SERENA

Les Nuits de *Bébé*

La Méthode Serena
Programme complet 0–24 mois

Un guide complet pour aider ton bébé à bien dormir,
en douceur et avec bienveillance.

Pour le parent épuisé(e) qui cherche des réponses vraies.

serena.nanocorp.app

11 avril 2026

Sommaire

MODULE 1 — Comprendre le sommeil de ton bébé
Pourquoi ça ne marche pas tout seul (et comment changer ça)

MODULE 2 — Les 4 piliers de la méthode Serena
La base de tout ce qui suit

MODULE 3 — Les fondations (0 à 4 mois)
Poser les bases d'un bon sommeil

MODULE 4 — Consolider, simplifier, respirer (4 à 8 mois)
Les grandes transformations du sommeil

MODULE 5 — Aller vers l'autonomie (8 à 12 mois)
Sans perdre la douceur

MODULE 6 — Traverser les transitions (12 à 24 mois)
Sans perdre le cap

Les Nuits de Bébé — La Méthode Serena

Guide complet pour aider ton bébé à bien dormir, en douceur et avec bienveillance

Un guide pratique pour les parents fatigués — parce que tu mérites de dormir toi aussi.

> ***Pour qui est ce guide ?***
>
> *Pour toi — le parent épuisé(e) qui se lève pour la troisième fois cette nuit, qui cherche des réponses, qui veut faire "le bon truc" pour son bébé sans lire 400 pages de théorie. Ce guide est là pour toi.*

MODULE 1

Comprendre le sommeil de ton bébé

Pourquoi ça ne marche pas tout seul (et comment changer ça)

"Pourquoi mon bébé ne fait pas ses nuits ?"

Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu te poses cette question avec une fatigue dans les yeux qu'aucun café ne suffit à effacer. Et la première chose qu'on veut te dire, c'est : **tu ne fais rien de mal. Et ton bébé non plus.**

Les bébés ne "font pas leurs nuits" naturellement. Ce n'est pas un bug du système. Ce n'est pas parce qu'ils sont difficiles. Ce n'est pas parce que tu n'es pas un "bon parent". C'est simplement parce que **leur cerveau et leur physiologie ne sont pas encore câblés pour ça** — et qu'ils ont besoin de toi pour les guider progressivement vers un sommeil plus long et plus structuré.

La bonne nouvelle ? Avec les bons outils, les bonnes informations, et un peu de cohérence, la plupart des bébés peuvent faire des nuits significativement meilleures bien plus tôt qu'on ne le pense. C'est exactement ce que ce guide est là pour t'apprendre.

Le sommeil de bébé vs le sommeil d'un adulte : une différence fondamentale

Pour comprendre pourquoi ton bébé se réveille souvent, il faut d'abord comprendre comment fonctionne son sommeil. Et ça, ça va tout changer dans ta façon de voir les choses.

Chez l'adulte

Ton sommeil est organisé en **cycles de 90 minutes environ**, qui se répètent tout au long de la nuit. Chaque cycle comprend différentes phases : sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal (REM, où tu rêves). Entre chaque cycle, tu te réveilles brièvement — mais comme tu sais te rendormir seul(e), tu ne t'en souviens même pas le lendemain matin.

Chez le nouveau-né

Le bébé a des **cycles bien plus courts : environ 45 à 60 minutes**. Sa structure du sommeil est aussi différente :

- Il passe beaucoup plus de temps en **sommeil agité** (l'équivalent du sommeil REM), ce qui est essentiel pour le développement de son cerveau
- Son **sommeil profond** est plus court et moins consolidé qu'un adulte
- À chaque transition entre deux cycles (toutes les 45-60 min), il se "réveille" brièvement — et contrairement à toi, il ne sait pas encore se rendormir seul

C'est pour ça que tu l'entends se réveiller, pleurer, ou appeler à 00h30, 2h, 3h30, 5h… ce ne sont pas "4 réveils distincts" — c'est souvent le même problème répété : **il atteint la fin d'un cycle et il ne sait pas encore comment passer au suivant tout seul.**

La méthode Serena t'aide à lui apprendre cette compétence — progressivement, en douceur, sans jamais le laisser seul dans sa détresse.

Les besoins réels en sommeil par âge

Un des premiers réflexes utiles : vérifier que ton bébé dort suffisamment au total sur 24h. Voici un tableau de référence :

Âge	Sommeil total/24h	Sommeil diurne (siestes)	Sommeil nocturne
0-1 mois	16-18h	7-9h (5-7 siestes)	8-9h (avec réveils)
1-2 mois	15-17h	6-8h (4-6 siestes)	8-9h (2-3 réveils)
2-3 mois	14-16h	5-7h (4-5 siestes)	9-10h (1-2 réveils)
3-4 mois	14-16h	4-5h (3-4 siestes)	10-11h (0-1 réveil)
4-6 mois	13-15h	3-4h (3 siestes)	10-12h (nuits complètes)
6-9 mois	13-14h	3h (2-3 siestes)	11-12h

Âge	Sommeil total/24h	Sommeil diurne (siestes)	Sommeil nocturne
9-12 mois	12-14h	2,5-3h (2 siestes)	11-12h
12 mois+	12-14h	2-3h (1-2 siestes)	11-12h

> ***Important :*** *Ce tableau représente les moyennes. Chaque bébé est unique. Ces chiffres sont un point de repère, pas une règle absolue. L'essentiel, c'est que ton bébé semble reposé, éveillé et de bonne humeur pendant ses périodes d'éveil.*

Pourquoi c'est utile de connaître ces chiffres ?

Si ton bébé de 2 mois dort 14h au total (en cumulant toutes ses siestes et sa nuit), il est dans les normes. Si tu essaies de le faire dormir plus, il sera frustré. Si tu ne lui offres pas assez d'occasions de dormir en journée, il sera épuisé le soir et — paradoxalement — dormira encore moins bien la nuit.

Un bébé trop fatigué dort MAL. C'est contre-intuitif, mais c'est réel. La fatigue excessive provoque une libération de cortisol (l'hormone du stress) qui rend l'endormissement encore plus difficile. C'est le piège classique : on raccourcit les siestes en espérant que bébé dormira mieux la nuit, et c'est l'inverse qui se produit.

La confiance jour/nuit : le premier apprentissage

Les nouveau-nés n'ont pas de sens inné du jour et de la nuit. Leur rythme circadien (l'horloge biologique interne) se développe progressivement au cours des premières semaines de vie. En attendant, certains bébés ont tendance à confondre jours et nuits — dormant beaucoup le jour et étant très éveillés la nuit.

Comment l'aider à distinguer :

- **Le jour :** Lumière naturelle dans les pièces, bruits normaux de la maison, interactions et jeux, tétées dans des pièces éclairées
- **La nuit :** Obscurité totale ou lumière très tamisée, voix basse, peu de stimulation, changes rapides et calmes, retour au lit sans interaction prolongée

En quelques semaines, cette distinction devient de plus en plus nette.

Structure et bienveillance : pas des ennemis

C'est peut-être la chose la plus importante de ce module — et celle qui lève le plus de doutes.

Quand on parle d'une "approche structurée" du sommeil de bébé, beaucoup de parents pensent : "Ah, c'est la méthode dure. Laisser pleurer. Être rigide. Ne pas répondre aux besoins de mon bébé."

Ce n'est pas du tout ça.

La méthode Serena, c'est une approche qui respecte profondément les besoins de ton bébé — tout en t'offrant, à toi aussi, les outils pour ne pas t'effondrer de fatigue.

Voici quelques vérités importantes :

1. Répondre aux besoins de ton bébé et lui offrir un cadre prévisible sont des actes complémentaires, pas opposés. Les bébés ont besoin de régularité pour se sentir en sécurité. Un environnement prévisible — où ils savent qu'après la tétée vient le temps de jeu, puis la sieste — leur offre une sécurité émotionnelle profonde. Ce n'est pas de la rigidité, c'est de la structure bienveillante.

2. La méthode Serena n'implique jamais de laisser un nourrisson pleurer sans réponse. On ne "laisse pas pleurer". On apprend à distinguer les différents types de pleurs pour y répondre de manière adaptée. On offre à bébé des outils progressifs pour s'apaiser. C'est très différent.

3. Un parent reposé est un meilleur parent.

C'est le message clé de ce guide, et on veut que tu l'entendes vraiment :

> *Un parent reposé est un parent plus patient, plus présent, plus aimant.*

Ce n'est pas égoïste de vouloir dormir. C'est nécessaire. C'est même un acte d'amour envers ton bébé — parce qu'il a besoin que tu sois en forme pour lui offrir tout ce que tu as. La fatigue chronique est l'une des principales causes de dépression post-partum, de tensions dans le couple, et de difficulté à profiter de ces moments précieux avec ton tout-petit. Prendre soin de toi, c'est prendre soin de lui.

Ce que tu vas apprendre dans ce guide

Au fil des modules suivants, tu vas découvrir :

- **Les 4 piliers de la méthode Serena** — la colonne vertébrale de l'approche
- **Les programmes concrets par âge** — de 0 à 12 mois, avec des exemples de journées-types

- **Comment gérer les situations difficiles** — régressions, siestes courtes, pleurs du soir
- **Des outils pratiques** — tableaux, check-lists, routines du coucher

Respire. Tu es au bon endroit. On avance ensemble.

MODULE 2

La Méthode Serena : Les 4 Piliers

La base de tout ce qui suit

La méthode Serena repose sur 4 piliers fondamentaux. Ces 4 éléments fonctionnent en synergie : chacun renforce les autres. En les mettant en place progressivement, tu vas créer les conditions idéales pour que ton bébé dorme mieux — et que toi aussi.

Pilier 1 — Le Cycle Manger → Éveil → Dormir

L'idée centrale

C'est la colonne vertébrale de la méthode Serena. Toute la journée de bébé est organisée autour de ce cycle qui se répète :

`🍼 MANGER (repas complet) ↓ 🎲 ÉVEIL (temps d'activité adapté à l'âge) ↓ 💤 DORMIR (sieste) ↓ 🍼 MANGER (prochain repas) ... et on recommence `

Ce cycle dure environ **2h30 à 3h** chez le nouveau-né, et s'allonge progressivement avec l'âge (jusqu'à 3h30-4h vers 4-6 mois).

Pourquoi cet ordre précis ?

L'ordre a une logique profonde, et comprendre le "pourquoi" t'aidera à y tenir même quand c'est difficile.

Pourquoi manger EN PREMIER ?

Quand bébé se réveille, il est alerte, éveillé, et affamé. C'est le moment idéal pour un repas complet et efficace. Il tète activement, prend ce dont il a besoin, et son estomac est vraiment plein. Résultat : il sera rassasié plus longtemps.

Si au contraire tu le nourris juste avant qu'il dorme (eat → sleep), il est somnolent, tète mollement, prend peu, et se réveille à nouveau affamé après seulement 45 minutes. C'est le cercle vicieux du "grignotage" — et c'est épuisant pour tout le monde.

Pourquoi un temps d'éveil AVANT la sieste ?

L'activité physique et mentale — même légère chez un nourrisson — crée une fatigue naturelle et saine. Un bébé qui a joué, regardé le monde, communiqué avec toi, sera naturellement prêt à dormir quand vient le moment. L'endormissement est alors plus facile, et la sieste plus longue.

Pourquoi ne PAS nourrir pour endormir ?

C'est la question cruciale. Si bébé s'endort systématiquement en tétant, il va créer une association forte : **tétée = sommeil**. Conséquence ? À chaque fin de cycle de sommeil (toutes les 45-60 min), il aura besoin de téter pour se rendormir. Tu passeras tes nuits à lui offrir le sein ou le biberon non pas parce qu'il a faim, mais parce que c'est le seul outil qu'il connaît pour se rendormir.

En séparant l'alimentation du sommeil, tu lui donnes la possibilité d'apprendre à se rendormir autrement.

Comment mettre en place ce cycle ?

Étape 1 : Une heure de début de journée stable

Choisis une heure de premier repas (par exemple 7h) et essaie de t'y tenir à ±30 minutes chaque jour. Cette heure "ancre" toute la journée. Quand bébé se lève à peu près à la même heure, les cycles se mettent en place naturellement.

Étape 2 : Des repas complets

Un repas complet, c'est un bébé éveillé qui tète activement — pas somnolent, pas distrait, pas en train de "grignoter". Si bébé a tendance à s'endormir en cours de tétée, voici quelques astuces :

- Chatouille doucement ses pieds ou sous son menton
- Change de sein ou de position
- Enlève une couche de vêtement (un peu de fraîcheur le garde éveillé)
- Changer sa couche entre les deux seins si besoin
- Parle-lui, fais-le "actif"

Étape 3 : Un temps d'éveil adapté à l'âge

Après le repas, bébé reste éveillé un certain temps selon son âge (voir tableau dans le Module 3). Ce temps d'éveil inclut :

- Les activités douces (tapis d'éveil, interactions visuelles, promenade en porte-bébé)
- Les soins (change, bain)
- Les moments de câlins et d'interaction

Étape 4 : Coucher bébé éveillé mais somnolent

Dès les premiers signes de fatigue — bâillements, regard dans le vide, frottement des yeux — c'est l'heure. Mets en place ta petite routine pré-sieste (voir Pilier 3) et pose bébé dans son lit éveillé mais calme.

> ***La nuance importante :*** *"éveillé mais somnolent" ne veut pas dire "en train de hurler". Tu observes les signes de fatigue et tu agis avant la crise de larmes. Avec le temps, tu vas apprendre à reconnaître ces signaux de plus en plus tôt.*

Pilier 2 — La Routine Douce Guidée par les Parents

Ni rigide, ni à la demande pure

Il existe deux extrêmes dans l'approche du sommeil et de l'alimentation des bébés :

L'horaire rigide : "Bébé mange à 7h, 10h, 13h, 16h, 19h, point final." Le problème ? Ça ignore complètement les signaux de bébé. Un bébé qui a faim à 9h30 alors qu'il "devrait" manger à 10h souffre. Un horaire rigide, c'est le parent qui commande — sans écouter.

L'alimentation à la demande pure : "Bébé pleure → je le nourris, immédiatement, toujours." Le problème ? Chaque pleur devient une tétée, même quand bébé a faim de contact, ou qu'il est fatigué, ou qu'il a des gaz. Le sein devient la réponse universelle à tout. Et les nuits deviennent infernales car bébé n'a jamais appris à se calmer autrement que par la tétée.

La méthode Serena se situe au juste milieu : une routine souple, guidée par les parents, qui s'appuie à la fois sur l'horloge, les signaux de bébé, et ton jugement de parent.

La formule magique

> ***Signal de bébé + Temps écoulé depuis le dernier repas + Ton évaluation = La bonne décision***

Exemple concret : il est 9h45 et bébé s'agite. Sa dernière tétée était à 7h30. Il montre des signes de faim (main à la bouche, mouvement de succion). Ton évaluation : le repas précédent était complet. Décision : tu le nourris, même si c'est 15 minutes avant l'heure "prévue". C'est ça, la flexibilité guidée.

Pourquoi une routine (et pas un horaire rigide)

Une routine, ce n'est pas une suite d'heures fixes gravées dans le marbre. C'est une **séquence prévisible d'événements** qui donne à bébé un cadre rassurant.

Un bébé qui vit dans une routine douce sait (inconsciemment) : "Après avoir mangé, je joue un peu, puis je dors." Cette prévisibilité est une source de sécurité émotionnelle. Il n'est pas dans un monde chaotique où les choses arrivent de manière aléatoire — il y a un ordre, un rythme, un sens.

Pour toi aussi, ça change tout. Quand tu as une idée du rythme de la journée, tu peux planifier, te reposer pendant une sieste, préparer ton repas, souffler. Tu n'es plus en mode "pompier" à réagir en permanence sans savoir ce qui vient.

Flexibilité : ce que ça veut dire concrètement

- Les heures de tétée varient de ±30 à 45 minutes selon les jours → c'est parfait
- Certains jours la sieste du matin est plus longue → tu décales le reste → c'est normal
- En période de poussée de croissance, bébé mange plus souvent → tu t'adaptes → c'est prévu
- Il y a des journées où tout est décalé parce que vous êtes sortis → pas de panique → demain, tu reprends le rythme

La routine est un **guide**, pas une prison. L'objectif est de l'avoir 70-80% du temps, pas d'être parfait à 100%.

Pilier 3 — L'Endormissement Accompagné Progressif

Le grand malentendu

Quand on parle d'aider bébé à s'endormir seul, beaucoup de parents imaginent une chose : le laisser pleurer dans son lit jusqu'à ce qu'il s'endorme d'épuisement. Ce n'est PAS ce que la méthode Serena recommande.

L'endormissement accompagné progressif, c'est tout à fait autre chose. C'est :

- Apprendre à bébé, étape par étape, à trouver ses propres ressources pour s'apaiser
- Être présent, rassurant, mais en faisant progressivement moins
- Comprendre que quelques grognements à l'endormissement sont normaux et sains — ils sont différents des pleurs de détresse

Pourquoi c'est si important

Quand bébé s'endort au sein, dans tes bras, en étant bercé, ou en voiture, il associe l'endormissement à cette aide extérieure. Problème : il se réveille brièvement entre chaque cycle de sommeil (toutes les 45-60 minutes), et il a besoin de retrouver exactement les mêmes conditions pour se rendormir.

Un bébé qui sait s'endormir seul peut se rendormir seul entre ses cycles. Ça change radicalement les nuits.

Les étapes progressives selon l'âge

0-4 semaines : Fondations douces

À cet âge, on ne parle pas encore d'endormissement autonome. L'objectif est simple : poser bébé somnolent (yeux qui se ferment, mouvements qui ralentissent) dans son lit après la tétée et le temps d'éveil.

Si bébé s'endort parfois dans tes bras ou au sein, ce n'est pas un drame. Ces premières semaines sont une période d'adaptation pour tout le monde. L'essentiel est de commencer à introduire l'idée : **"Le lit, c'est l'endroit où on dort."**

4-8 semaines : Renforcement progressif

Continue à poser bébé éveillé systématiquement. Il peut grogner, se tortiller, émettre de petits sons. Observe : est-ce que ça diminue ? Est-ce qu'il semble chercher sa position, sucer ses doigts, se calmer progressivement ? C'est exactement ça, l'auto-apaisement. C'est son processus d'endormissement.

Si les pleurs augmentent au lieu de diminuer, rassure-le : une main posée doucement sur son ventre, un "chut chut" rythmé, ta présence calme. Tu n'as pas besoin de le reprendre dans les bras immédiatement — ta présence seule peut suffire.

8-12 semaines : Installation

Si les fondations ont été posées, beaucoup de bébés à cet âge s'endorment avec très peu de pleurs, voire aucun. Ils grognent 2-3 minutes, cherchent leur position, et s'endorment.

4 mois + : Consolidation

À ce stade, l'endormissement autonome devrait être en place pour la plupart des bébés. Si ce n'est pas encore le cas, ne t'inquiète pas — chaque bébé progresse à son rythme. Le Module 4 du guide t'offrira des outils supplémentaires pour cette période.

La routine pré-sieste : ton allié indispensable

Même les adultes ont des rituels qui signalent à leur cerveau : "C'est l'heure de dormir." Bébé aussi a besoin de ces signaux.

Ta routine pré-sieste doit être courte (2 à 5 minutes maximum) et cohérente. Voici un exemple :

- **Ferme les rideaux** (l'obscurité = signal de sommeil)
  - **Allume le bruit blanc** si tu en utilises un (très efficace, surtout pour les premiers mois)
    - **Emmaillote bébé** s'il a encore le réflexe de Moro (bras qui se soulèvent)
      - **Dis une phrase rituelle** — par exemple "Maintenant on dort, bébé. Dors bien." Toujours la même.
        - **Pose bébé dans son lit** éveillé mais calme
          - **Sors de la pièce** (ou reste assis à côté si bébé en a besoin au début)

> 💡 ***Astuce Serena :*** *L'obscurité est l'élément le plus important. La mélatonine (hormone du sommeil) ne peut pas être sécrétée en présence de lumière. Une chambre bien obscure fait une différence immense, surtout pour les siestes de la journée.*

La méthode des 4S (pour les moments difficiles)

Pour les périodes où bébé a du mal à s'apaiser, voici une méthode douce en 4 étapes :

- **S**etting the stage (Prépare l'environnement) : obscurité, bruit blanc, température agréable
- **S**waddling (Emmaillote) : le contact contenu apaise le réflexe de Moro
- **S**itting (Reste assis) : ta présence calme, sans gesticuler

- **S**hushing (Chut rythmic) : un son "chhhh chhhh" rythmé, proche de l'oreille de bébé

Cette méthode peut être utilisée seule ou en combinaison avec ta routine habituelle. Elle est particulièrement utile dans les premières semaines.

Pilier 4 — La Réponse Adaptée aux Pleurs

Les pleurs, ce n'est pas un problème à éteindre

Les pleurs sont le seul langage de bébé. Il ne peut pas te dire "j'ai faim" ou "je suis fatigué" avec des mots — il pleure. Notre instinct de parent est de faire cesser ces pleurs le plus vite possible. Mais la méthode Serena te propose quelque chose de plus puissant : **apprendre à comprendre ce que bébé exprime.**

Quand tu peux identifier la cause du pleur, tu peux y répondre de manière adaptée. Et tu arrêtes de traiter chaque pleur comme une urgence identique.

Le guide des types de pleurs

Type de pleur	Comment il sonne	Signaux corporels	Ce qu'il faut faire
Faim	Commence doucement, monte progressivement. Rythmique, régulier ("neh-neh")	Mains à la bouche, succion, tourne la tête (cherche à téter)	Nourrir dès que possible
Fatigue	Geignements intermittents, plaintes qui vont et viennent	Frottement des yeux, bâillements, regard dans le vide	Mettre au lit immédiatement
Douleur	Pleur aigu, soudain, perçant, difficile à consoler	Jambes sur le ventre (gaz), dos arqué,	Vérifier couche, gaz, fièvre

Type de pleur	Comment il sonne	Signaux corporels	Ce qu'il faut faire
		visage cramponné	
Sur-stimulation	Agitation, pleurs qui s'intensifient en présence de stimuli	Se détourne, gestes saccadés, regard qui fuit	Réduire les stimulations, zone calme
Auto-apaisement	Pleurs qui DIMINUENT progressivement, entrecoupés de silences	Cherche sa position, suce ses doigts	Observer sans intervenir (sauf si ça empire)
Ennui/Contact	Pleurs légers qui s'arrêtent quand tu arrives	Cherche du regard, tend les bras	Interaction, changement d'activité

L'avantage du cycle : un contexte précieux

Quand tu suis le cycle Manger → Éveil → Dormir, tu as un avantage considérable pour décoder les pleurs : **tu sais où en est bébé dans son cycle.**

- Bébé pleure 20 min après un repas complet ? → Probablement pas la faim. Regarde du côté de l'inconfort, de la fatigue, ou de la sur-stimulation.
- Bébé pleure en fin de temps d'éveil prévu pour son âge ? → Très probablement la fatigue. Met-le au lit.
- Bébé pleure dans son lit 5 minutes après avoir été posé ? → Laisse passer quelques minutes. Si les pleurs diminuent → auto-apaisement en cours. Si ça monte → interviens.
- Bébé pleure soudainement avec une intensité inhabituelle ? → Pleur de douleur. Interviens immédiatement.

Quand intervenir TOUJOURS immédiatement

Quelles que soient les circonstances, certains pleurs nécessitent une réponse immédiate sans attente :

- Pleur aigu, soudain, perçant — signe possible de douleur

- Pleur d'un nouveau-né de moins de 6-8 semaines — à cet âge, toujours répondre
- Pleurs qui s'intensifient sans aucun signe de diminution après 10-15 minutes
- Tout pleur accompagné de fièvre, vomissements, ou autre signe de maladie
- Tout pleur qui "ne te semble pas normal" — **ton instinct parental est précieux. Fais-lui confiance.**

Le "test de la tétine"

Un outil diagnostique simple : si bébé pleure et que tu lui proposes une tétine (ou ton doigt propre), que se passe-t-il ?

- Il la prend et se calme → Il n'avait probablement pas faim. Il avait besoin de succion non-nutritive ou de réconfort.
- Il la recrache et continue de pleurer fort → C'est peut-être la faim.

MODULE 3

Le Programme 0 à 4 Mois

Les fondations — Poser les bases d'un bon sommeil

Ces premiers mois sont les plus intenses, les plus fatigants, mais aussi les plus importants. Ce que tu mets en place maintenant va créer les fondations du sommeil de ton bébé pour les mois et les années à venir. Ne panique pas — on y va étape par étape.

Phase 1 — Le Nouveau-né (0 à 8 semaines)

Ce qui est normal et ce qui est à construire

Les 8 premières semaines, c'est la période d'adaptation. Pour toi, pour bébé, et pour votre relation. Voici ce qui est totalement normal à cet âge :

- Se lever 2 à 4 fois par nuit pour nourrir → **Normal**
- Bébé qui s'endort parfois au sein → **Normal**
- Siestes de durées variables (30 min à 2h+) → **Normal**
- Des journées qui semblent chaotiques → **Normal**
- Toi qui te demandes si tu fais bien → **Très normal**

À cet âge, **on ne fait pas de sleep training.** Ce n'est pas le moment. L'objectif des premières semaines est :

- S'assurer que bébé mange suffisamment (8 à 10 tétées par 24h minimum)
    - Commencer doucement à introduire le cycle Manger → Éveil → Dormir
        - Distinguer le jour de la nuit
            - Se reposer, toi aussi

L'alimentation à la demande++ chez le nouveau-né

Dans les premières semaines, la priorité absolue est l'alimentation. Un nouveau-né a un estomac minuscule (environ la taille d'une noisette à la naissance !) et se vide vite. Il a besoin de manger souvent.

Pour les 0-2 premières semaines : Nourris à la demande, mais vise au minimum 8 tétées sur 24 heures. Si bébé dort plus de 3 heures en journée, réveille-le pour manger.

À partir de la 2e-3e semaine : Tu peux commencer à observer et à guider légèrement. Essaie de viser 2h30 à 3h entre le début d'une tétée et le début de la suivante pendant la journée. La nuit, laisse bébé dormir autant qu'il veut (sauf avis médical contraire).

> ⚠️ ***Sécurité — Alerte poids :*** *Si ton bébé a perdu du poids à la naissance et n'a pas encore retrouvé son poids de naissance, les règles changent. Dans ce cas, suis UNIQUEMENT les recommandations de ton pédiatre ou sage-femme. Un bébé en sous-poids doit manger aussi souvent que nécessaire, sans restriction.*

Le cluster feeding : ton meilleur allié pour les nuits

Le cluster feeding (tétées rapprochées du soir), c'est une technique simple qui peut faire une grande différence pour les nuits : entre 17h et

22h environ, tu rapproches les tétées — toutes les 1h30 à 2h au lieu de 2h30-3h. L'objectif est de "remplir le réservoir" de bébé avant la longue nuit.

Comment ça fonctionne en pratique :

- 17h00 : Tétée
- 18h30-19h00 : Tétée + coucher
- 22h00-23h00 : Dream feed (tétée de rêve, optionnelle — voir encadré ci-dessous)

Bébé n'a pas faim toutes les 1h30 ? Peut-être pas de faim intense, mais il est agité, il cherche le sein — c'est la "witching hour" (l'heure des pleurs du soir), et le cluster feeding aide à calmer cette agitation naturelle.

> 💡 ***Le dream feed : la tétée de rêve***

>

> *Le dream feed consiste à nourrir bébé sans le réveiller complètement, vers 22h-23h, juste avant que tu te couches. Voici comment :*
>
> *1. Approche-toi de son lit sans allumer la lumière*
>
> *2. Prends-le doucement dans tes bras*
>
> *3. Propose le sein ou le biberon — il tète par réflexe, souvent sans se réveiller vraiment*
>
> *4. Un petit rot discret, et tu le recouches*
>
> *5. Pas de change sauf nécessité absolue*

>

> *Le bénéfice : tu alignes sa plus longue plage de sommeil avec la tienne. Au lieu de*

> *dormir de 19h à 1h du matin (et se réveiller quand tu dors profondément), il dort de 23h à 5-6h — et toi aussi.*

Les fenêtres d'éveil du nouveau-né

L'une des erreurs les plus communes des nouveaux parents est de sous-estimer à quel point les bébés se fatiguent vite. À cet âge, les "fenêtres d'éveil" sont très courtes :

Âge	Fenêtre d'éveil totale (tétée incluse)
0-2 semaines	30 à 45 minutes
2-4 semaines	35 à 50 minutes
4-6 semaines	45 à 60 minutes
6-8 semaines	50 à 70 minutes

Ça veut dire que si ta tétée dure 20-30 minutes, il ne reste que 15 à 30 minutes de vrai "temps d'éveil" avant que bébé soit prêt pour la sieste.

Signaux de fatigue à guetter :

- Bâillements (1-2 bâillements → commence à préparer le lit)
- Regard fixe dans le vide, comme "perdu"
- Frottement des yeux ou des oreilles
- Agitation qui commence
- Geignements
- Moins intéressé par son environnement

Dès que tu vois ces signes : **hop, au lit.** Ne laisse pas bébé dépasser sa fenêtre d'éveil — un bébé sur-fatigué est beaucoup plus difficile à endormir.

> ⚠️ ***Sécurité — Coucher de bébé :***
>
> *- Toujours coucher bébé* ***sur le dos***
>
> *- Sur une surface* ***ferme et plate*** *(matelas de lit de bébé adapté)*
>
> *-* ***Sans oreiller, sans couette, sans tour de lit, sans peluches*** *dans le lit*
>
> *- La température idéale de la chambre est de* ***18 à 20°C***
>
> *- L'emmaillotage est possible jusqu'à 2-3 mois (arrêter dès que bébé montre des signes de retournement)*
>
> *- En cas de doute, consulte ton pédiatre*

Exemple de journée type — Nouveau-né 0-4 semaines

Heure	Activité
7h00	Réveil + tétée 1 (20-30 min)
7h30	Temps d'éveil court : change, câlins, interaction douce
7h45-9h30	Sieste 1 (~1h45)
9h30	Tétée 2 + court éveil
10h15-12h00	Sieste 2 (~1h45)
12h00	Tétée 3 + court éveil
12h45-14h30	Sieste 3 (~1h45)
14h30	Tétée 4 + court éveil
15h15-17h00	Sieste 4 (~1h45)
17h00	Tétée 5 (début cluster feeding)
18h30	Tétée 6 (cluster)

Heure	Activité
19h30-20h00	Tétée 7 + routine du coucher + coucher
22h00-23h00	Dream feed (optionnel)
Nuit	1-2 tétées selon bébé (noter les heures pour suivre l'évolution)

> ***Ce planning est une base.*** *Il sera différent pour toi, et ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est l'ordre :* ***Manger*** *→* ***Éveil*** *→* ***Dormir****, et des tétées suffisantes sur 24h.*

Exemple de journée type — Nouveau-né 4-8 semaines

Heure	Activité
7h00	Réveil + tétée
7h45-8h00	Éveil (45-60 min total depuis le réveil)
8h00-9h30	Sieste 1
9h30	Tétée + éveil (~1h)
10h30-12h00	Sieste 2
12h00	Tétée + éveil
13h00-14h30	Sieste 3
14h30	Tétée + éveil
15h30-17h00	Sieste 4
17h00	Tétée (cluster commence)
18h30	Tétée + routine du coucher

Heure	Activité
19h00-19h30	Coucher
22h00-23h00	Dream feed (optionnel)
Nuit	0-1 tétée si bien installé

Phase 2 — De 2 à 4 mois (8 à 16 semaines)

Ce qui change

Entre 2 et 4 mois, tu vas probablement voir de vraies améliorations si tu as posé les bases du Pilier 1. Les cycles s'allongent, bébé devient plus éveillé et curieux, les fenêtres d'éveil s'étendent, et — la bonne nouvelle — les nuits commencent à s'améliorer.

Les grandes évolutions :

- Les cycles passent progressivement de 2h30 à 3-3h30
- Le nombre de tétées diminue de 8-10 à 6-7 par jour
- Le cluster feeding se réduit progressivement vers 8-10 semaines
- Les nuits s'allongent naturellement (objectif : 7-8h consécutives vers 10-12 semaines)
- L'endormissement autonome commence à se consolider

Les fenêtres d'éveil à cet âge

Âge	Fenêtre d'éveil
8-12 semaines	1h à 1h15
12-16 semaines	1h15 à 1h45

Activités adaptées pour le temps d'éveil :

- Tapis d'éveil (stimulation visuelle et motrice)
- Hochets et objets colorés à regarder
- Temps sur le ventre supervisé (tummy time — essentiel pour le développement moteur, fait sous ta surveillance)
- Interactions : parle-lui, chante, ris, fais des grimaces
- Promenades en porte-bébé ou poussette (le changement d'environnement stimule)
- Bain si c'est en soirée (excellent rituel pré-coucher)

La "fenêtre magique" des 10-12 semaines

Si tu as mis en place les piliers 1 et 2, tu peux te retrouver vers 10-12 semaines avec un bébé qui dort soudainement 7-8 heures d'affilée. Ce n'est pas un accident — c'est le fruit du travail des semaines précédentes.

Signes que bébé est prêt à allonger ses nuits :

- Il ne finit plus systématiquement ses biberons/tétées (il prend ce dont il a besoin)
- Il dort de plus en plus longtemps la nuit naturellement
- Sa prise de poids est bonne (courbe ascendante régulière — vérifié par le pédiatre)
- Il est éveillé, alerte et content entre les repas

Quand tu vois ces signes : laisse-le faire ! Si bébé se réveille à 4h du matin au lieu de 2h, ne le réveille pas à 2h "pour qu'il mange". Son corps lui dit qu'il n'en a pas besoin.

> ⚠️ ***Sécurité — Régression des 4 mois :***
>
> *Vers 3,5-4 mois, beaucoup de bébés traversent une régression du sommeil (parfois appelée "régression des 4 mois").*

> *Les siestes redeviennent courtes, les nuits se perturbent, bébé semble à nouveau "tout petit". C'est une phase de développement cognitif intense — son cerveau est en train de mûrir. Ce n'est pas un retour en arrière permanent.*
>
> ***Que faire :** Maintiens ta routine sans créer de nouvelles habitudes (évite de ré-introduire la tétée nocturne si tu t'en étais débarrassé, ou de commencer à le bercer jusqu'à endormissement). Sois patient(e). Ça passe généralement en 2 à 6 semaines.*

Exemple de journée type — 2-3 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + tétée
8h00-8h15	Coucher pour sieste 1
8h15-9h30	Sieste 1 (~1h15)
9h30	Tétée + éveil (1h environ)
10h30-10h45	Coucher pour sieste 2
10h45-12h00	Sieste 2 (~1h15)
12h00	Tétée + éveil
13h00-13h15	Coucher pour sieste 3
13h15-14h30	Sieste 3 (~1h15)
14h30	Tétée + éveil
15h30-15h45	Coucher pour sieste 4
15h45-17h00	Sieste 4 (plus courte, ~45 min - 1h)

Heure	Activité
17h00-17h30	Tétée
18h30-19h00	Tétée + routine du coucher
19h00-19h30	Coucher
22h00-23h00	Dream feed (optionnel, à réduire progressivement)
Nuit	Idéalement 0-1 réveil

Exemple de journée type — 3-4 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + tétée
8h15-8h30	Coucher pour sieste 1
8h30-10h00	Sieste 1 (1h30)
10h00	Tétée + éveil (1h15)
11h15-11h30	Coucher pour sieste 2
11h30-13h00	Sieste 2 (1h30)
13h00	Tétée + éveil (1h15)
14h15-14h30	Coucher pour sieste 3
14h30-15h30-16h00	Sieste 3 (1h - 1h30)
16h00	Tétée + éveil
17h00-17h30	Sieste courte 4 (catnap 30-45 min, optionnelle)
18h00-18h30	Tétée + routine du coucher
19h00	Coucher
22h00	Dream feed (si encore maintenu)

Troubleshooting : Les situations difficiles

Les pleurs du soir (la "witching hour")

Ce que c'est : Entre 17h et 22h environ, certains bébés — surtout entre 3 et 10 semaines — ont une période d'agitation intense. Bébé pleure, s'agite, semble inconsolable, alors qu'il a mangé, qu'il a une couche propre, qu'il n'a pas de fièvre.

Pourquoi ça arrive :

- Accumulation de la fatigue de la journée
- Stimulation sensorielle excessive
- Pour les bébés allaités : le lait du soir est parfois moins gras, bébé a plus faim
- Phase de développement neurologique normale

Ce qui aide :

- Le **cluster feeding** en soirée (voir ci-dessus) — souvent la solution la plus efficace
- Le portage en écharpe ou porte-bébé (le mouvement et la chaleur calment)
- Les bains chauds
- Le bruit blanc
- Sortir se promener (changement d'environnement)
- Passer le relais à l'autre parent si tu es épuisé(e)
- Réduire les stimulations : moins de bruit, moins de lumière, atmosphère calme

Ce qu'il faut savoir : La witching hour est une phase temporaire. Elle débute généralement vers 2-3 semaines, atteint son pic vers 6 semaines, et disparaît généralement vers 3-4 mois. **Ça passe.**

La régression des 3-4 mois

On en a déjà parlé, mais voilà les détails pratiques :

Les symptômes :

- Siestes qui redeviennent courtes (30-45 min alors que bébé faisait 1h30)
- Réveils nocturnes qui recommencent
- Difficultés d'endormissement
- Bébé plus agité, plus collant que d'habitude

Ce qui se passe dans le cerveau de bébé : Son sommeil évolue. Il passe de 2 stades (actif/calme) à 4-5 stades comme un adulte. Cette transition est permanente — son sommeil ne reviendra jamais à ce qu'il était avant. C'est une bonne nouvelle (son cerveau se développe !) mais ça perturbe temporairement tout.

Comment traverser cette période :

- **Ne change pas tout à la fois.** Si tu introduis un changement, attends 3-5 jours avant d'en faire un autre.
- **Maintiens ta routine** du coucher et des siestes — c'est l'ancre dont bébé a besoin
- **Renforce les fondations** : obscurité, bruit blanc, fenêtres d'éveil adaptées
- **Sois patient(e)** — ça dure généralement 2 à 6 semaines
- **N'introduis pas de nouvelles béquilles** que tu devras défaire après : évite de recommencer à endormir au sein si tu avais progressé vers l'autonomie

---

Les siestes courtes (le syndrome des 45 minutes)

Le problème : Bébé se réveille systématiquement après 30-45 minutes. Il atteint la fin d'un cycle de sommeil et ne sait pas encore comment enchaîner au suivant.

C'est extrêmement fréquent (la majorité des parents vivent ça à un moment ou un autre). Voici les causes les plus courantes et leurs solutions :

Cause probable	Comment vérifier	Solution
Fenêtre d'éveil trop longue	Bébé était agité ou pleurait avant la sieste	Raccourcir le temps d'éveil de 10-15 min
Fenêtre d'éveil trop courte	Bébé met du temps à s'endormir	Allonger le temps d'éveil de 10-15 min
Faim	La dernière tétée était courte	S'assurer d'un repas complet avant la sieste
Sur-stimulation avant sieste	La pièce était bruyante, lumineuse, pleine d'activité	Rituel calme avant sieste (2-3 min)
Environnement	Lumière qui filtre, bruit intermittent	Obscurité renforcée, bruit blanc continu
Transition de cycle	Bébé se réveille et pleure mais s'arrête vite	Attendre 10 min avant d'intervenir

L'astuce de la "transition de cycle" : Quand bébé se réveille à 45 min, attends 10 minutes sans intervenir. Beaucoup de bébés font du bruit, grognent, pleurnichent pendant 5-10 minutes dans leur transition de cycle, puis se rendorment. Si tu interviens trop vite, tu le réveilles vraiment.

Réalité : Certains bébés font des siestes courtes pendant plusieurs mois, quoi qu'on fasse. C'est une variante normale. Si ton bébé fait 4 siestes de 45 minutes mais qu'il est de bonne humeur et

qu'il grandit bien, son total de sommeil est peut-être adéquat pour lui.

Tableau récapitulatif — 0 à 4 mois

	0-2 semaines	2-8 semaines	2-3 mois	3-4 mois
Tétées/24h	8-12	7-9	6-8	5-7
Intervalle	2-2,5h	2,5-3h	2,5-3h	3-3,5h
Siestes	6-7	5-6	4-5	3-4
Fenêtre d'éveil	30-45 min	45-60 min	1h-1h15	1h15-1h45
Nuit	2-4 réveils	1-3 réveils	1-2 réveils	0-1 réveil
Dream feed	✓ Recommandé	✓ Recommandé	✓ Optionnel	Réduire progressive
Sleep training	✗ Non	✗ Non	✗ Non	Bases douc uniquemen

Check-list : les fondations pour de bonnes nuits

Avant de te demander "pourquoi bébé ne dort pas mieux", vérifie ces éléments de base :

Alimentation

- [ ] Bébé fait-il des repas complets (pas du grignotage) ?
- [ ] Le nombre de tétées sur 24h est-il adapté à son âge ?
- [ ] La prise de poids est-elle satisfaisante (vérifié par le pédiatre) ?

Environnement de sommeil

- [ ] La chambre est-elle suffisamment sombre (tester en journée : tes yeux s'adaptent en quelques secondes, les siennes non) ?
- [ ] Y a-t-il un bruit blanc ou ambiant stable ?
- [ ] La température est-elle entre 18 et 20°C ?
- [ ] L'emmaillotage est-il adapté à l'âge (< 3 mois et sans retournement) ?

Routine

- [ ] Le cycle Manger → Éveil → Dormir est-il en place ?
- [ ] Les fenêtres d'éveil sont-elles adaptées à l'âge ?
- [ ] Existe-t-il une mini-routine pré-sieste cohérente ?
- [ ] Bébé est-il posé éveillé (même légèrement) dans son lit ?

Timing

- [ ] Est-ce que tu guettes les signaux de fatigue AVANT qu'ils deviennent des pleurs intenses ?
- [ ] L'heure de lever est-elle stable (±30 min) chaque matin ?

Un dernier mot avant le Module 4

Tu viens de traverser les trois premiers modules de la méthode Serena. C'est beaucoup d'informations, et il est normal de se sentir un peu submergé(e). Voici ce qu'on veut que tu retiennes :

Tu n'as pas à tout mettre en place en même temps. Commence par le Pilier 1 — le cycle Manger → Éveil → Dormir. C'est la fondation de tout. Quand il est en place, le reste vient naturellement.

Chaque bébé est unique. Les plannings dans ce guide sont des points de départ, pas des règles absolues. Si ton bébé ne correspond pas exactement au tableau, c'est normal. Observe-le, adapte, et fais confiance à ton instinct.

La cohérence bat la perfection. Une routine appliquée à 70% de manière cohérente est infiniment plus efficace qu'une routine "parfaite" suivie 2 jours puis abandonnée. La progression vient de la régularité.

Et surtout : rappelle-toi pourquoi tu fais tout ça. Pas pour avoir un bébé "performant" ou pour impressionner qui que ce soit. Pour que lui soit reposé, épanoui, et en sécurité. Et pour que toi, tu puisses être le parent présent, patient et aimant qu'il mérite — et que tu mérites d'être.

La suite dans le Module 4 : Le programme 4-8 mois — Consolider et affiner Module 5 : Le programme 8-12 mois — Vers une pleine autonomie Module 6 : Les transitions et défis du toddler — Sieste unique, grands lits et grands changements

---

> 📌 ***Note de Serena :*** *Ce guide est une base solide basée sur des approches éprouvées et bienveillantes. Il ne remplace pas l'avis de ton pédiatre, surtout en cas de doute sur la santé ou la croissance de ton bébé. Fais toujours vérifier par un professionnel si quelque chose te préoccupe.*

MODULE 4

Le Programme 4 à 8 mois

Consolider, simplifier, respirer

Entre 4 et 8 mois, ton bébé entre souvent dans une période paradoxale. Sur le papier, les choses "devraient" devenir plus simples : moins de tétées, des siestes plus prévisibles, des nuits plus longues. Dans la vraie vie, tu peux pourtant avoir l'impression de repartir à zéro pendant quelques semaines.

Pourquoi ? Parce que cette période mélange **progrès majeurs** et **petites turbulences de développement**.

Ton bébé devient plus curieux, plus mobile, plus distrait, plus sensible à son environnement. Il peut soudain :

- lutter contre une sieste qu'il acceptait bien avant
- se réveiller à 5h du matin sans raison évidente
- recommencer à se réveiller la nuit alors qu'il faisait presque ses nuits
- manger moins bien au biberon ou au sein parce que tout l'intéresse autour de lui
- avoir besoin de réorganiser totalement ses siestes

La bonne nouvelle, c'est que tout cela ne veut pas dire que ta routine douce est cassée. Cela veut simplement dire qu'elle doit **évoluer**.

À cet âge, l'objectif n'est plus seulement de "survivre" ou de poser des fondations. L'objectif est de :

- consolider des nuits longues et stables
- passer progressivement de 4 à 3 siestes, puis de 3 à 2
- concentrer les apports caloriques en journée
- intégrer les premiers solides sans désorganiser le sommeil
- accompagner les régressions sans créer de nouvelles dépendances

Garde cette idée en tête pour toute cette période :

> *On ne retire pas du sommeil à ton bébé. On réorganise son sommeil pour qu'il soit plus adapté à son âge.*

Phase 3 — De 4 à 6 mois

Ce qui change vraiment

Entre 4 et 6 mois, beaucoup de bébés ont :

- 3 siestes principales dans la journée
- des fenêtres d'éveil plus longues
- des repas plus espacés
- une capacité croissante à dormir 10 à 12 heures la nuit
- une possible introduction des premiers solides, avec le feu vert du pédiatre

Mais c'est aussi une période de grande sensibilité. Le sommeil se maturise, les cycles se stabilisent, le cerveau apprend énormément.

Résultat : tu peux voir apparaître des réveils imprévus, des siestes plus courtes, ou un bébé qui proteste davantage au moment du coucher.

Ce n'est pas le moment de tout changer. C'est le moment de **resserrer les bases** :

- lever du matin assez stable
- repas complets en journée
- temps d'éveil adaptés
- routine douce cohérente
- environnement de sommeil très prévisible

Les fenêtres d'éveil à viser

Âge	1re fenêtre d'éveil	Fenêtres suivantes	Dernière fenêtre avant la nuit
4 mois	1h30 à 1h45	1h45 à 2h	1h45 à 2h
5 mois	1h45 à 2h	2h à 2h15	2h à 2h15
6 mois	2h à 2h15	2h15 à 2h30	2h15 à 2h45

Deux points importants :

1. La première fenêtre d'éveil est souvent la plus courte. Un bébé qui tient 2h15 l'après-midi peut n'avoir besoin que de 1h40 le matin. Si tu le couches trop tard pour la première sieste, tu crées souvent une chaîne de siestes courtes pour toute la journée.

2. Les fenêtres d'éveil sont des repères, pas des lois. Si ton bébé s'endort en 3 minutes et dort 2 heures, tu es probablement dans le bon timing. S'il lutte 20 minutes puis dort 35 minutes, il faut souvent ajuster de 10 à 15 minutes.

Le grand objectif de cette phase : concentrer les calories le jour

À partir de 4 mois passés, beaucoup de bébés sont capables de consommer l'essentiel de leurs apports entre le réveil du matin et le coucher. Ça ne veut pas dire que tous les bébés doivent impérativement supprimer leur dernier repas nocturne du jour au lendemain. Ça veut dire qu'on peut commencer à se poser la bonne question :

> ***Est-ce que ce réveil de nuit ressemble encore à de la faim, ou plutôt à une habitude / une transition de cycle / un besoin d'aide pour se rendormir ?***

Signes qu'un bébé est souvent prêt à lâcher son dernier repas nocturne :

- la prise de poids est bonne et validée par le pédiatre
- les repas de jour sont complets
- il se réveille à des heures variables la nuit
- il boit peu la nuit ou se rendort très vite
- il commence à repousser lui-même ce réveil de plus en plus tard

Comment faire glisser puis supprimer le repas nocturne

Si ton bébé a encore un réveil alimentaire régulier vers 3h ou 4h du matin, avance de manière progressive :

Option 1 : Réduire l'apport petit à petit Si tu donnes un biberon, tu peux diminuer légèrement la quantité tous les 2 ou 3 jours. Si tu allaites, tu peux réduire très progressivement la durée de la tétée nocturne.

Option 2 : Renforcer les journées Avant de toucher à la nuit, vérifie :

- que le premier repas du matin est bien complet
- que les repas de jour ne sont pas bâclés

- qu'il n'y a pas trop de distractions pendant les tétées
- que le coucher n'est pas trop tardif

Option 3 : Répondre de manière graduée Si le réveil nocturne ne ressemble plus à de la faim franche, commence par une réponse adaptée aux pleurs sans proposer immédiatement à manger : présence brève, main posée, petite réassurance vocale, puis retrait.

La clé, c'est la cohérence. Si un soir tu considères que ce réveil n'est plus alimentaire, et que le lendemain tu redonnes un biberon complet dès le premier bruit, ton bébé reçoit un message contradictoire.

> ⚠️ ***Sécurité — À partir du retournement***
>
> *Dès que ton bébé commence à se retourner, l'emmaillotage doit être arrêté. À cet âge, on privilégie une gigoteuse adaptée, un lit vide, un matelas ferme et aucun objet qui pourrait gêner sa respiration. Si ton bébé se retourne seul pendant son sommeil, ne le retourne pas en boucle toute la nuit, mais vérifie que l'environnement de sommeil reste totalement sécurisé.*

Les solides : comment les intégrer sans casser le rythme

L'introduction des solides peut commencer autour de 5-6 mois selon l'accord du pédiatre, les capacités motrices de ton bébé et son développement global. Le plus important ici n'est pas "combien il mange", mais **comment tu intègres cette nouveauté**.

Les 3 règles d'or :

1. Le lait reste prioritaire au début. Les premiers solides sont une découverte, pas un remplacement. On propose en général les solides après un repas lacté ou dans une fenêtre bien distincte du sommeil.

2. On évite de transformer le dîner en repas trop lourd. Un gros repas de solides juste avant le coucher peut parfois créer l'effet inverse de celui espéré : inconfort digestif, gaz, agitation, réveils.

3. On garde le rythme sommeil d'abord. Si l'introduction des solides te désorganise complètement les siestes, c'est que tu vas trop vite. Reviens à plus simple pendant quelques jours.

Une progression simple :

- début : 1 petit repas solide par jour, souvent le matin ou à midi
- puis : 2 petits repas solides par jour
- vers 6-8 mois : on se rapproche progressivement de 2 à 3 moments de solides selon bébé

Exemple de journée type — 4 à 5 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + repas
8h35-8h45	Routine douce + coucher pour sieste 1
8h45-10h15	Sieste 1
10h15	Repas
12h00-12h15	Coucher pour sieste 2
12h15-13h45	Sieste 2
13h45	Repas

Heure	Activité
15h45-16h00	Coucher pour sieste 3
16h00-16h45	Sieste 3 courte
17h00	Repas
18h20	Routine du coucher + dernier repas
19h00	Coucher

Ce planning fonctionne bien pour un bébé qui est en train de stabiliser 3 siestes, avec une troisième sieste encore courte mais utile pour tenir jusqu'au soir.

Exemple de journée type — 5 à 6 mois avec début des solides

Heure	Activité
7h00	Réveil + repas lacté
7h45	Petit moment de solides si introduits
9h00	Routine douce + sieste 1
9h00-10h30	Sieste 1
10h45	Repas lacté
11h30-12h00	Solides ou temps d'éveil calme selon le jour
13h00	Sieste 2
13h00-14h30	Sieste 2
15h00	Repas lacté
16h45	Sieste 3 courte si nécessaire
16h45-17h15	Catnap

Heure	Activité
17h30	Petit repas solide ou purée selon habitude familiale
18h30	Dernier repas lacté + routine
19h00	Coucher

Si ton bébé saute parfois la troisième sieste à cet âge, ce n'est pas forcément un problème. Cela peut simplement signaler que la transition vers 2 siestes approche. Dans ce cas, l'ajustement principal n'est pas de lutter pour "sauver" cette sieste à tout prix, mais souvent d'avancer le coucher.

Quand avancer le coucher

L'une des erreurs les plus fréquentes entre 4 et 6 mois, c'est de vouloir absolument tenir jusqu'à 19h30 ou 20h alors que le bébé est objectivement prêt à dormir à 18h30.

Un coucher avancé temporaire est souvent la solution la plus simple quand :

- une sieste a sauté
- les deux premières siestes ont été courtes
- bébé est en régression
- bébé est en phase de transition entre 3 et 2 siestes
- tu observes une agitation du soir inhabituelle

Contrairement à une idée répandue, un bébé épuisé ne "dort pas mieux". Il sécrète davantage de stress, s'endort plus difficilement, se réveille plus facilement et peut se lever plus tôt.

> ⚠️ ***Sécurité — Solides et sommeil***
>
> *Les premiers solides se donnent toujours en position bien assise, sous surveillance active, dans un moment d'éveil. On*

> *n'ajoute pas de céréales dans un biberon pour "faire dormir plus longtemps", et on ne couche pas bébé immédiatement après un repas solide copieux. En cas de doute sur l'introduction des textures, avance avec ton pédiatre.*

Phase 4 — De 6 à 8 mois

Ce qui se consolide

Entre 6 et 8 mois, beaucoup de familles sentent qu'on entre enfin dans un rythme plus lisible. Les nuits peuvent vraiment devenir stables, les repas de jour sont mieux ancrés, et les deux grandes siestes commencent à se dessiner.

À cette étape, les objectifs deviennent :

- passer de 3 siestes à 2 siestes principales
- maintenir 11 à 12 heures de sommeil nocturne
- intégrer 2 à 3 moments de solides sans grignotage permanent
- accompagner les régressions motrices et émotionnelles

Les fenêtres d'éveil de cette phase

Âge	Matin	Entre sieste 1 et sieste 2	Avant le coucher
6-7 mois	2h15 à 2h30	2h15 à 2h45	2h30 à 2h45
7-8 mois	2h30 à 2h45	2h45 à 3h	2h45 à 3h15

Le piège le plus courant ici, c'est de garder une troisième sieste trop longtemps **et** de vouloir conserver le même coucher. Résultat : bébé n'a

plus assez de pression de sommeil le soir, lutte au coucher, puis tout le rythme se décale.

Comment passer de 3 à 2 siestes sans chaos

La transition n'arrive pas toujours du jour au lendemain. Pendant 2 à 4 semaines, tu peux avoir :

- des jours à 3 siestes
- des jours à 2 siestes avec coucher avancé
- des siestes du matin solides mais une fin de journée bancale

Les signes que la troisième sieste est en train de disparaître :

- bébé refuse cette sieste plusieurs jours de suite
- il s'endort très tard pour ce catnap
- cette sieste repousse le coucher au-delà d'une heure raisonnable
- il se réveille très tôt le lendemain quand la troisième sieste a été tardive

La meilleure approche :

- tu proposes encore la troisième sieste si la journée l'exige
- si elle ne prend pas en 15-20 minutes, tu ne t'acharnes pas
- tu avances le coucher de 30 à 45 minutes
- tu laisses 4 à 7 jours avant de conclure que "ça ne marche pas"

Cette transition est souvent inconfortable pour les parents parce qu'elle crée des journées moins élégantes. Mais elle est très normale.

Exemple de journée type — 6 à 7 mois en transition

Heure	Activité
7h00	Réveil + repas lacté
7h30	Petit-déjeuner solide
9h20	Sieste 1
9h20-10h50	Sieste 1
11h00	Repas lacté
12h00	Déjeuner solide
13h30	Sieste 2
13h30-15h00	Sieste 2
15h15	Repas lacté
17h00	Catnap de 20-30 min si nécessaire
17h30	Dîner léger
18h30	Dernier repas lacté + routine
19h00	Coucher

Exemple de journée type — 7 à 8 mois sur 2 siestes

Heure	Activité
7h00	Réveil + repas lacté
7h30	Petit-déjeuner solide
9h30	Sieste 1
9h30-11h00	Sieste 1
11h15	Repas lacté
12h00	Déjeuner solide
14h00	Sieste 2
14h00-15h30	Sieste 2
15h45	Repas lacté

Heure	Activité
17h30	Dîner
18h30	Dernier repas lacté + routine
19h00	Coucher

Ce type de journée est souvent un vrai tournant. Deux siestes solides, des repas structurés, un coucher simple : beaucoup de familles respirent enfin à ce moment-là.

Les régressions de 6 à 8 mois

Elles sont souvent liées à trois grands facteurs :

1. Le corps bouge plus. Ton bébé apprend à rouler, pivoter, ramper, se mettre à quatre pattes, parfois se redresser. Il veut pratiquer… même à 3h du matin.

2. Le cerveau s'emballe. Tu peux voir apparaître une période de grande agitation mentale autour de 6-8 mois. Certains parlent de "wonder weeks" pour désigner ces phases de développement intense. Peu importe le nom : l'effet est le même. Ton bébé dort parfois moins bien parce qu'il apprend énormément.

3. La séparation devient plus réelle. Ton bébé comprend mieux que tu peux t'éloigner. Du coup, il peut protester davantage au coucher alors même qu'il sait s'endormir.

Quand ça arrive, reviens au trio de base :

- une journée lisible
- une routine douce identique
- une réponse adaptée aux pleurs, brève et cohérente

Troubleshooting — 4 à 8 mois

Réveil précoce du matin : "Pourquoi il commence sa journée à 5h ?"

Le réveil à 5h est probablement l'un des problèmes les plus frustrants de cette période. Il donne l'impression que la nuit est finie… alors que tout le monde est encore épuisé.

Les causes les plus fréquentes :

Cause possible	Ce que tu observes	Ce que tu peux faire
Coucher trop tardif	Bébé est très fatigué le soir, s'endort difficilement	Avancer le coucher de 20 à 30 min pendant 4-5 jours
Troisième sieste trop tardive	Bébé n'a plus sommeil au moment du coucher	Raccourcir ou supprimer le catnap, avancer le coucher
Faim réelle	Réveil franc, prise complète la nuit ou à 5h	Renforcer les apports de jour, vérifier avec le pédiatre si besoin
Lumière / environnement	La chambre s'éclaire tôt, la maison s'anime	Renforcer l'obscurité, garder l'ambiance "nuit" jusqu'à l'heure de lever
Heure de lever devenue trop variable	Un jour 5h15, un jour 6h, un jour 7h	Recréer un point d'ancrage le matin

Quand ton bébé se réveille à 5h, essaie d'abord de ne pas transformer ce réveil en "matin officiel" trop vite. Garde la chambre sombre, parle peu, fais une réponse adaptée aux pleurs si

nécessaire, et attends l'heure habituelle du premier repas si c'est raisonnable pour son âge et sa situation.

Si au bout de plusieurs jours tu dois systématiquement le lever à 5h, pose-toi cette question simple :

> *Est-ce qu'il manque de sommeil... ou est-ce qu'il y a trop de sommeil tard dans la journée ?*

Très souvent, la réponse est là.

Siestes courtes persistantes

À partir de 4 mois, les siestes de 35-45 minutes commencent à devenir vraiment fatigantes pour tout le monde. Elles peuvent encore être normales pendant des phases de transition, mais si elles sont systématiques, on regarde 5 points :

1. Le bon temps d'éveil Trop long et bébé est surfatigué. Trop court et il n'a pas assez de pression de sommeil.

2. Le bon ordre de la journée Repas incomplet, petit grignotage ou temps d'éveil trop stimulant avant la sieste peuvent tout fausser.

3. La première sieste Si la première sieste est ratée, le reste de la journée devient beaucoup plus fragile.

4. L'environnement À 6 mois, ton bébé remarque tout. Une fente de lumière, un bruit dans le couloir, une porte qui claque : tout compte.

5. La transition de cycle Attends quelques minutes avant d'intervenir. Certains bébés ont besoin d'espace pour raccrocher seuls au cycle suivant.

Si malgré tout ton bébé reste un "petit dormeur de sieste", regarde l'ensemble :

- total de sommeil sur 24h
- humeur générale
- capacité à tenir l'éveil sans s'effondrer
- qualité des nuits

Un bébé qui fait deux siestes de 55 minutes mais des nuits excellentes et des journées stables n'est pas forcément un bébé "à réparer".

Régressions 6-8 mois : quoi faire concrètement

Quand ton bébé se remet à pleurer au coucher, à se réveiller la nuit ou à écourter ses siestes, résiste à l'envie de tout réécrire.

Fais plutôt ce mini-audit :

- Est-ce qu'une nouvelle compétence motrice est apparue ?
- Est-ce qu'une dent travaille ?
- Est-ce qu'on est en train de rater la transition de siestes ?
- Est-ce qu'il y a eu un changement de rythme, de lieu, de garde ou d'environnement ?
- Est-ce que j'ai commencé à ajouter une aide que je ne veux pas garder ?

Puis choisis **un seul ajustement** :

- avancer le coucher
- raccourcir ou allonger légèrement une fenêtre d'éveil
- renforcer les repas de jour
- simplifier les soirées pendant quelques jours

C'est la régularité, pas l'agitation, qui aide ton bébé à traverser cette phase.

MODULE 5

Le Programme 8 à 12 mois

Aller vers l'autonomie sans perdre la douceur

Entre 8 et 12 mois, ton bébé devient un petit explorateur. Il comprend plus, il s'attache plus clairement, il proteste plus franchement, et il peut aussi beaucoup mieux dormir… à condition que le cadre reste lisible.

Cette période est souvent celle où les parents se disent :

- "Il sait s'endormir, alors pourquoi il crie soudain dès que je sors de la chambre ?"
- "Il dort bien, sauf quand une dent sort"
- "On dirait qu'il veut se lever debout au lieu de dormir"
- "J'ai peur de supprimer une sieste trop tôt"
- "Est-ce que les solides changent tout maintenant ?"

La réponse courte : **oui, les choses changent, mais pas les principes.**

Les 4 piliers restent exactement les mêmes :

- repas structurés
- routine douce
- endormissement accompagné puis de plus en plus autonome

- réponse adaptée aux pleurs

Ce qui évolue, c'est la manière de les appliquer à un bébé plus mobile, plus expressif, et plus sensible aux séparations.

Phase 5 — De 8 à 10 mois

Ce qui se stabilise

À cet âge, on vise en général :

- 2 siestes bien installées
- 11 à 12 heures de nuit
- 3 repas de solides en construction
- 3 à 4 apports lactés selon bébé
- un coucher simple, prévisible et sans "négociation" prolongée

Les fenêtres d'éveil typiques :

Âge	Avant sieste 1	Avant sieste 2	Avant le coucher
8-9 mois	2h45 à 3h	3h à 3h15	3h à 3h30
9-10 mois	3h à 3h15	3h à 3h30	3h15 à 3h45

Le matin, beaucoup de bébés s'en sortent encore mieux avec une première fenêtre légèrement plus courte que les suivantes. Si la sieste 1 devient minuscule alors que le coucher était bon, c'est souvent un signal de timing.

Des 2 siestes "acceptables" vers 2 siestes consolidées

Avoir 2 siestes ne suffit pas. On veut idéalement :

- une première sieste d'au moins 1 heure
- une deuxième sieste d'au moins 1 heure
- un coucher qui ne dérive pas de jour en jour

Quand une journée tient grâce à deux siestes solides, tout devient plus simple :

- les repas sont mieux répartis
- l'humeur est plus stable
- le coucher demande moins d'aide
- les réveils de nuit diminuent

Ton rôle ici est moins d'ajouter quelque chose que de **protéger** ce rythme :

- ne pas trop décaler les siestes quand ce n'est pas nécessaire
- garder le lever du matin assez constant
- ne pas confondre ennui, frustration ou séparation avec faim

La régression 8-9-10 mois

C'est une vraie classique. Elle peut durer quelques jours ou s'étirer en pointillés sur plusieurs semaines.

Les causes s'additionnent souvent :

- ton bébé apprend à se déplacer
- il peut se mettre debout dans le lit
- les dents travaillent
- l'anxiété de séparation augmente
- l'alimentation change avec les solides
- il vit parfois une grande phase de développement cognitif

Tu peux voir apparaître :

- pleurs au coucher alors qu'il s'endormait paisiblement
- réveils nocturnes plus émotifs que physiques
- refus soudain d'une sieste
- bébé qui se redresse dans le lit et ne sait plus se rallonger

La stratégie Serena dans cette phase n'est pas de "durcir". C'est de rester claire :

- tu gardes la routine du coucher identique
- tu rassures brièvement si besoin
- tu aides ton bébé à retrouver son repère, sans transformer chaque réveil en longue interaction
- tu fais pratiquer les nouvelles compétences en journée

L'anxiété de séparation : ce que ça change

Vers 8-10 mois, ton bébé comprend vraiment que tu peux partir. Et comme il t'aime énormément, il peut avoir un avis très net sur cette question.

Concrètement, ça peut donner :

- pleurs dès que tu poses bébé dans son lit
- protestation quand tu quittes la pièce
- siestes plus difficiles, surtout la deuxième
- besoin accru de contact juste avant le sommeil

Ce qui aide :

1. Une routine ultra prévisible Toujours le même ordre, les mêmes gestes, les mêmes mots clés.

2. Une séparation courte et claire Évite les départs à rallonge. Un parent qui revient 6 fois "juste pour rassurer" prolonge souvent l'inquiétude.

3. Du lien en journée Jeux de coucou-caché, petites séparations très courtes, retrouvailles joyeuses : tout cela apprend à bébé que partir n'est pas disparaître.

4. Une réponse adaptée aux pleurs Si ton bébé est vraiment en détresse, tu peux revenir brièvement, le rassurer avec ta voix ou une main posée, puis ressortir. L'idée n'est pas de l'abandonner, ni de repartir pour 40 minutes de bercement.

Exemple de journée type — 8 à 9 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + repas lacté
7h30	Petit-déjeuner
9h45	Sieste 1
9h45-11h00	Sieste 1
11h15	Repas lacté
12h00	Déjeuner
14h15	Sieste 2
14h15-15h45	Sieste 2
16h00	Repas lacté ou goûter lacté
17h30	Dîner
18h30	Routine du coucher + dernier apport lacté
19h00	Coucher

Exemple de journée type — 9 à 10 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + repas lacté
7h30	Petit-déjeuner
10h00	Sieste 1
10h00-11h15	Sieste 1
11h30	Repas lacté
12h00	Déjeuner
14h45	Sieste 2
14h45-16h00	Sieste 2
16h00	Goûter + apport lacté selon besoin
17h45	Dîner

Heure	Activité
18h45	Routine + dernier apport lacté
19h15	Coucher

Si ton bébé est gardé en crèche ou chez une assistante maternelle, ne cherche pas forcément à obtenir les horaires parfaits. Cherche plutôt à préserver les grands repères :

- deux temps de repos dans la journée
- un coucher pas trop tard
- un rythme cohérent plusieurs jours de suite

> ⚠️ ***Sécurité — Bébé qui se met debout dans le lit***
>
> *Dès que ton bébé commence à se redresser, vérifie la hauteur du matelas. Il faut souvent l'abaisser. Retire aussi tout ce qui peut servir de marchepied dans le lit. Si ton bébé se met debout, entraîne-le plusieurs fois en journée à plier les genoux pour se rasseoir : beaucoup de réveils nocturnes viennent d'un bébé qui sait se lever, mais panique une fois debout.*

Phase 6 — De 10 à 12 mois

Ce qui change à la fin de la première année

Entre 10 et 12 mois, beaucoup de bébés vivent sur un rythme très lisible :

- 11 à 12 heures la nuit
- 2 siestes
- 3 vrais repas de solides
- parfois un goûter

- 3 à 4 prises de lait selon l'histoire alimentaire et les recommandations reçues

La grande tentation des parents à cet âge, c'est de croire que la transition vers 1 sieste approche déjà. En réalité, pour la plupart des bébés, c'est trop tôt. Un bébé de 10 ou 11 mois peut lutter contre une sieste pour 100 raisons sans être prêt à la supprimer.

Comment savoir que ton bébé n'est PAS prêt pour 1 sieste

Il n'est probablement pas prêt si :

- il dort encore bien à au moins une des deux siestes
- il devient très irritable en fin de matinée sans sieste
- le coucher part en vrille quand tu sautes la sieste du matin
- il a moins de 14 mois

Ce que tu vois souvent vers 10-12 mois, ce n'est pas un besoin de supprimer une sieste. C'est plutôt :

- une fenêtre d'éveil à allonger un peu
- une dent
- un changement de rythme lié à la garde
- une petite régression de développement

Le sevrage nocturne définitif

À 10-12 mois, si des réveils alimentaires persistent encore et qu'il n'y a pas de raison médicale particulière, c'est souvent le bon moment pour viser une nuit entièrement sans apport.

Pour y arriver proprement :

- assure-toi d'abord que les repas de jour sont solides
- garde un dîner assez tôt pour que le coucher ne soit pas collé au repas

- propose un dernier apport lacté calme avant la routine ou dans la routine
- décide d'une réponse claire et constante aux réveils nocturnes

Très important : la nuit ne doit pas devenir le moment où ton bébé compense des journées trop dispersées. Si les repas de jour sont approximatifs, la nuit restera fragile.

Les solides et les cycles de sommeil

À cet âge, les solides ont un vrai impact sur la qualité des journées :

- un petit-déjeuner trop léger peut fragiliser la première sieste
- un déjeuner tardif peut repousser la deuxième sieste
- un dîner très copieux et tardif peut gêner l'endormissement

Le rythme qui fonctionne souvent bien :

- réveil + lait
- petit-déjeuner
- sieste
- lait
- déjeuner
- sieste
- goûter / lait
- dîner
- dernier apport lacté
- coucher

Ce qui compte, ce n'est pas de coller à une théorie parfaite. C'est d'éviter le chaos permanent du "grignotage toute la journée".

Exemple de journée type — 10 à 11 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + lait
7h30	Petit-déjeuner
10h00	Sieste 1
10h00-11h15	Sieste 1
11h30	Lait
12h00	Déjeuner
14h45	Sieste 2
14h45-16h00	Sieste 2
16h00	Goûter
16h30	Lait si ton bébé en a encore besoin à ce moment-là
17h45	Dîner
18h45	Routine + dernier lait
19h15	Coucher

Exemple de journée type — 11 à 12 mois

Heure	Activité
7h00	Réveil + lait
7h30	Petit-déjeuner
10h15	Sieste 1
10h15-11h15	Sieste 1
11h30	Déjeuner précoce ou lait puis déjeuner selon habitude
14h30	Sieste 2
14h30-15h45	Sieste 2

Heure	Activité
16h00	Goûter + apport lacté
17h45	Dîner
18h45	Routine du coucher
19h15	Coucher

Certains bébés commencent à faire une première sieste un peu plus courte à cet âge. Ce n'est pas un signal suffisant pour supprimer la sieste du matin. Tant que les nuits et l'humeur restent meilleures avec 2 siestes, on garde 2 siestes.

Troubleshooting — 8 à 12 mois

"Il se lève debout dans son lit et pleure"

C'est très fréquent. Ton bébé vient d'acquérir une compétence amusante… sauf qu'il ne maîtrise pas encore la marche arrière.

Ce qui aide vraiment :

- pratiquer plusieurs fois par jour le passage debout → assis
- éviter de le transformer en jeu la nuit
- le rallonger calmement si nécessaire
- rester sobre dans l'interaction

Si tu passes 25 minutes à discuter, rire, rallumer et rejouer avec lui, tu lui apprends malgré toi que "se mettre debout dans le lit" est une excellente activité nocturne.

"Je crois que ce sont les dents"

Parfois oui. Mais pas automatiquement.

Les dents peuvent perturber le sommeil si tu vois aussi :

- gencives gonflées
- besoin de mordiller toute la journée
- irritabilité inhabituelle
- bave plus abondante

Si tu accuses les dents à chaque mauvaise nuit, tu risques de passer à côté d'un décalage de rythme, d'une sieste en trop, d'une séparation difficile ou d'une vraie faim.

La bonne approche :

- soulager l'inconfort selon les conseils reçus par ton professionnel de santé
- offrir plus d'attention en journée
- conserver le cadre du coucher la nuit

Les perturbations environnementales

À 8-12 mois, certains bébés sont très sensibles au moindre changement :

- départ en vacances
- retour chez les grands-parents
- changement d'heure
- déménagement
- début de garde
- chambre plus lumineuse
- fratrie bruyante

Quand un changement extérieur perturbe le sommeil, reviens à l'essentiel :

- même heure de lever si possible
- même routine douce du coucher
- même ordre des repas et siestes
- même repère sensoriel : gigoteuse, bruit blanc, doudou si approprié à l'âge et à vos consignes de sécurité

Ne cherche pas à "compenser" un voyage ou une semaine compliquée en supprimant une sieste ou en repoussant brutalement le coucher. Ton

bébé récupère mieux avec plus de régularité, pas moins.

MODULE 6

Le Programme 12 à 24 mois et toddlers

Traverser les transitions sans perdre le cap

Passé 12 mois, le sommeil n'est plus seulement une affaire de biologie. Il devient aussi une affaire de tempérament, d'autonomie, de limites, d'habitudes familiales et de grands changements de vie.

Ton enfant comprend davantage. Il teste davantage. Il proteste parfois avec beaucoup plus de conviction. Mais il reste profondément aidé par les mêmes choses qu'avant :

- un rythme lisible
- des repas et des siestes structurés
- une routine du coucher calme et répétitive
- des limites chaleureuses mais fermes

Cette période peut être très douce… ou étonnamment sportive. Surtout lors des grandes transitions :

- passage à 1 sieste
- reprise du travail ou changement de mode de garde
- arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur
- passage éventuel au lit de grand
- régression des 18 mois

- régression autour de 2 ans

La bonne nouvelle, c'est qu'à cet âge, ton enfant bénéficie énormément de la cohérence accumulée depuis les premiers mois.

Phase 7 — De 12 à 18 mois

D'abord, une vérité rassurante

À 12-14 mois, beaucoup d'enfants ont encore besoin de 2 siestes. Même s'ils commencent à résister un peu à l'une d'elles de temps en temps.

Si ton bébé :

- dort encore bien la nuit
- s'effondre avant midi sans sieste
- récupère vraiment grâce à ses deux temps de repos

alors il n'est probablement pas prêt pour la sieste unique.

Les fenêtres d'éveil pendant cette période

Âge	Matin	Après-midi	Avant le coucher
12-14 mois	3h15 à 3h45	3h30 à 4h	3h30 à 4h
14-16 mois	3h45 à 4h30	3h45 à 4h30	4h à 4h30
16-18 mois en transition	4h30 à 5h30	Sieste unique	4h à 5h

Comment savoir que la transition vers 1 sieste approche

Les signes les plus crédibles sont :

- la sieste du matin est souvent refusée

- ou bien elle reste excellente, mais l'après-midi devient quasi impossible
- l'endormissement dépasse régulièrement 20 minutes
- les nuits ou le coucher se dégradent à cause des deux siestes
- ton enfant a au moins 14 mois, souvent plutôt 15-18 mois

Comment faire la transition en douceur

Ne passe pas d'un coup de "deux siestes parfaites" à "plus qu'une sieste à 13h30" du jour au lendemain. La transition se fait souvent mieux en plusieurs étapes :

Étape 1 : Décaler progressivement la sieste du matin Tu recules la première sieste de 15 à 30 minutes tous les 3 ou 4 jours.

Étape 2 : Raccourcir la mini-sieste d'appoint Si ton enfant tient difficilement l'après-midi, tu peux garder une micro-sieste de secours ou un temps calme très court, le temps de la transition.

Étape 3 : Installer la sieste unique après le déjeuner Souvent entre 12h30 et 13h.

Étape 4 : Avancer le coucher pendant 2 à 3 semaines La transition fatigue beaucoup. Un coucher avancé est souvent indispensable.

Accepte aussi qu'il y ait des journées mixtes :

- un jour à 2 siestes
- un jour à 1 sieste
- un jour à 1 sieste plus un coucher ultra tôt

Ce n'est pas un échec. C'est souvent exactement à ça que ressemble une transition bien menée.

Exemple de journée type — 12 à 14 mois (encore 2 siestes)

Heure	Activité
7h00	Réveil + lait / petit-déjeuner selon habitude
7h30	Petit-déjeuner complet
10h00	Sieste 1
10h00-11h00	Sieste 1
12h00	Déjeuner
14h15	Sieste 2
14h15-15h30	Sieste 2
16h00	Goûter
18h00	Dîner
19h00	Routine du coucher
19h15-19h30	Coucher

Exemple de journée type — 15 à 18 mois (transition vers 1 sieste)

Heure	Activité
7h00	Réveil
7h30	Petit-déjeuner
10h30	Activité calme / sortie / collation légère si besoin
11h45-12h00	Déjeuner
12h30	Sieste unique
12h30-14h30/15h00	Sieste
15h30	Goûter
18h00	Dîner

Heure	Activité
18h45	Routine du coucher
19h00	Coucher avancé pendant la transition

Consolidation du sommeil nocturne après 12 mois

Quand la sieste unique se met en place, beaucoup de parents remarquent des nuits un peu fragiles pendant 2 à 4 semaines. C'est normal. Le corps réorganise la journée.

Pour aider :

- protège la sieste unique autant que possible
- évite les fins de journée surstimulantes
- garde un dîner assez tôt
- ne repousse pas le coucher "pour l'habituer"

À cet âge, un enfant trop fatigué ne devient pas plus souple. Il devient souvent plus collant, plus opposant et plus réactif au coucher.

> ⚠️ ***Sécurité — Lit cabane, grand lit, lit au sol***
>
> *Le passage hors du lit à barreaux n'est pas une urgence dès 12 mois. On évite si possible de cumuler cette transition avec une régression, un déménagement, l'arrivée d'un nouveau bébé ou le passage à 1 sieste. Si tu changes de lit, sécurise complètement la chambre et pose des règles simples avant la première nuit.*

Phase 8 — De 18 à 24 mois

Le rythme type du toddler

Entre 18 et 24 mois, beaucoup d'enfants fonctionnent bien avec :

- 1 sieste après le déjeuner
- 3 repas et 1 à 2 collations
- un coucher vers 19h00-20h00
- un lever autour de 6h30-7h30

Exemple de journée type — 18 à 24 mois :

Heure	Activité
7h00	Réveil
7h30	Petit-déjeuner
9h30	Sortie, activité motrice, jeu libre
12h00	Déjeuner
12h45-13h00	Sieste
13h00-15h00	Sieste
15h30	Goûter
18h00	Dîner
19h00	Routine du coucher
19h30	Coucher

Préparer, si nécessaire, la future fin des siestes

Entre 18 et 24 mois, la plupart des enfants ont encore clairement besoin d'une sieste. Donc première règle : **ne cherche pas à la supprimer trop tôt**.

Si la sieste commence à compliquer l'endormissement du soir, commence toujours par :

- vérifier si elle est trop tardive
- la raccourcir légèrement
- ajuster le coucher de 15 à 20 minutes

On ne supprime pas une sieste utile simplement parce que le soir devient plus vivant. Très souvent, c'est un problème d'horaire, pas un signe que l'enfant n'a plus besoin de dormir.

En revanche, tu peux commencer à introduire l'idée de **temps calme autonome** :

- livres
- peluches autorisées si c'est votre habitude
- lumière tamisée
- petit temps seul dans la chambre après la sieste ou certains week-ends

Cela prépare en douceur les années suivantes, où la sieste se transformera progressivement en temps calme chez certains enfants.

Les routines du coucher toddler

À 18-24 mois, la routine du coucher doit devenir très simple et très robuste. Si elle change tous les soirs, ton enfant va naturellement repousser les limites.

Une routine efficace tient souvent en 20 à 30 minutes :

- bain ou débarbouillage
- pyjama
- brossage des dents
- 2 livres
- câlin
- phrase de fermeture toujours identique
- coucher

Le détail qui change tout : **la fin de routine doit être prévisible**. Pas 4 chansons certains soirs, 1 chanson d'autres soirs, un long câlin si tu culpabilises, puis un retour si ton enfant t'appelle, puis un autre "juste parce qu'il est mignon". Les toddlers adorent la constance quand elle est claire.

Régression des 18 mois

Elle peut ressembler à :

- refus soudain de la sieste
- opposition au coucher
- réveils nocturnes plus émotionnels
- grand besoin de contrôle

Souvent, plusieurs éléments se superposent :

- explosion du langage
- molaires
- affirmation de soi
- fatigue de la transition vers 1 sieste

La bonne attitude :

- tu gardes le cadre
- tu donnes du choix dans de petites choses en journée
- tu évites de transformer le coucher en bras de fer sans fin
- tu maintiens une réponse adaptée aux pleurs, calme et constante

Régression autour de 2 ans

Autour de 24 mois, certains enfants deviennent de véritables artistes de la négociation nocturne. Ils testent :

- "encore un livre"
- "encore de l'eau"
- "encore un câlin"
- "j'ai peur"
- "je veux l'autre parent"

Ce n'est pas de la manipulation au sens adulte du terme. C'est de l'apprentissage social, émotionnel et relationnel.

Ce qui aide :

- une routine courte

- des limites annoncées avant
- la même réponse chaque soir
- beaucoup de connexion de qualité AVANT le coucher, pas des négociations APRÈS

Si la peur du noir ou les cauchemars apparaissent, rassure sans faire exploser toute la structure. Une petite veilleuse, une phrase rassurante, un objet repère peuvent aider. Mais si chaque inquiétude devient une soirée entière avec toi, ton enfant apprendra vite que la nuit est le meilleur moment pour obtenir de longues interactions.

Les grandes transitions de la vie de famille

Passage au lit cabane ou au grand lit

Ne fais pas cette transition simplement "parce qu'il a 2 ans" ou parce qu'un joli lit te fait envie. Le bon moment est surtout celui où ton enfant peut :

- comprendre une consigne simple
- rester dans son espace avec soutien
- vivre cette nouveauté sans 3 autres bouleversements en même temps

Pour que ça se passe mieux :

- prépare la chambre comme un espace 100% sécurisé
- explique les règles en journée
- fais la transition sur une période plutôt calme
- garde exactement la même routine du coucher

Les premières nuits, attends-toi à devoir raccompagner calmement ton enfant plusieurs fois si besoin. La clé n'est pas de parler beaucoup. La clé est de faire toujours la même chose.

Arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur

C'est un grand classique des nuits perturbées. Même un enfant qui dormait parfaitement peut redevenir plus sensible.

Ce qui aide vraiment :

- ne pas chambouler le sommeil en même temps que toute la vie familiale
- préserver le plus possible les horaires
- garder un moment exclusif avec le grand chaque jour
- éviter que la fatigue parentale n'entraîne un coucher totalement imprévisible

Si tu dois changer de chambre, de lit ou d'organisation, fais-le si possible plusieurs semaines avant l'arrivée du bébé, ou plusieurs semaines après. Empiler tous les changements au même moment complique presque toujours le sommeil.

Pour les familles qui reprennent le travail

Quand un parent reprend le travail, ou quand les horaires deviennent plus serrés, le sommeil est souvent la première chose à souffrir. On rogne la routine, on repousse le coucher, on improvise davantage.

Si tu veux protéger le sommeil de ton enfant malgré une vie chargée, garde 3 ancrages non négociables :

1. Une heure de lever relativement stable Même le week-end, essaie de ne pas tout décaler.

2. Une sieste protégée autant que possible Surtout pendant la transition vers 1 sieste.

3. Une routine du coucher courte mais intacte Mieux vaut une routine simple faite tous les soirs qu'une routine idéale faite une fois sur trois.

Quelques stratégies réalistes :

- préparer le dîner à l'avance les jours compliqués
- raccourcir la soirée au lieu de raccourcir la sieste
- demander à la garde de respecter les grands repères de sommeil
- accepter un coucher plus tôt en semaine

Ton enfant n'a pas besoin d'une organisation parfaite. Il a besoin d'un cadre suffisamment stable pour que son corps sache à quoi s'attendre.

Conclusion du guide

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, il y a de fortes chances que tu aies lu ce guide avec un mélange de fatigue, d'espoir, de scepticisme et de soulagement.

On veut te laisser avec un message très simple :

> ***Tu n'as pas besoin d'être parfait(e) pour aider ton enfant à mieux dormir.***

Tu as besoin de quelques repères solides, d'un peu de cohérence, et d'une vraie permission de faire simple.

Les 4 piliers de Serena restent ton fil rouge, quel que soit l'âge :

- **Manger** → **Éveil** → **Dormir** pour structurer la journée
- **Routine douce guidée par les parents** pour offrir un cadre sans rigidité
- **Endormissement accompagné** pour construire l'autonomie pas à pas
- **Réponse adaptée aux pleurs** pour rester présent(e) sans te perdre

Certains jours seront fluides. D'autres non. Certaines transitions prendront 4 jours. D'autres

4 semaines. Certaines nuits te donneront l'impression que tout est acquis, puis une dent, un virus, un voyage ou un saut de développement viendra secouer le tout.

Ce n'est pas un signe d'échec.

C'est la vraie vie avec un bébé, puis avec un toddler.

Le but n'est pas d'avoir un enfant "parfaitement réglé". Le but, c'est d'avoir une famille qui dort mieux, comprend mieux ce qui se passe, et sait comment revenir à l'essentiel quand le rythme se dérègle.

Si tu as besoin d'aller plus loin, Serena peut t'accompagner à l'étape suivante avec :

- des offres d'accompagnement plus personnalisées
- des ressources complémentaires selon l'âge de ton enfant
- des réponses concrètes pour les régressions, les réveils précoces, les siestes compliquées et les grandes transitions

Reviens à ce guide autant de fois que nécessaire. Utilise-le comme une base, pas comme un juge. Ajuste. Observe. Simplifie. Et rappelle-toi que la cohérence, même imparfaite, change énormément de choses.

Tu avances mieux que tu ne le crois.

Aller plus loin avec Serena

Choisissez l'accompagnement qui vous convient

Essentiel

29 €

- ✓ Ce guide complet (6 modules)
- ✓ Programme 0–24 mois
- ✓ Les 4 piliers de la méthode
- ✓ Tableaux et exemples pratiques
- ✓ Accès immédiat en PDF

Sérénité

79 €

- ✓ Tout l'Essentiel +
- ✓ Plan personnalisé par âge
- ✓ Accès à la communauté privée
- ✓ Mises à jour du guide incluses
- ✓ Support par email 30 jours

Premium

250 €

- ✓ Tout Sérénité +
- ✓ 3 consultations individuelles
- ✓ Plan sur-mesure complet
- ✓ Suivi pendant 8 semaines
- ✓ Accès illimité au support

Découvrez toutes nos offres sur

serena.nanocorp.app