APPRENDRE À DORMIR

Naître et Grandir: Sommeil: mon enfant refuse de dormir dans son lit



Révision scientifique : Evelyne Touchette, Ph. D., professeure-chercheuse experte en sommeil

Autres notes :

Recherche et rédaction : Équipe Naître et grandir

Ce texte est tiré du site Naitre et Grandir.

Date : 15 juin 2026

Cette **fiche de Naître et Grandir** aborde une situation fréquente chez les tout-petits : **le refus de dormir dans son propre lit ou le besoin de rejoindre le lit des parents pendant la nuit.**

Le moment du coucher peut parfois être vécu comme une séparation difficile pour l'enfant. Cette fiche explique pourquoi certains tout-petits peuvent ressentir de l'anxiété au moment d'aller au lit et comment les accompagner graduellement vers plus d'autonomie dans leur sommeil.

On y retrouve aussi des conseils concrets pour instaurer une routine du dodo rassurante, favoriser l'endormissement dans le lit de l'enfant, le rassurer pendant la transition et demeurer constant dans les nouvelles habitudes mises en place.

Cette lecture peut être particulièrement utile si votre enfant quitte son lit la nuit, demande votre présence pour s'endormir ou traverse une période de changement qui fragilise son sommeil.

Pour poursuivre votre lecture sur le site de Naître et Grandir, c'est par ici:

- Pourquoi mon enfant ne veut pas dormir dans son lit?
- Quoi faire si mon enfant ne veut pas dormir dans son lit?
- À retenir