APPRENDRE À DORMIR

Je n’en peux plus de la fatigue, de l’épuisement! Il faut que ça change. Comment faire?

Vulgarisation scientifique : Evelyne Touchette, Ph.D et Catherine Lord, Ph.D

Date : 12 mai 2022



Photo par Matthew Henry sur Unsplash

Quand on est au bout du rouleau à cause de la privation de sommeil occasionnée par le rythme veille-sommeil de son enfant et son apprentissage du sommeil autonome, il est bon de prendre du recul et de se demander par exemple:

> Est-ce que c’est mon enfant qui a une dette de sommeil ou est-ce que ce sont mes besoins en sommeil qui peinent à être comblés?

Il est important de se poser cette question, parce qu’on remarque dans les études que **les dettes de sommeil sont souvent minimisées et sous-estimées chez les adultes.**

Comment gérer la fatigue en 4 étapes:

1. Déterminer son état de fatigue, prendre la mesure de son épuisement
2. Prendre des moyens pour réduire sa dette de sommeil
3. Nommer ses besoins et savoir demander de l’aide
4. Prendre la main tendue et dire oui à l’aide qui nous convient

Certains parents sont plus isolés que d'autres pour diverses raisons. Pourtant, un village existe bel et bien et de plus en plus autour des familles. Pourquoi? Parce que les familles se manifestent et expriment leurs besoins. Il est démontré que le tissu social des sociétés a un impact sur le bien-être. Notre tissu social est tricoté serré et comporte des organismes communautaires à la portée de tous, des **ressources** au téléphone, en ligne ou en personne. Consultez la page **Ressources** et passez à l'action. Certaines **ressources** sont offertes 24 h sur 24 au bout de vos doigts.

Enfin, il ne faut pas hésiter à emprunter du temps pour dormir, sans culpabilité et en maintenant la conviction que c'est la chose à faire. Dormir de façon continue quelques nuits ou quelques après-midi pour renflouer sa dette de sommeil et redevenir soi-même, c'est gagnant-gagnant pour vous et pour vos enfants, qui sont de véritables petites éponges et qui ressentent notre stress causé par le manque de sommeil.

Faites le pari de vous reposer et voyez si ça apaise aussi votre enfant. Gageons que la danse qui mène vers l'autonomie du sommeil n'en sera que plus fluide et moins épuisante.

1- Déterminer son état de fatigue, prendre la mesure de son épuisement

Il est important de connaître nos besoins, y compris nos limites, afin de prendre soin de notre santé et de se traiter avec bienveillance et respect.

C'est normal de ressentir de la fatigue, de l'épuisement et d'être à bout lorsqu'on ne dort pas suffisamment. La privation de sommeil a des effets sur tout le monde, jeunes et moins jeunes. À tous les âges, nous avons tous nos propres besoins de sommeil en termes d'heures de coucher et de lever, de durée de sommeil, de conditions favorables, etc.

Voici des **signes d'épuisement et de fatigue** communs chez les adultes quand ils sont en manque de sommeil:

- impatience
- irritabilité
- découragement
- tristesse

- somnolence
- désengagement émotionnel

Tous ces signes sont des signaux d'alarme à ne pas négliger pour prendre soin de sa santé mentale et physique, mais aussi pour être disponible émotionnellement afin de guider les enfants dans l'apprentissage de l'autonomie du sommeil et de la vie.

2- Prendre des moyens pour réduire sa dette de sommeil

Emprunter du temps à son enfant

L'envie est forte d'exiger que ce soit notre enfant qui nous redonne du temps de sommeil. On peut être tenté de lui faire porter la responsabilité de notre manque de sommeil. Voici quelques tournures de phrases et abus de langage qui vont en ce sens:

«Il faut qu'il dorme» qui veut dire en fait «je veux dormir».

«Il faut qu'il fasse ses nuits» qui sous-entend «Je n'en peux plus de ne pas dormir, il faut que ça change».

Le besoin de sommeil du parent peut (et doit) être comblé de plusieurs façons autres que celle d'intervenir sur le sommeil de l'enfant, d'autant plus quand le sommeil de bébé n'est pas encore mature, ce qui se produit rarement avant 6 mois de vie.

Il faut prendre du recul avant de s'acharner à provoquer le sommeil des petits, de jour comme de nuit. **On ne peut pas aller plus vite que la musique et on ne peut pas accélérer la vitesse de développement du sommeil des bébés et des enfants.** Ce constat vous évitera d'aller à l'encontre de vos valeurs, par exemple, en essayant mille et une méthodes d'endormissement «parce qu'il faut qu'il dorme*!*»

Emprunter du temps à son village

Alors si on n'emprunte pas du temps à son enfant et qu'on ne peut pas en inventer, **il faut se tourner vers le «village» qui nous entoure** et chercher des oreilles attentives et des **ressources** pour trouver du temps de répit et de sommeil.

Matière à réflexion pour les «superwoman» et «superman» dans la salle: les données démontrent que l'implication de l'autre parent ou d'autres personnes est reconnue comme étant associée à moins d'éveils la nuit et à une durée de sommeil plus longue chez les bébés, même chez les bébés allaités.

3- Nommer ses besoins et savoir demander de l'aide

«Un problème bien posé est un problème à moitié résolu.»

Exprimez vos besoins de repos et de sommeil à une personne en qui vous avez confiance.

Les conseils vont sûrement jaillir de toutes parts. N'hésitez pas à **nommer concrètement votre besoin et à ramener, au besoin, la personne à qui vous vous adressez sur votre propre sommeil, et non celui de votre enfant.**

Voici des exemples de **phrases-clés pour demander de l'aide autour de soi**:

«Je manque de sommeil. Comment as-tu fait pour récupérer du temps de sommeil quand tes enfants étaient bébés ou petits?»

«Je souffre d'épuisement, je ne me reconnais pas. Est-ce qu'on peut discuter de notre organisation familiale?» (Ce type de phrase permet de ne pas rejeter la responsabilité sur l'autre parent car s'organiser en famille veut aussi dire inclure de l'aide externe).

«J'aurais vraiment besoin de répit. Est-ce que vous offrez des services pour les parents?»

Faites preuve d'ouverture pour puiser dans les avis et les expériences qui pourraient vous convenir.

4- Prendre la main tendue et dire oui à l'aide qui nous convient

La confiance est la clé. Confiance en vous pour respecter vos limites, mais aussi confiance en l'enfant et en la personne-relais.

Gardez en tête que les petits s'adaptent aux nouvelles situations, surtout si le parent est en confiance. Les nouvelles situations permettent de développer de nouveaux acquis et peuvent élargir les liens d'attachement, et ce, sans nuire aux liens de base.

Pour encore plus de conseils basées sur la science sur comment gérer la fatigue parentale, consultez la page **Devenir parent et manquer de sommeil** de Marie-Hélène Pennestri, Ph.D. pour la campagne Canadienne sur le sommeil «Dormez là-dessus».

Inspirations et sources scientifiques :

- Anders TF. (2020) **Organisation et développement du sommeil chez le jeune enfant.** Dans: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Petit D, éd. thème. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants [en ligne]. https://www.enfant-encyclopedie.com/sommeil/selon-experts/organisation-et-developpement-du-sommeil-chez-le-jeune-enfant. Actualisé : Décembre 2020. Consulté en mai 2022.

- McQuillan ME, Bates JE, Staples AD, Deater-Deckard K. (2019) **Maternal stress, sleep, and parenting.** J Fam Psychol. 33(3), 349-359. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6582939/

- **Pourquoi dormir?** texte écrit par plusieurs spécialistes dans le cadre de la campagne Canadienne sur le sommeil «Dormez là-dessus».

- **Le sommeil, un besoin naturel individuel qui évolue** texte écrit par plusieurs spécialistes dans le cadre de la campagne Canadienne sur le sommeil «Dormez là-dessus».