

Elle refuse de faire la sieste

PSYCHOLOGUE | Collaboration spéciale
SUZANNE VALLIÈRES



Bonjour. Je suis la maman d'une petite fille de quatre ans. Depuis quelques mois, Emma refuse de faire la sieste à la garderie. Selon son éducatrice, elle ne dort pas et dérange les autres. Je ne sais pas trop s'il est vraiment nécessaire qu'elle dorme l'après-midi et si on devrait exiger qu'elle fasse une sieste ?

Émilie

Bonjour Émilie. On se retrouve tous, un jour ou l'autre, devant cette situation et on s'interroge alors sur la nécessité de la sieste. Certains enfants refusent de la faire, alors que d'autres en ressentent réellement le besoin et ne se feront pas prier.

Or, la sieste est indispensable à l'équilibre des enfants en bas âge, particulièrement à la garderie, qui est un milieu exigeant et fatigant

pour eux. C'est un environnement très stimulant et ce petit repos leur permet de changer temporairement de rythme, de récupérer et de refaire le plein d'énergie afin d'affronter plus adéquatement le reste de la journée.

Bien que la sieste soit nécessaire, certains enfants vont malgré tout résister et rendre la vie difficile à ceux qui veulent dormir – et, par conséquent, aux éducatrices ! Dans le cas d'Emma, étant donné qu'elle a quatre ans, je vous recommanderai de ne pas la forcer à dormir, mais plutôt d'exiger qu'elle s'étende, comme les autres, pour se reposer, se détendre. Certains enfants finissent par s'endormir (signe qu'ils avaient





PHOTO FOTOLIA

■ **La sieste est indispensable à l'équilibre des enfants en bas âge, particulièrement à la garderie, qui est un milieu exigeant et fatigant.**

besoin de sommeil), alors que d'autres vont résister. Si c'est son cas, vous pourriez, après une période de détente de 30 minutes minimum, lui offrir de faire certaines activités tranquilles (pendant que les autres finissent leur sieste) : « lecture » de livres, petits casse-tête, coloriage. Bref, présentez-lui la sieste comme un moment de détente nécessaire pour que « monsieur cerveau se repose ». Vous pourriez demander à l'éducatrice qu'elle présente cette petite période d'activité silencieuse à Emma comme un privilège de grande auquel elle n'aura droit que si elle accepte de faire une pause détente sans déranger les autres.

Suzanne Vallières est psychologue et chroniqueuse télé, conférencière et auteure des livres les Psy-Trucs pour les enfants de 0 à 3 ans, de 3 à 6 ans et de 6 à 9 ans. Pour la joindre, écrivez-lui à l'adresse suivante :

courrierdesparents@journalmtl.com

L'AUTONOMIE

Dois-je le laisser pleurer ou toujours aller le consoler ?

Bien que certains pédiatres ou autres professionnels prônent un minimum d'interventions (allant même jusqu'à les laisser pleurer !), il faut comprendre qu'à ces âges, les pleurs reflètent un besoin que nous devrions, comme parent, chercher à combler. Les gens ont tendance à confondre besoin et caprice. Répondre aux besoins d'un bébé n'est certes pas du caprice. Lorsque le bébé pleure la nuit, on se doit d'aller le consoler... sans toutefois tomber dans l'excès et se précipiter au moindre petit gémissement : quelques minutes d'attente pourraient lui donner la possibilité de se rendormir par lui-même et de s'habituer à ces petits réveils nocturnes.

Si les pleurs persistent après un certain temps, il serait souhaitable qu'un des parents intervienne. Il faut comprendre qu'un bébé ne retient rien de positif à pleurer jusqu'à l'épuisement. Si on le laisse pleurer, il finira évidemment par se rendormir, mais dans quelles conditions (colère, frustration, fatigue extrême...)? De plus, les bébés qui ne dorment pas bien la nuit sont souvent plus maussades et demandent plus d'attention le jour : sommes-nous plus avancés ?

Même si certaines personnes crient victoire après quelques nuits de pleurs prolongés, le résultat peut avoir des conséquences moins intéressantes à moyen terme. L'enfant qui a cessé de pleurer a tout simplement abandonné après avoir « compris » qu'on ne répondra pas à son besoin et que personne ne viendra s'occuper de lui. Le sentiment de pouvoir compter sur quelqu'un et de voir nos besoins affectifs comblés est pourtant à la base du développement de la sécurité.

Il est à noter que ce n'est que vers l'âge d'un an qu'un enfant prend conscience qu'il peut utiliser les pleurs pour qu'on vienne s'occuper de lui ou pour attirer notre attention (ce que certains décrivent parfois comme de la manipulation). Ne croyez donc pas les premiers venus qui tentent d'entretenir ce mythe de la manipulation ou du caprice devant les pleurs de nos tout-petits !

Bref, nos enfants sont des petits êtres en construction. Jour et nuit, ils ont besoin de nous pour leur fournir de bonnes fondations pour le reste de leur vie... C'est à nous d'y voir !

**Tiré du
livre :**

Les Psy-luces

