JOUR 6 :

5 HAPPY HOURS PENDANT LES SIESTES

Je le sais, certains enfants dorment très peu, voire pas du tout à la sieste. C'est quelque chose de très aléatoire. Certains enfant ont du mal à se reposer sans une figure d'attachement à leur côté. Enfin, on utilise aussi parfois les courtes siestes des enfants pour se mettre à jour dans le linge, la vaisselle, se laver les dents, ou ne serait-ce que dormir soi-même aussi.

Heureusement, cette période ne dure pas éternellement, et les petits bouts commencent à trouver un rythme, et nous aussi. Et en grandissant, les enfants ne font plus de sieste (parce qu'ils n'en ont plus besoin), mais ils peuvent tout de même se reposer et avoir un temps calme.

Donc l'objectif du jour est simple : avoir 1 heure par pour soi par jour au moment de la sieste.

1. Installer une routine :

Il n'y a pas de secret, pour que les enfants s'habituent à avoir un temps calme et pour réussir à dégager du temps pour soi, c'est la répétition des mêmes moments, chaque jour. Voyez donc en fonction de l'âge de vos enfants et de vous aussi, à quelle heure vous souhaitez instaurer un temps calme.

Par exemple, le temps de sieste pour Djanaé était vers 14h00, un horaire qui nous arrangeait toutes les deux :

- moi, je voulais avoir rangé la table, fait la vaisselle, et n'avoir plus rien à m'occuper dans la maison pour profiter de la sieste pleinement pour travailler sur l'ordinateur,
- et Djanaé avait un regain d'énergie après le repas, elle était souvent pleine d'entrain pour commencer une activité dans son coin pendant que je vaquais à mes occupations. Si elle n'avait pas ce moment pour jouer, faire un puzzle ou autre, elle s'endormait moins vite à la sieste.

D'où l'importance de fixer un horaire qui permet de combiner les attentes et les besoins de chacun.

2. Un moment chouette

Dormir c'est trop chouette. **C'est tellement dommage que certains enfants voient cela comme une punition ou une corvée.** On peut donc expliquer à l'enfant à quel point c'est important de dormir pour bien grandir, pour être bien dans son corps et dans sa tête, et pour être en pleine santé. Certains enfants refusent de dormir et finissent la journée sur les rotules (d'ailleurs, c'est épuisant pour eux, et pour nous). Dans ces cas là, on peut passer un marché avec l'enfant, et lui dire qu'il a le choix de dormir ou non, mais que si en fin de journée il est trop fatigué, on se réserve le droit de lui demander d'aller se reposer un peu seul.

Ainsi, l'enfant choisit, mais apprend aussi à assumer la conséquence de son choix. S'il ne dort pas et qu'il est fatigué et pleure pour tout, ou s'énerve pour rien, on lui rappelle sa parole et on lui demande d'aller prendre un temps calme dans sa chambre pour se reposer. C'est arrivé souvent avec Djanaé : on ne peut pas forcer un enfant à s'endormir, mais on peut l'aider à apprendre à écouter son corps et à sentir quand il n'arrive plus à bien gérer à cause de la fatigue.

Donc, pour un moment chouette, j'ai quelques pistes :

- **un endroit cocooning** : coloré mais en douceur, pas encombré, accueillant, où on a envie d'être (et un enfant encore plus),
- **les indispensables** : le doudou (s'il y en a un) ou une peluche, la bouteille pour boire en autonomie,
- **de l'obscurité** : ou de la pénombre, pour plonger doucement dans le sommeil,
- **le choix de dormir ou non** : quand l'enfant choisit de ne pas dormir, le temps de calme est tout aussi important. Ne serait-ce que pour que papa et maman tiennent jusqu'à la fin de la journée :-) Donc on propose des activités calmes à la disposition de l'enfant, avec la consigne de ne pas venir nous déranger pendant notre moment calme à nous. On peut mettre des livres (avec un peu de luminosité du coup), des puzzles, des jeux calmes…

3. Un début et une fin

Quand l'enfant dort, le temps passe vite. Mais parfois, il dort 30 minutes, ça lui suffit, et nous pas. Et quand l'enfant ne dort pas, il peut vite s'ennuyer et oublier la consigne de ne pas venir nous déranger dans notre moment calme. Donc l'idée, c'est de lui donner un début, et une fin. S'il maîtrise la durée (même s'il ne sait pas lire l'heure), l'enfant gagne en autonomie, il ne va pas être toutes les 5 minutes à nous demander s'il peut se lever.

Je connais 3 options pour permettre à l'enfant de savoir quand le temps calme est terminé :

1. **La minuterie ou le réveil** : l'avantage c'est qu'il n'y a pas besoin de lire l'heure. Le problème c'est que si l'enfant s'est endormi, ça peut être brutal comme réveil.
2. **L'horloge pour enfant** : il existe des horloges où on peut régler la position nuit ou jour. Quand c'est nuit, l'enfant sait qu'il doit dormir ou se reposer, quand ça s'allume il sait qu'il peut se lever. On peut le programme la nuit, pour savoir à quelle heure l'enfant sait qu'il peut se lever le matin (par exemple pas à 5 heures du matin), mais aussi pour les siestes. L'avantage c'est que c'est doux comme transition. Si l'enfant dort, la lumière, comme une veilleuse, s'allume en douceur donc pas de réveil brutal. On peut aussi ouvrir une horloge classique et colorier la partie entre 14 et 15 heures par exemple. On montre ainsi à l'enfant que tant que la petite aiguille est dans le triangle coloré, c'est l'heure de la sieste.
3. **Un réveil digital** : nous avons opté pour cette solution avec Djanaé, à partir du moment où elle a su reconnaître ses chiffres jusqu'à 24 (pour les heures). D'ailleurs, ça a été une super façon pour elle d'apprendre les chiffres jusqu'à 60. Mais pour en revenir au réveil, on lui disait que tant qu'il était 14 heures quelque chose, ou 15 heures quelque chose, c'était encore l'heure de la sieste. Dès qu'il était 16h00, c'était bon, elle pouvait se lever. Ça a été un super moyen de maîtriser les heures qui défilent parce qu'elle a très vite compris que quand il était 15h52, c'était bon signe, elle guettait les minutes passer. Alors nous c'était 2 heures de sieste parce que Djanaé dormait beaucoup. Ensuite en grandissant ça c'est raccourci et aujourd'hui elle ne

fait quasiment plus la sieste mais elle a un temps calme imposé (sans nous parler) pendant au moins 1 heure. Après, Djanaé se réveille rarement avant 9h, voire 9h30 le matin. Donc même si elle ne fait plus de sieste, elle a son quota de sommeil la nuit.

4. Avant et après

Pour favoriser un moment calme qui sera apprécié et respecté par les enfants, je vous encourage aussi à inclure dans cette pratique quelque chose de spécial avant, et quelque chose de spécial après. Ainsi, l'enfant, surtout s'il n'aime pas être seul dans sa chambre, fait le plein avant et après de quelque chose qu'il aime.

Quoi ?

- **Un moment tendresse** : un câlin, un petit massage, une chanson, un petit rituel sympa comme pour le coucher du soir, c'est toujours sympa, à condition que ce ne soit pas un prétexte pour ne pas se reposer,

- **Une histoire** : un moment ensemble autour d'une belle histoire, ou à lire chaque jour un nouveau chapitre, c'est aussi une façon de glisser doucement vers un moment de calme et de bien-être,

- **Un jeu** : un petit jeu ensemble pour faire le plein de bonne humeur et se reposer dans la joie, ou de se lever avec un objectif sympa,

- **Une sortie** : l'hiver, on sortait souvent se balader avant la sieste, pour profiter du soleil et de la chaleur. C'était super sympa, et ensuite, Djanaé se reposait d'autant mieux qu'elle avait fait un effort physique. Et l'été, la balade ou la sortie au parc était après la sieste, donc ça mettait de bonne humeur,

- **Un bon goûter** : se retrouver après une pause calme chacun de son côté, autour d'un bon petit goûter, de fruits, d'amandes, et parfois d'un petit quelque chose en plus comme un carreau de chocolat noir. Ça aussi ça met de bonne humeur.

Et voilà comment on peut se dégager au moins 1 happy hour pendant la sieste des enfants. Là encore, je vous encourage à savoir clairement ce que vous allez faire durant cette heure. Moi c'est ce qui m'a sauvé parce que j'avais la certitude d'avoir 2 heures d'affilée chaque jour pour travailler sur le blog. Et ces deux heures m'ont permis d'avoir chaque jour un moment pour faire autre chose qu'être maman. Le soir j'étais trop fatiguée je dormais avant 20 heures. Et la journée, j'arrivais à travailler 1 heure en plus pendant que Djanaé était à mes côtés. Je vous dirai comment demain.

À vous de mettre 1 heure par sieste à votre compte de happy hours :-)

FICHE DE ROUTE JOUR 6

C'est notre avant dernier jour, et pour ce sixième jour, je vous propose une fiche de route toute simple, vous permettant de mettre 5 happy hours à votre compteur (1 heure par jour du lundi au vendredi) :

1. **Déterminez l'heure de début** du moment calme.

2. **Définissez l'heure de fin** du moment calme et expliquez-le à votre enfant.

3. **Rendez le moment chouette** : créez l'environnement dans lequel on a envie de blottir.

4. **Choisissez ce que vous ferez AVANT** le moment de la sieste.

5. **Annoncez ce que vous ferez APRÈS** le moment de la sieste.

6. **Décidez à l'avance ce que vous allez faire pour chacune de ces heures** : moi je travaillais sur le blog, mais aujourd'hui j'aménage chaque jour quelque chose de différent. On peut aussi se fixer un programme pour éviter de ne rien faire ou de perdre finalement ce temps à faire quelque chose qui nous rend passif. À vous de voir :-)

Je vous ai proposé 1 heure par jour du lundi au vendredi, ce qui fait 5 happy hours à récolter pendant la sieste de nos bambins. Mais s'ils dorment bien, peut-être que vous arriverez à en récolter plus :-) C'est ce que je vous souhaite ! Je vous laisse avec une petite touche d'humour :-)

« Des fois j'aimerais être un enfant de 2 ans

pour pouvoir refaire une trèèèèès longue sieste

et que tout le monde soit très fier de moi ! »

- Anonyme -

« Ma mère m'a dit de suivre mes rêves,

alors j'ai fait une sieste. »

- Anonyme -