APPRENDRE À DORMIR

Comptines et berceuses : la nôtre et ce qu'en dit la science

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D.

Autres notes :



Ce texte fait partie d'un projet réalisé en collaboration avec le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC), avec le soutien financier de la Fondation J.Armand Bombardier. Il complémente leur outil de prévention et d'intervention « C'est le temps du dodo – Comptine » à destination de tous les donneurs de soins incluant les parents d'enfants de **0 à 10 ans**.



Lien Youtube de la comptine chantée et en musique : https://www.youtube.com/watch?v=PAq1_QPLhgQ)

Date : 12 avril 2023

Chanter des comptines et des berceuses au moment du dodo apaise l'enfant et le prépare au sommeil: les parents le savent et la science s'y intéresse depuis peu.

Une étude rapporte que les comptines et les berceuses peuvent être apprises par le fœtus et ainsi être encore plus calmantes dès les premiers jours de vie.

Quelques études réalisées auprès de nouveaux-nés démontrent que le fait d'entendre des chansons douces diminue le rythme cardiaque, ce qui peut favoriser le passage vers le sommeil.

Lorsque les enfants sont en âge d'avoir une routine pré-dodo, les comptines sont aussi un outil pour faciliter son exécution en rythmant les actions tout en ajoutant une touche de bonne humeur pour finir la journée. Elles peuvent aussi être utilisées pour stimuler l'intérêt de l'enfant pour la routine et pour «l'activité sommeil».

«Brosse, brosse, brosse, j'me brosse les dents» ça vous rappelle quelque chose?

Voici une comptine sommeil qui a été développée avec des membres élargis de notre laboratoire et de mes collègues:

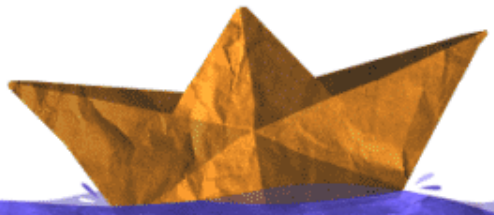
Conception originale de la comptine **«C'est le temps du dodo»**:
Autrices : Élise Aumont, Marie-Hélène Pennestri et Évelyne Touchette
Compositeurs : Élise Aumont et Félix Leblond
Interprète et piano : Élise Aumont
Guitare classique et enregistrement sonore : Félix Leblond

Vous pouvez aussi trouver vos propres rimes; l'idée est d'avoir une répétition musicale qui rythme la routine et qui amène vers le dodo dans la bonne humeur avec une attitude positive face au sommeil.

Cliquez ici pour télécharger le pdf des paroles de **«C'est le temps du dodo»**

APPRENDRE
À DORMIR

C'EST LE TEMPS DU DODO



Moi, je n'aime pas l'heure du dodo
J'aimerais continuer à jouer avec mon bateau
Pourtant, je me sens devenir tout agité
Il est temps pour moi d'aller dans les bras de Morphée

Mais comment faire pour y arriver ?
J'écoute la p'tite voix qui me dit : il est l'heure
Petite routine à chaque soir
Tu es toujours là pour me calmer

C'est le temps du dodo, à demain mon bateau
Comme un superhéros, j'mets mon pyjama aussitôt
Direction lavabo, j'me brosse les dents comme il faut
En un temps record, je suis dans mon lit tout chaud

Je retrouve mon toutou, Monsieur le hibou
Je me trouve un coin très doux

C'est le temps, les amis,
de vous raconter mon histoire préférée (voix parlée)

Il était une petite fée
À la recherche du sommeil
Elle parcourut le monde entier
Pour un coucher de soleil

Elle était très fatiguée et ses ailes volaient moins haut
En clignant des yeux, elle se laissa glisser
Dans les herbes folles

En se réveillant, elle comprit qu'elle était à l'abri
La nuit était sa grande amie (X2)

Auteurs : Élise Aumont, Marie-Hélène Pennestri et Évelyne Touchette
Compositeurs : Élise Aumont et Félix Leblond
Interprète et piano : Élise Aumont
Guitare classique et enregistrement sonore : Félix Leblond

Inspirations et sources scientifiques :

- Aumont, É., Pennestri, M-H. et Touchette, E. (2020) **C'est le temps du dodo.** Ressources informatives du CQJDC. Consulté avril 2023.

- Gauthier, J-M. et Lejeune, C. (2008). **Les comptines et leur utilité dans le développement de l'enfant.** Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 58, 413-21. https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2008.04.009

- Lang, A., Del Giudice, R., et Schabus, M. (2020). **Sleep, Little Baby: The Calming Effects of Prenatal Speech Exposure on Newborns' Sleep and Heartrate.** Brain sciences, 10(8), 511. https://doi.org/10.3390/brainsci10080511

- Naître et Grandir (2022) **Les bienfaits des chansons et des comptines.** Site web Naître et Grandir – section 1-3ans – Apprentissages et jeux. Consulté avril 2023.

- Moussard, A., Rochette, F. et Bigand, E. (2012). **La musique comme outil de stimulation cognitive.** L'année psychologique, 112, 499-542. https://doi.org/10.3917/anpsy.123.0499