

# LE PETIT JOURNAL DU RELAIS PETITE ENFANCE DES COTEAUX ET LANDES DE GASCOGNE

## Sommaire

- Le sommeil,
- Planning novembre/décembre
- Atelier parents/bébé

Retrouvez toutes les infos sur le site  
[3clg.fr](http://3clg.fr)

## Jours d'ouverture du R.P.E

- les mardis de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h
- les jeudis de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h

## Les matinées d'éveil :

- les mardis et jeudis matin de 9h00 à 11h30.

Les après-midis sont consacrés à l'accueil administratif, téléphonique et aux visites.

*Le RPE est une activité importante pour la petite enfance sur Coteaux et Landes de Gascogne. Dans les années à venir suite aux études et réflexions en cours, ces activités vont se développer pour l'ensemble de notre jeunesse. Notre animatrice Nathalie avec les services de la CLG ont mission de réussir cet objectif au service des familles de notre territoire rural.*

Cordialement

Le Président R. Girardi

*La rentrée des classes est déjà loin, balayée par les premières vacances de Toussaint. Une pause bien méritée pour les enfants qui vivent au rythme des adultes sans en avoir les compétences physiques ni mentales.*

*Le changement d'heure va venir bousculer comme chaque année grands et petits, C'est l'occasion pour de faire un point sur le sommeil, son fonctionnement et ses vertus.*

A très vite !

Nathalie Rouy

RELAIS PETITE ENFANCE  
Nathalie Rouy  
2366, route des Châteaux, "Beteille"  
47250 GREZET CAVAGNAN

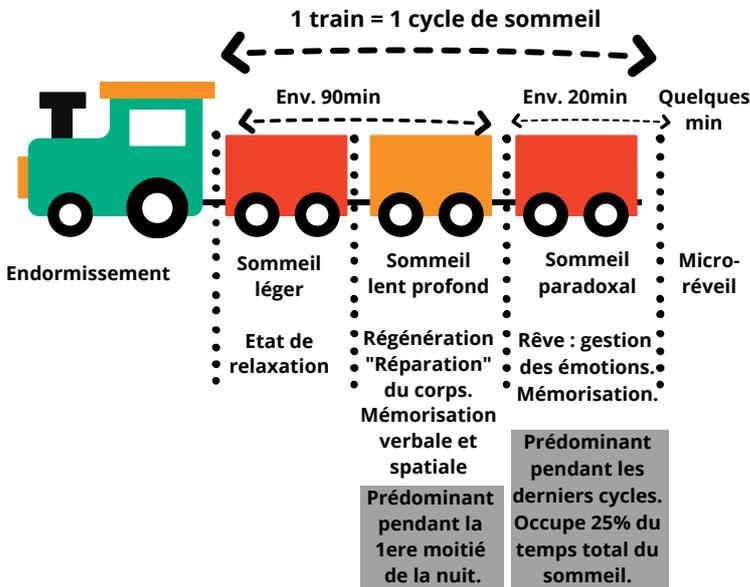
mail. : [ram@3clg.fr](mailto:ram@3clg.fr)  
Tél : 05.53.83.65.60



# LE SOMMEIL EST NÉCESSAIRE AU BON FONCTIONNEMENT DE NOTRE CORPS

Il est nécessaire au même titre que se nourrir, boire...

Il permet aux cellules de se réparer ou de se régénérer. Il régule certaines fonctions de notre organisme telles que la croissance, le métabolisme glucidique et lipidique, l'immunité, la cognition et l'élimination des toxines. Enfin, il nous permet tout simplement de se préparer à la future journée qui nous attend.



## LE SOMMEIL, COMMENT CA MARCHE ?

Une nuit de sommeil est composée de 4 à 6 cycles, chez l'adulte un cycle dure 90 minutes environ et de 6 à 8 cycles chez les enfants, selon la durée de la nuit.

**MON ENFANT A 9 MOIS ET IL NE FAIT TOUJOURS PAS SES NUITS, NOUS SOMMES ÉPUIÉS.**

### QUE FAUT-IL FAIRE ?

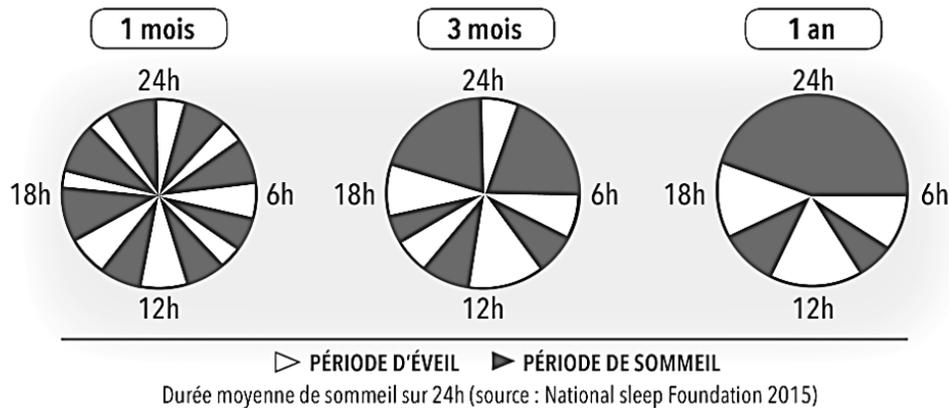
Avant toute chose, ne pas se culpabiliser mais se poser ces quelques questions :

Que me provoquent les pleurs de mon enfant ? Sont-ils insupportables ? Provoquent-ils chez moi des angoisses ? Quelles sont mes peurs liées à des événements ou expériences familiales tragiques ? Suis-je très proche de mon enfant (fusionnel) ? ...

Il n'y a aucun jugement à porter mais seulement comprendre son propre fonctionnement.

## QUAND MON BÉBÉ VA-T-IL FAIRE SES NUITS ?

Vers 4 mois, un bébé est prêt à faire ses nuits. Certains nourrissons sont capables de faire des nuits de 8 à 9 heures dès 4 mois, d'autres sont plus lents à trouver leur rythme. Les périodes de sommeil sont représentées en sombre en fonction des horaires. Il ne s'agit que d'un exemple. D'autres schémas sont possibles. En revanche, l'évolution vers un sommeil à prédominance nocturne est une constante chez tous les enfants.



## PETIT TOUR DU MONDE

Saviez-vous que dans certains pays comme le Japon ou l'Inde, faire dormir son bébé seul dans sa chambre, alors que les parents sont à deux dans leur lit, est considéré comme cruel ? Plus proche de nous, en Suède, presque tous les bébés de 3 mois partagent la chambre de leurs parents, et 65 % d'entre eux dorment dans le lit parental !

Au Danemark, en Autriche, en Australie, ce sont aussi entre 30 et 40 % des enfants de 3 mois qui partagent le lit de leurs parents. Si les avis sur cette pratique divergent d'un pays à l'autre, il en est de même pour les avis de psychologues. Alors qui écouter ? Qui croire ? Votre petite voix à vous, celle qui sait ce qui est bien pour votre bébé, et pour vous ?

## L'ENFANT N'ARRIVE PAS À S'ENDORMIR SEUL

Les éléments qui vont suivre peuvent vous donner un outil. Toutefois, cette méthode est là pour aider les parents à accompagner leur enfant dans cette « autonomie » en douceur lorsque c'est devenu un problème sans solution apparente.

Cette méthode douce et progressive peut être mise en place dès lors que votre enfant rencontre des difficultés de séparation au coucher. Votre enfant doit apprendre à résoudre un problème : celui de s'endormir seul. En l'absence de stratégie efficace pour y parvenir, il n'a d'autre solution que de manifester son mécontentement, sa colère ou ses craintes.

**Votre mission** : lui apprendre à réussir son endormissement... En effet, s'il ne sait pas le faire au coucher, il ne saura pas le faire durant la nuit. Comme on le voit sur le graphique (**avec le petit train**) après chaque cycle il y a un micro réveil, c'est physiologique et tout à fait normal.

### COMMENT FAIRE ?

#### Quelques règles de mise en place :

- Le rituel de coucher est bref (moins de 10 minutes) et ne se produit qu'une fois par soir.
- Vous venez le visiter dans sa chambre et non l'inverse
- Vous venez après une attente (relativement brève) et non immédiatement
- En aucun cas, vous ne restez dans sa chambre jusqu'à l'endormissement
- Vous l'encouragez à prendre un « doudou » (en évitant les « doudous » alimentaires- biberons de lait ou d'eau...)

#### En pratique :

Vous devez respecter les séquences suivantes qui permettront à votre enfant de s'ajuster à la nouvelle situation de coucher.

- coucher l'enfant dans sa chambre et dans son lit exclusivement,
- favorisez l'utilisation d'un doudou,
- retirez votre main,
- interrompez le bercement (si c'est un bébé) - lisez ou racontez une histoire assis sur une chaise à côté du lit de l'enfant.
- quittez impérativement la chambre

**Si l'enfant appelle, allez le voir brièvement (10 à 15 sec) en respectant les attentes suivantes :**

#### UNE SÉQUENCE COMPORTE 5 VISITES



Séquence	1° attente	2° attente	3° attente	4° attente	5° attente
1° soir	1min	2min	5min	5min	7min
2° soir	2min	5min	5min	7min	7min
3° soir	3min	7min	7min	10min	10min
4° soir	5min	10min	10min	15min	15min

#### Soirs suivants :

Reprenez la même séquence ou passez à la séquence suivante en fonction de la réponses de l'enfant.

- Si l'enfant se lève, le reconduire dans sa chambre et dans son lit, rester calme, le rassurer et lui dire qu'il va y arriver, lui donner confiance.
- Si vous êtes deux parents prenez le relais quand l'autre sent qu'il va perdre patience.
- Si vous êtes seule, appelez une amie, un proche pour vous aider à suivre le cap.

L'enfant doit sentir qu'on l'accompagne et non qu'on le punit. Comme pour l'alimentation, il faut éviter que ce soit un objet de chantage.



**LA RÈGLE D'OR : FAIRE À LA PLACE INDUIT CHEZ L'AUTRE (ADULTE OU ENFANT) SON INCAPACITÉ. ACCOMPAGNER SANS FAIRE A LA PLACE**



# Calendrier des activités des matinées d'éveil

9h00-11h30

## Novembre

Mardi

8

*Matinée contée  
Marie-Noëlle et  
Primprenelle*

15

*Matinée motricité  
avec Lucille*

22

*Peinture*

29

*Jeux libres*

Jeudi

3

*Ouverture en fonction  
des inscriptions*

10

*Fermé*

17

*Jeux libres*

24

*Bricolage*

## Décembre

Mardi

6

*Matinée motricité  
avec Lucille*

13

*Matinée contée  
Marie-Noëlle et  
Primprenelle*

20

*Fermé*

27

*Fermé*

Jeudi

1

*Bricolage*

8

*Jeux libres*

15

*Spectacle de  
fin d'année ?*

22

*Fermé*

29

*Fermé*

\*Les jeudis sont réservés aux professionnel(le)s.

Réunion avec Alain Dewerdts autour du métier d'assistante maternelle :  
**Le mardi 6 décembre de 19h30 à 21h**  
Il reste 1 place !

ATELIER

### SE RELAXER AVEC SON BÉBÉ

De 0 à 6 mois

À PARTIR DU 8 NOVEMBRE 2022

TOUS LES MARDIS APRÈS-MIDI

DE 14H30 À 16H30

animé par Nathalie Rouy, responsable du relais et formée à la sophrologie  
Au Relais Petite Enfance à Grézet-Cavagnan

Informations au 05.53.83.65.60

