



7 rappels essentiels À L'HEURE DU DODO



Je sais que de répondre
aux pleurs de mon enfant,
le jour comme la nuit, c'est
contribuer au développement
de sa sécurité affective, de sa
confiance et de son autonomie.

(Je n'en ferai pas un enfant capricieux!)



Je sais que les réveils
nocturnes sont

NORMAUX

dans la petite enfance.

(Ce ne sont pas nécessairement
des signes de « trouble
de sommeil ».)



J'applique les **trois clés**
de l'accompagnement
sécurisant :

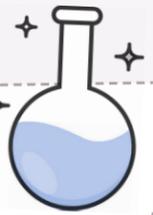
CONSTANCE

PATIENCE

CONFIANCE



Je me méfie des
recettes magiques :
elles n'existent pas!



Je sais que le sommeil est
un processus

neurophysiologique.

C'est une question de
maturation du cerveau.



Je me rappelle qu'un enfant qui appelle
ses parents, c'est un enfant qui...

- ✓ a confiance en son parent
- ✓ sait qu'il obtiendra une réponse à ses besoins
- ✓ ne craint pas d'être réprimandé
- ✓ sait qu'on lui répondra avec douceur, tendresse et bienveillance

Je n'écoute pas trop 🙋 les mille et
un conseils des autres :
JE suis l'expert de mon enfant!

Contenu tiré du livre *Être un parent sécurisant: Le sommeil du tout-petit*, publié aux Éditions Midi trente.