

## Que faire quand l'enfant se réveille à l'heure du loup ?

Une fois la cure faite, que les nuits sont plus calmes, il n'est pourtant pas rare que les petits se réveillent en fin de nuit, à l'heure du loup. Le souci, c'est que plus on intervient en tant que parent, plus il se passe des choses, alors que justement « la nuit, rien ne se passe, on dort ». Problème !

Un conseil général : investissez dans un réveil-matin ! Gardez-le avec vous (afin de pouvoir ajuster l'heure si besoin) et laissez l'enfant le couper quand vous entrez pour le réveil en fanfare. Ainsi, la fin de la nuit devient objective : si le réveil n'a pas sonné, ce n'est pas le matin.

N'hésitez pas à reprendre le livre, encore et toujours les chapitres piliers : **Le safari, Le calme, La sécurité et Le plaisir**. Dans le chapitre **Questions et réponses**, regardez aussi les pages 209, 212 et 248.

Avant toute chose, **vérifiez que le planning correspond toujours à ses besoins**. Que l'enfant se réveille de plus en plus tôt le matin s'explique parfois par le fait que les siestes et une nuit plus courte comblent ses besoins de sommeil. Or, au fur et à mesure que son besoin de sommeil diminue, ce n'est pas forcément le sommeil nocturne qui doit diminuer, mais plutôt les siestes et cela se passe en principe dans un certain ordre. La première sieste à disparaître est la troisième, en fin d'après-midi. Puis, la sieste du matin peut être raccourci ou supprimé. La grande sieste de l'après-midi peut rester des années. Reprenez le chapitre sur le planning (page 149) et plus particulièrement la page 152 et l'exemple de la petite Laura, 9 mois.

Avec la cure, vous avez compris que la **patience** et la **confiance** sont des éléments nécessaires pour établir des nouvelles habitudes avec les petits. Considérez ce qui suit comme une sorte de cure dans le cadre de la cure et prévoyez une petite semaine où vous allez tenir à votre choix de stratégie afin d'aider votre enfant à dormir TOUTE la nuit.

Voici trois stratégies au choix :

Au premier signe de l'enfant : comptine ! Une comptine d'information, un peu au passage, mais claire et chaleureuse, qui passe le message que « C'est toujours la nuit, rien ne se passe, on dort ».

### **1/ Musique**

*S'il ne se calme pas, du Mozart (ou une musique de votre choix, mais instrumentale de préférence) à un volume tel qu'il l'entend bien, malgré ses cris. Baissez le volume au fur et à mesure qu'il se calme. Quand il redort, coupez la musique.*

### **2/ Bruits domestiques habituels**

*S'il ne se calme pas, levez-vous et faites vos bruits habituels : cuisine, salle de bain... L'idée, c'est de lui montrer que « tout va bien » et pour vous de ne pas tomber dans le piège de la surconcentration.*

### **3/ Éventail**

*Après la comptine, silence de votre part tout en écoutant très activement. Qu'est-ce qu'il communique ? S'il est triste : comptine rassurante et chaleureuse, puis silence. S'il ne se calme pas, si ses pleurs s'intensifient : entrez dans la chambre UNE fois et appliquez l'éventail jusqu'à ce qu'il soit quasi-endormi, puis quittez la chambre avec la comptine. Écoutez, comptine encore si besoin.*

*Cette stratégie est souvent la plus tentante, mais aussi la plus exigeante puisqu'elle suppose que vous osiez « reculer » au fur et à mesure que l'enfant fait des progrès. Le but : « la nuit, rien ne se passe, on dort ».*

Quand vous décidez que la nuit est finie : entrez avec le réveil, en fanfare ! Laissez l'enfant couper le réveil.

*Extrait page 213*

Et calmez-vous. N'oubliez pas que c'est terriblement fatigant pour les petits enfants de rester au centre de l'attention intense et exagérée de leurs parents.

C'est comme si vous étiez au restaurant, en train de vous régaler d'un repas gastronomique tout simplement fantastique, et que quelqu'un, qui ne partagerait pas votre repas, restait assis en face de vous à vous regarder, angoissé : « Est-ce que c'est bon ? Le steak n'est pas trop saignant ? Trop cuit ? Trop froid ? Trop chaud ? Vous auriez préféré autre chose ? Comment trouvez-vous la sauce ? Les pommes de terre, sont-elles bonnes ? Les auriez-vous préférées en purée ? De la gelée en accompagnement, cela vous dirait ? Comment trouvez-vous la salade ? Vous n'êtes pas allergique à l'oignon, n'est-ce pas ? Et si vous étiez allergique à l'oignon ? Êtes-vous sûr(e) de supporter l'oignon ? Mon Dieu, je me fais maintenant du souci, peut-être êtes-vous vraiment allergique à l'oignon ! Avez-vous bien mangé ? En voulez-vous encore ? C'était trop ? Vous n'en avez plus envie ? Ce n'était pas assez ? Est-ce que vous digérez bien ? Souhaitez-vous vous rendre aux toilettes ? Et comment trouvez-vous le vin ? Trop acide ? Trop froid ? Trop chaud ? Est-il bon ? Vous auriez préféré un autre vin ? Dois-je commander un autre vin ? Vous ne l'appréciez pas ? Ou peut-être que vous préféreriez que l'on aille dans un autre restaurant ? Vous aimeriez que l'on aille dans un autre restaurant ? On peut aller dans un autre restaurant ! Vous voulez que l'on change de restaurant ? »

Vous finiriez sûrement par hurler, de toutes vos forces : « Fichez le camp ! Laissez-moi manger en paix ! »

Le petit enfant aimerait bien dormir en paix également.

Vous devez comprendre que c'est non seulement la petite Mathilde qui doit voir clair dans cette histoire. Vous le devez également, et vous devez agir en premier. Vous devez reculer. Chassez les loups, que vous avez laissé s'avancer jusqu'à son lit. Emmenez-les bien loin et tuez-les ! Il faut apprendre à avoir bien plus de confiance en votre enfant, et lui montrer du respect. Laissez-la profiter de son sommeil de gourmet et montez la garde, à l'extérieur !

Votre mission est de sécuriser le sommeil de votre enfant, pas le déranger.