

Le sommeil du jeune enfant



➡ **Le sommeil du jeune enfant : respecter un besoin fondamental avant de répondre aux contraintes des adultes**

✓ **Faut-il réveiller un enfant de sa sieste à la demande des parents ?**

✳ La question revient fréquemment dans les structures d'accueil du jeune enfant et chez les assistants maternels :

➡ « Pouvez-vous le réveiller après une heure de sieste ? »

➡ « Ne le laissez pas dormir trop longtemps, sinon il ne s'endormira pas ce soir. »

➡ « Réveillez-la à 15 heures maximum. »

✳ Ces demandes, souvent formulées avec bienveillance par des parents confrontés à des couchers difficiles ou à des réveils nocturnes, placent parfois les professionnels dans une position délicate.

➡ Faut-il répondre à la demande parentale ?

➡ Faut-il respecter le sommeil observé de l'enfant ?

➡ Le professionnel peut-il refuser ?

Pour répondre à ces questions, il est nécessaire de revenir aux connaissances actuelles sur le développement de l'enfant ainsi qu'aux textes de référence qui encadrent les pratiques professionnelles.

✳ **Le sommeil : un besoin vital pour le développement de l'enfant**

☞ Le sommeil n'est pas un simple temps de repos.

☞ Chez le jeune enfant, il constitue un véritable temps de construction.

Pendant qu'il dort :

- ❖ son cerveau poursuit sa maturation ;
- ❖ les connexions neuronales se développent ;
- ❖ les apprentissages de la journée se consolident ;
- ❖ les émotions s'organisent ;
- ❖ l'hormone de croissance est sécrétée ;
- ❖ le système immunitaire se renforce.



Les neurosciences ont démontré que le sommeil joue un rôle essentiel dans le développement cognitif, émotionnel et physique de l'enfant.

Un enfant qui dort répond à un besoin biologique. Il ne dort pas pour faire plaisir aux adultes ni pour leur compliquer l'organisation de la journée.

Lorsqu'un enfant s'endort profondément, son organisme exprime simplement un besoin physiologique indispensable à son équilibre.

✦ **Les apports des neurosciences : comprendre les besoins avant de chercher à les contrôler**

Les travaux de la pédiatre **Catherine Gueguen** ont largement contribué à faire connaître les découvertes des neurosciences affectives et sociales.

Ces recherches montrent que le cerveau du jeune enfant est immature et en constante construction.

☞ **Pour se développer harmonieusement, il a besoin que ses besoins fondamentaux soient reconnus et respectés :**

- ❖ besoin de sécurité affective ;
- ❖ besoin de relation ;
- ❖ besoin de mouvement ;
- ❖ besoin d'exploration ;
- ❖ besoin de sommeil.

Selon cette approche, l'adulte ne doit pas chercher à faire entrer l'enfant dans un fonctionnement pensé pour les adultes, mais adapter autant que possible son environnement à ses besoins développementaux.

➔ Le sommeil fait partie intégrante de ces besoins.

☞ **Interrompre régulièrement un sommeil nécessaire peut entraîner :**

- ❖ fatigue accumulée ;
- ❖ irritabilité ;
- ❖ difficultés d'attention ;
- ❖ augmentation du stress ;
- ❖ diminution des capacités d'apprentissage.

Les neurosciences nous invitent ainsi à considérer le sommeil comme un besoin à protéger plutôt qu'un comportement à contrôler

✦ **Boris Cyrulnik : le respect du rythme participe à la sécurité affective**

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik rappelle régulièrement que le développement de l'enfant repose sur un sentiment de sécurité intérieure.

Cette sécurité se construit lorsque les adultes répondent de manière cohérente aux besoins de l'enfant.

Un enfant qui peut dormir lorsqu'il est fatigué, manger lorsqu'il a faim ou être réconforté lorsqu'il est en détresse développe progressivement une confiance dans son environnement.

À l'inverse, lorsqu'il doit constamment s'adapter aux contraintes des adultes au détriment de ses besoins physiologiques, il fournit des efforts d'adaptation parfois supérieurs à ses capacités. Le respect du sommeil participe donc à la construction de cette sécurité affective indispensable au développement harmonieux.

✦ Le rapport des 1000 premiers jours : une nouvelle vision de l'accueil du jeune enfant

Le rapport de la commission des 1000 premiers jours, présidée par Boris Cyrulnik, a profondément influencé les politiques actuelles de la petite enfance.

Ce rapport rappelle que les premières années de vie constituent une période exceptionnelle de développement cérébral.

☞ Les auteurs soulignent l'importance :

- ❖ du respect des rythmes biologiques ;
- ❖ de l'observation fine des besoins de l'enfant ;
- ❖ de la stabilité émotionnelle ;
- ❖ d'un environnement sécurisant et bienveillant.

Le sommeil y apparaît comme l'un des piliers fondamentaux du développement.

Cette approche marque une évolution importante : il ne s'agit plus d'adapter l'enfant au fonctionnement des institutions ou des adultes, mais d'organiser l'accueil autour de ses besoins réels.

✦ Ce que dit la Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant

La Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant constitue aujourd'hui l'un des textes fondateurs des pratiques professionnelles.

Son deuxième principe affirme :

☞ « J'avance à mon propre rythme et je développe toutes mes facultés en même temps. »

Cette phrase résume parfaitement l'approche moderne du développement de l'enfant.

☞ Chaque enfant possède :

- ❖ son propre rythme de sommeil ;
- ❖ son propre rythme alimentaire ;
- ❖ son propre rythme de développement.

Respecter un enfant, c'est reconnaître cette singularité.

Le sommeil ne peut donc être considéré comme une activité collective répondant à des horaires identiques pour tous.

✦ Ce que dit le Référentiel national de la qualité d'accueil du jeune enfant

Le Référentiel national de la qualité d'accueil du jeune enfant, qui sert aujourd'hui de référence aux professionnels de la petite enfance, est particulièrement explicite.

Il rappelle que les professionnels doivent prendre en compte les besoins individuels d'endormissement et de réveil de chaque enfant.

Le texte précise également que :

☞ « De façon générale, il est déconseillé de réveiller un bébé qui dort. »



Cette affirmation est essentielle.

Elle confirme que le principe de base reste le respect du sommeil.

Le référentiel indique toutefois qu'à partir de deux ans environ, lorsque la sieste perturbe clairement le sommeil nocturne, une adaptation peut être envisagée en concertation avec les parents et à partir d'observations partagées.

Il ne s'agit donc pas d'une règle générale mais d'une réflexion individualisée.

✦ La position des professionnels de PMI

Les médecins et puéricultrices de Protection Maternelle et Infantile rappellent régulièrement que le sommeil constitue un besoin physiologique fondamental.

Dans une démarche de bientraitance, les professionnels sont encouragés à :

- ❖ observer l'enfant ;
- ❖ respecter ses rythmes ;
- ❖ éviter les réveils systématiques ;
- ❖ privilégier son intérêt supérieur ;
- ❖ accompagner les familles dans la compréhension de ses besoins.

Le sommeil n'est pas considéré comme une variable d'ajustement de l'organisation quotidienne.

Il fait partie intégrante de la santé et du bien-être de l'enfant.

✦ Peut-on refuser une demande parentale de réveil systématique ?

→ La réponse est **oui**.

Cette affirmation surprend parfois, mais elle correspond à la réalité de la responsabilité professionnelle. Lorsqu'un enfant est accueilli en crèche ou chez un assistant maternel, les parents conservent naturellement l'autorité parentale.

Cependant, le professionnel devient responsable de sa santé, de sa sécurité et de son bien-être pendant le temps d'accueil.

☞ Cette responsabilité implique de prendre des décisions fondées sur :

- ❖ les connaissances scientifiques ;
- ❖ les recommandations institutionnelles ;
- ❖ les observations réalisées auprès de l'enfant ;
- ❖ les principes de bientraitance.

Ainsi, lorsqu'un professionnel constate qu'un enfant a besoin de dormir, il peut estimer qu'un réveil systématique n'est pas conforme à son intérêt.

Refuser une telle demande ne signifie pas s'opposer aux parents. Cela signifie exercer sa responsabilité professionnelle.

✦ Refuser ne signifie pas rompre le dialogue

Le refus d'une demande parentale ne doit jamais prendre la forme d'une opposition. Il doit s'inscrire dans une démarche de coéducation.

☞ Les parents expriment souvent des inquiétudes légitimes :

- ❖ difficultés d'endormissement le soir ;
- ❖ réveils nocturnes ;
- ❖ fatigue familiale ;
- ❖ organisation du quotidien.

Ces préoccupations méritent d'être entendues.

🗨️ Le rôle du professionnel est alors d'expliquer ce qu'il observe :

☞ « Aujourd'hui, votre enfant s'est endormi rapidement et a manifesté une grande fatigue. »

☞ « Nous observons qu'il a encore besoin d'une sieste importante pour rester disponible dans ses découvertes et ses interactions. »

☞ « Nous pouvons réfléchir ensemble à l'évolution de son rythme mais nous souhaitons avant tout respecter ses besoins actuels. »

L'objectif n'est pas de convaincre les parents qu'ils ont tort.

L'objectif est de construire une compréhension commune des besoins de l'enfant.

🚩 **Être le porte-parole des besoins de l'enfant**

L'enfant ne peut pas toujours exprimer ni défendre ses besoins. C'est pourquoi les professionnels de la petite enfance ont une responsabilité particulière.

☞ Ils sont les observateurs quotidiens du développement de l'enfant.

☞ Ils sont les garants de son bien-être au sein du lieu d'accueil.

☞ Ils sont aussi les porte-parole de ses besoins fondamentaux.

Cette mission exige parfois du courage professionnel.

Elle demande d'expliquer avec bienveillance que certaines demandes, même formulées avec les meilleures intentions, ne correspondent pas toujours aux besoins observés chez l'enfant.

🚩 **Conclusion**

Les connaissances scientifiques, les travaux de Catherine Gueguen, les réflexions de Boris Cyrulnik, le rapport des 1000 premiers jours, les recommandations de la PMI, la Charte nationale pour l'accueil du jeune enfant et le Référentiel national de la qualité d'accueil convergent aujourd'hui vers une même idée :

Le sommeil est un besoin fondamental qui mérite d'être protégé.

Le principe général ne devrait donc pas être de réveiller un enfant pour répondre à une préférence adulte, mais de respecter son rythme biologique et ses besoins individuels.

Certaines situations particulières peuvent conduire à adapter la durée des siestes, notamment chez les enfants plus âgés. Ces ajustements doivent cependant être réfléchis, observés et construits en partenariat avec les familles.

Parce qu'il ne peut pas toujours faire entendre sa voix, l'enfant a besoin d'adultes capables de défendre ses besoins fondamentaux.

Le professionnel de la petite enfance n'est pas seulement au service des demandes des adultes ; il est avant tout garant du bien-être, du développement et du respect des besoins fondamentaux de l'enfant.