

## Détériorations du sommeil

Pourquoi ne dort-il  
pas ? Pleure-t-il ?  
Ne s'endort-il pas ?

*Levez les doutes*



Pleurs



Insomnies



Autres  
troubles du  
sommeil



Tout pour  
pourrir son  
sommeil



# Le parler « bébé »

---

- ▶ Avez-vous remarqué ?
  - ▶ Que l'enfant chouine, pleure
    - ▶ pour un rien ?
    - ▶ au moindre changement ?
    - ▶ à la moindre frustration ?
    - ▶ mais aussi quand il a faim, a mal...
  - ▶ Que l'enfant arrête de pleurer
    - ▶ Souvent très rapidement en moins d'1s.
    - ▶ En se concentrant sur autres choses.
    - ▶ Tout seul
- ▶ Conclusion : quand l'enfant passe de l'éveil au sommeil, du sommeil à l'éveil ...



**Bouhhh**



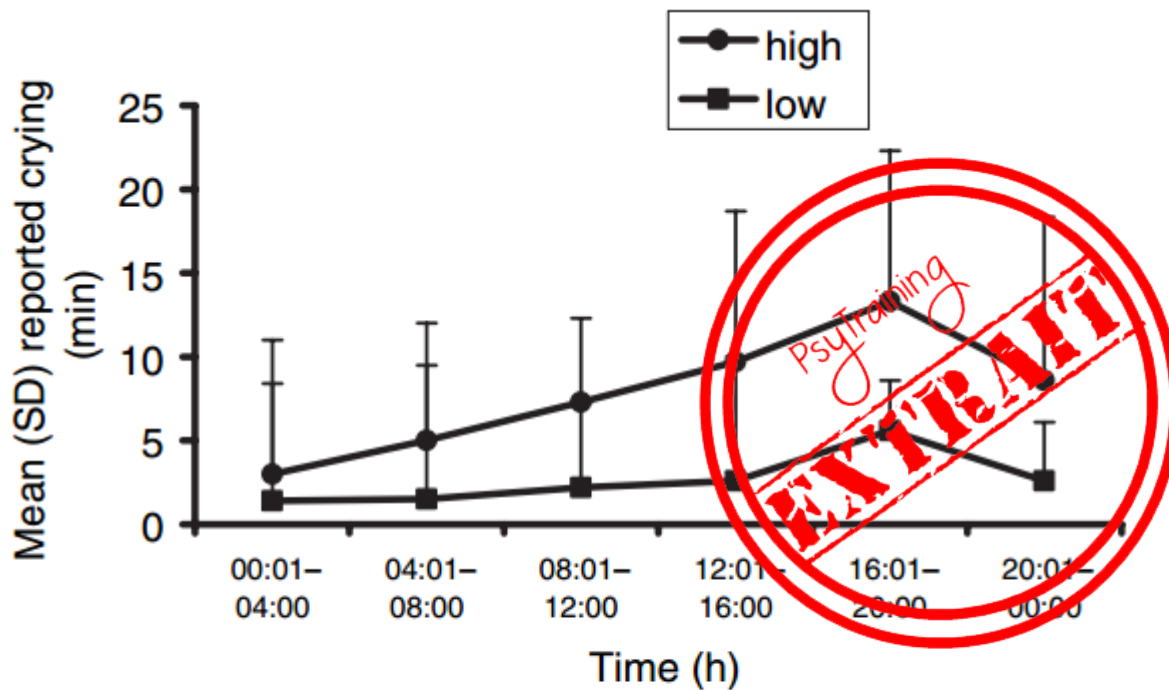
# C'est normal

---

- ▶ Qu'un enfant ait un moment exclusif le soir avant d'aller se coucher
- ▶ De reconforter son enfant
- ▶ Que l'enfant attire avec ses propres moyens l'attention de ses parents et exprime son besoin d'affection
- ▶ De faire une zone de calme



# Les pleurs augmentent avec la durée de la journée

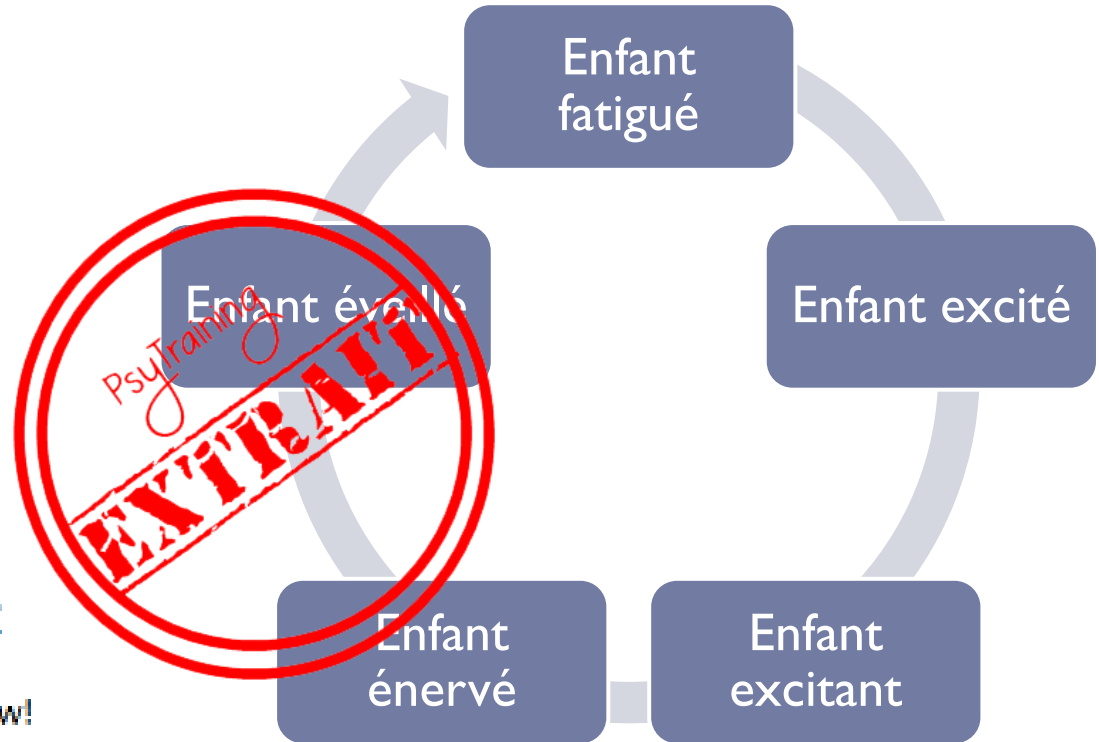


**Figure 2.** Mean (SD) reported crying shown as the interaction between block and cry type. Lines represent crying averaged over the 6, 9 and 12-week trials for high and low cry type babies. Note the more pronounced early evening peak in crying for high cry type.

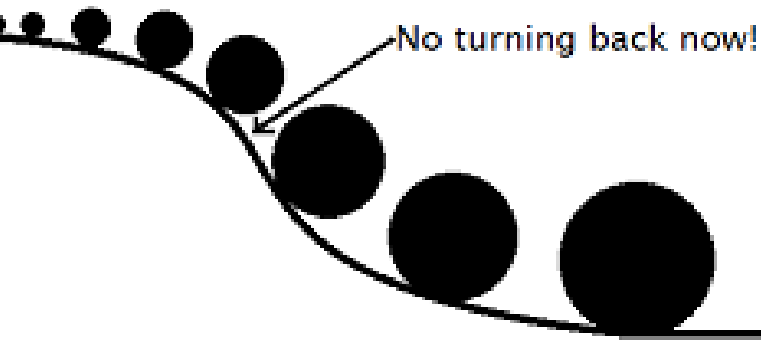
- ▶ Les enfants de 6-12 semaines ont plus de pleurs intenses (high) entre 16h et 20h que le reste de la journée.
- ▶ Les parents sont aussi souvent fatigués le soir...

# Le piège

L'enfant qui manque de sommeil est un enfant qui commence sa journée fatigué, c'est un enfant qui sera plus difficile à coucher le soir...



## The Snowball Effect



Splat!

# Les causes des pleurs durables

---

## Inconsolable

- ▶ Douleurs
- ▶ Terreur nocturne
- ▶ Maladie
  
- ▶ Manque de zone de calme

## Consolable

- ▶ Insomnie interactionnelle
- ▶ Problème des limites
- ▶ Siestes ratées
- ▶ Grosses journées
- ▶ Excitation le soir (parent demandeur)



# Les pleurs

---

## Sont :

### ▶ Détection de changement

- ▶ Externe : lumière, position, compagnie...
- ▶ Interne : faim, douleur, soif

## Ne sont pas :

- ▶ Des intentions volontaires pour ennuyer, embêter ses parents.



BENJAMIN PUTOIS

[www.psytraining.fr](http://www.psytraining.fr)

[bputois@gmail.com](mailto:bputois@gmail.com)

06,63,27,71,78

