



**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>