repos

Chers parents,

Je me présente, je suis Brigitte Langevin et je suis spécialiste sur le sommeil pour le compte d'educatout.com et de zoneparents.com. Le personnel éducateur est autorisé à vous remettre cette lettre en mon nom, lors de l'entrée en milieu de garde de votre enfant. Le but de cette lettre est d'attirer votre attention sur certains aspects de la sieste et de la période de repos.

- 1 Une période d'arrêt quotidienne est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âges. La sieste et la période de repos débutent entre 12h30 et 13h00.
- 2 Les parents ne peuvent pas exiger que leur enfant ne fasse pas de sieste ou ne participe pas à la période de repos. Les plus jeunes feront la sieste (6 mois à 3-4 ans) tandis que les plus vieux (4-5 ans) s'étendront sur leur matelas pour une période de repos de 45 minutes. Aucun enfant n'est obligé de dormir. Toute source de stimulation sensorielle est éliminée durant cette période : éclairage, musique, télévision, circulation et déplacements, volume de la voix, y compris celles du personnel éducateur.
- 3 Si l'enfant s'endort, on le laissera s'éveiller de lui-même, mais ce temps de repos ne dépassera pas 15h00 afin de ne pas nuire au sommeil de nuit. S'il dort encore à 15h00, il sera réveillé en douceur afin de ne pas le brusquer. Pour les plus vieux (4-5 ans), ils seront autorisés à regarder un livre après la période de repos et par la suite à faire une activité calme qui ne dérange pas le reste du groupe.
- 4 La période qui précède le coucher est réservée à des activités calmantes et aux démonstrations affectueuses et chaleureuses, qu'il s'agisse de le prendre, de le masser, de le bercer, de lui parler, de lui lire une histoire ou de lui chanter une berceuse, mais pas dans le but de l'endormir.
- 5 Les enfants s'endorment en tout temps sur leur matelas ou dans la bassinet (ou le parc). Le personnel éducateur n'est pas tenu d'endormir les enfants, son rôle étant de favoriser l'autonomie dans le processus d'endormissement et de créer de bonnes habitudes de sommeil. Les enfants qui n'ont pas appris à s'endormir seuls l'apprennent. Les enfants qui ont un doudou ou un toutou sont autorisés à les utiliser uniquement durant la période de sieste ou de repos. Aucun biberon ne sera utilisé pour endormir le bébé. Le bébé qui désire boire le fera en position assise ou semi-assise avant de s'étendre pour dormir.
- 6 Les habitudes personnelles des enfants seront respectées au début de la sieste : se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou doudou, etc., pour autant que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants.
- 7 Le personnel éducateur doit communiquer aux parents tous problèmes particuliers qui surviennent durant la sieste ou la période de repos de leur enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, etc. Les parents ainsi informés pourront former une équipe avec le personnel éducateur afin de comprendre l'enjeu et d'y remédier.

Enfin, si votre enfant éprouve de la difficulté à s'endormir le soir, je vous invite à prendre rendez-vous avec la soussignée afin que nous trouvions la source du problème et la solution à cette difficulté. Les bienfaits de la sieste pour l'enfant sont nombreux et les spécialistes de l'enfance s'entendent sur son importance vitale pour la santé et le développement de l'enfant.



Brigitte Langevin, auteure,
Comment aider mon enfant à mieux dormir, Éd. de Mortagne
Conférencière et formatrice accréditée

www.brigitte langevin.com

www.educatout.com : le cyber magazine de la famille et de la petite enfance

www.zoneparents.com : soutien et ressources destinées aux familles et aux parents de jeunes enfants