APPRENDRE À DORMIR

Qu’est-ce qu’une routine pré-dodo avant la nuit?

Vulgarisation scientifique : Evelyne Touchette, PhD

Date : 12 mai 2022

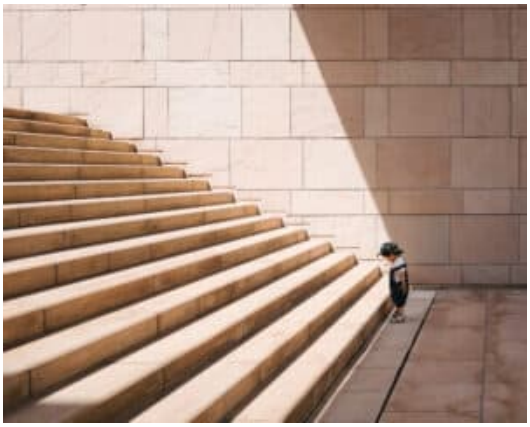


Photo par Jukan Tateisi sur Unsplash

Une routine se définit par une **succession de gestes répétés dans le temps**.

La routine pré-dodo, c’est ce qui revient tous les soirs avant de se coucher. Elle permet de préparer le corps à dormir, donc de **faire le pont entre les activités de la journée et le sommeil.**

Vers l’âge de 2-3 ans, s’aider de **pictogrammes** pour faire la routine pré-dodo permet à l’enfant de s’impliquer, de savoir ce qui vient ensuite dans sa journée et de s’y préparer. Donner un certain contrôle, de la prévisibilité et des choix favorise l’endormissement et permet de réduire la résistance au coucher.

Pour que cette routine puisse préparer au dodo, la **recherche reconnaît trois critères**. Pour s’en souvenir, on utilise l’acronyme ICI:

Identique
Courte
Interchangeable

Identique

Tous les soirs: les mêmes activités exécutées dans le même ordre. Par exemple: pipi, dents, câlins, histoire, bisous, dodo… re-câlins et re-dodo. Attention, annoncez clairement la fin. Pour éviter d'entrer dans les négociations, la technique du disque rayé fonctionne bien, c'est-à-dire répéter la même consigne de plus en plus fermement, pour signifier que c'est la fin.

Courte

D'une durée de **15 à 20 minutes maximum.** Eh oui, ce n'est pas tout ce que vous faites en rentrant du travail jusqu'au coucher qui doit être comptabilisé, et surtout pas à la minute près pour vous stresser.

Interchangeable

C'est-à-dire qu'elle peut se faire à la **maison ou ailleurs par n'importe quel proche** de l'enfant: papa, maman, grands-parents, etc.

Inspirations et sources scientifiques :

- Pennestri MH, Burdayron R, Kenny S, Béliveau MJ, Dubois-Comtois K. (2020) **Sleeping through the night or through the nights?** Sleep Med. 76:98-103. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.10.005.
    - *Résultats vulgarisés:* https://www.ciusssnordmtl.ca/nouvelles-et-evenements/article/faire-une-nuit-ou-faire-ses-nuits/

- Touchette E, Mongrain V, Petit D, Tremblay RE, Montplaisir JY. (2008) **Development of sleep-wake schedules during childhood and relationship with sleep duration.** Arch Pediatr Adolesc Med.162(4):343-9. https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/379301