APPRENDRE À DORMIR

Objets transitionnels et sommeil : une des pièces du casse-tête?

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

Date : 13 décembre 2023



??Photo de Taisiia Shestopal sur Unsplash

Le doudou, ou objet transitionnel, n'est pas un concept récent, car il est apparu dans les années 1950 dans la littérature scientifique. Les premières études sur le sujet visaient à comprendre comment l'enfant interagit avec le monde extérieur.

Il s'agit de **tout objet** que l'enfant peut utiliser de façon **sécuritaire** et qui lui permet de **s'endormir plus facilement et de se réconforter** sans l'aide constante d'un parent et ce, de façon **autonome**.

Certains enfants utilisent un ou plusieurs objets transitionnels tels que:

- une peluche,
- un morceau de tissu,
- une sucette,
- même certaines parties de son corps tel que leur pouce

Plusieurs recherches démontrent l'avantage des doudous pour l'**auto-apaisement de jour comme de nuit.** Par exemple, il a été observé dans une étude que les enfants qui utilisent un objet transitionnel se rendorment plus souvent de façon autonome après les éveils nocturnes que ceux qui n'en utilisent pas. Toutefois, beaucoup reste à être étudié dont les effets de l'objet transitionnel sur le sommeil à long-terme. Enfin, l'impact de l'odeur maternelle associé à l'objet transitionnel sur le sommeil qui ne fait pas encore consensus.

Comment crée-t-on l'attachement au doudou?

Vers l'âge de 6 mois, **le parent peut introduire un objet sécuritaire** pour l'âge de l'enfant et le présenter sous sa supervision de façon **répétée et amusante** afin de susciter l'attachement de l'enfant à cet objet. **Avec le temps, la répétition et l'amusement, l'enfant s'attachera à l'objet.**

Par exemple, le jour lors de périodes de jeux des petites chatouilles peuvent être faites avec le bout d'une petite couverture ou elle peut servir à faire des coucous. Elle peut être offerte à l'enfant pour l'aider à réguler ses émotions négatives.

Il est fortement recommandé de valider au départ que l'**objet soit sécuritaire et adapté éventuellement pour les périodes de sommeil la nuit.** Il est crucial d'assurer la sécurité de votre enfant lors du sommeil en évitant tout risque de suffocation ou d'étouffement.

Jusqu'à l'âge d'un an environ, l'association canadienne de pédiatrie recommande de ne pas mettre d'objet dans son espace de sommeil pour prévenir ces risques et celui du syndrome de la mort subite du nourrisson.

Ainsi, une fois cette association positive créée et que les risques pour sa survie sont grandement diminués (un an et plus, capacité motrice acquise de se retourner seul, etc), le tout-petit pourra l'utiliser comme **moyen d'auto-apaisement** autant lors des périodes d'endormissement que lors des éveils la nuit ou encore le jour pour s'auto-apaiser. Après l'âge d'un an environ, l'objet favori peut ainsi être incorporé lors des périodes de repos **en faisant partie des étapes de la routine**, par exemple.

Saviez-vous? Une étude Nord-Américaine a révélé que 72% des enfants entre 3 mois et 5 ans avaient un objet favori.

L’objet transitionnel est un outil parmi d’autres. Bien que bénéfique, il ne remplace pas la nécessité d’une routine de coucher bien établie et des moments de qualité avec votre enfant. **Associez-le à de bonnes pratiques de sommeil pour maximiser son effet apaisant.**

Inspirations et sources scientifiques :

- Anders T.F., Halpern L.F., Hua J. (1990). **Sleeping through the night: a developmental perspective.** Pediatrics, 90, 554–560.

- Burnham, M. M., Goodlin-Jones, B. L., Gaylor, E. E., et Anders, T. F. (2002). **Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age: A longitudinal intervention study.** Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43(6), 713-725.

- Burnham, M.M., Goodlin-jones, B.L., Gaylor, E.E. et Anders, T.F. (2002). **Use of sleep aids during the first year of life.** Pediatrics, 109(4), 594.

- Govindama, Y., et Louis, J. (2005). **Endormissement et fonction de l’objet transitionnel chez le jeune enfant entre 12 et 24 mois: Une étude transculturelle.** Devenir, 17(4), 323-345.