

Mémoire d'étude pour l'obtention du diplôme d'École Supérieure  
Éducatrice de l'enfance diplômée ES

## **Le sommeil chez l'enfant, comment le respecter de manière appropriée en milieu collectif ?**



**Amandine GAY & Urtime SADIKU-YMERI**

Référente thématique : Valérie LASSUEUR

École Supérieure Domaine Social Valais / Filière EDE 2015, Sion, Décembre, 2017



## Résumé

Ce travail a pour but d'aider les professionnelles de l'enfance à respecter le sommeil de l'enfant de la naissance à trois ans.

Étant considéré comme un élément important pour un développement harmonieux, le sommeil doit être respecté dans la mesure du possible. Son évolution est constante et spécifique à différentes tranches d'âge. De plus, chaque individu possède son propre rythme ainsi que son cycle de sommeil. Pour cela, il est essentiel de prendre connaissance de la théorie et conscientiser qu'elle diffère selon les âges.

Les professionnelles doivent collaborer de manière constructive avec les parents ainsi qu'entre elles afin de pouvoir identifier les besoins de l'enfant. Il est essentiel de connaître la théorie pour procurer à l'enfant un sommeil approprié en milieu collectif.

## Mots-clés

✦✦ Sommeil

✦✦ Nurserie

✦✦ Sieste

✦✦ Rôle des EDE

✦✦ Crèche

## Remerciements

Nous tenons à remercier les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce travail. Merci donc :

✦✦ À notre référente thématique Valérie Lassueur qui a suivi notre travail et su nous guider sur le bon chemin.

✦✦ Aux professionnelles de l'enfance qui nous ont accordé du temps pour effectuer nos entretiens.

✦✦ À notre référent méthodologique Xavier Pitteloud pour ses apports méthodologiques.

✦✦ Aux relecteurs pour la correction des fautes d'orthographe.

## Avertissement

*« Les opinions émises dans ce document n'engagent que leurs auteures, qui attestent que ce document résulte de leur propre travail »*

« Le terme éducateur(-trice) de l'enfance, EDE, est employé au féminin tout au long de ce travail mais il fait également référence au genre masculin. »

## Illustration

L'illustration de la page de titre est tirée de :

<http://brinsdeveil.fr/sommeil>

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>
1.1	<b>Cadre de recherche.....</b>	<b>1</b>
1.1.1	Illustration.....	1
1.1.2	Thématique traitée .....	1
1.1.3	Intérêt présenté par la recherche .....	2
1.2	<b>Problématique.....</b>	<b>3</b>
1.2.1	Question de départ .....	3
1.2.2	Précisions, limites posées à la recherche .....	3
1.2.3	Objectifs de la recherche.....	3
1.3	<b>Cadre théorique et contexte professionnel .....</b>	<b>4</b>
1.4	<b>Cadre d'analyse .....</b>	<b>6</b>
1.4.1	Terrain de recherche et échantillon retenu.....	6
1.4.2	Méthodes de recherche .....	7
1.4.3	Méthodes de recueil des données et résultats de l'enquête .....	7
<b>2</b>	<b>Développement.....</b>	<b>9</b>
2.1	<b>Introduction au développement.....</b>	<b>9</b>
2.1.1	Le sommeil.....	9
2.1.2	Le sommeil selon les spécialistes de l'enfance .....	11
2.1.3	Le sommeil dans différentes cultures .....	13
	<b>Partie présentée par Urtime Sadiku-Ymeri.....</b>	<b>14</b>
2.2	<b>Enfant de la naissance à dix-huit mois .....</b>	<b>14</b>
2.2.1	Le sommeil du bébé .....	14
2.2.2	Les cycles de sommeil schématisés.....	16
2.2.3	La sieste .....	19
2.2.4	La sieste en collectivité.....	19
2.2.5	Le rôle de l'EDE .....	21
	<b>Partie présentée par Amandine Gay .....</b>	<b>24</b>
2.3	<b>Enfant de dix-huit mois à trois ans.....</b>	<b>24</b>
2.3.1	Le sommeil chez l'enfant.....	24
2.3.2	La sieste .....	25
2.3.3	La sieste en collectivité.....	27
2.3.4	Rôle de l'EDE.....	31
<b>3</b>	<b>Conclusion .....</b>	<b>34</b>
3.1	<b>Résumé et synthèse des données traitées .....</b>	<b>34</b>
3.2	<b>Analyse et discussion des résultats obtenus .....</b>	<b>36</b>
3.3	<b>Limites du travail .....</b>	<b>42</b>
3.4	<b>Perspectives et pistes d'action professionnelle .....</b>	<b>43</b>
3.5	<b>Remarques finales .....</b>	<b>44</b>
<b>4</b>	<b>Bibliographie .....</b>	<b>46</b>

## Tables des annexes

<b>Annexe 1</b>	<b>I</b>
A. Questionnaire d'interview spécialiste du sommeil	I
B. Questionnaire d'interview professionnelle nurserie	II
C. Questionnaire d'interview professionnelle crèche	III
<b>Annexe 2</b>	<b>IV</b>
D. Exemple de fiche de lecture	IV
<b>Annexe 3</b>	<b>VI</b>
E. Exemple de retranscription de l'interview de la directrice en nurserie	VI

# **1 Introduction**

## **1.1 Cadre de recherche**

### **1.1.1 Illustration**

Selon Mata (2015) :

À tous les âges de la vie, le sommeil, en quantité et en qualité suffisantes, permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée. Chez l'enfant, il est bénéfique pour son développement, sa croissance, le fonctionnement du système immunitaire, la mise en place des circuits nerveux, la mémorisation et les apprentissages. (p.11)

De nos jours, avec l'invention des éclairages nocturnes sur la voie publique, la société s'est appropriée la nuit et le rythme du sommeil n'est pas le même qu'auparavant. En outre, la palette technologique (smartphone, tablette, ordinateur, etc.) tend à dérégler de plus en plus notre rythme. Généralement, l'horloge interne est réglée par l'alternance du jour et de la nuit que l'on soit petit ou grand. Tous les appareils électroniques, porteurs de lumière artificielle, viennent envoyer de faux messages à cette dernière (Duval, 2015, p.25).

Par ailleurs, le stress produit un impact important sur le sommeil de l'individu. Étant donné que la société actuelle implique beaucoup de mouvements que ce soit au travail ou dans la vie privée, cela peut provoquer du stress chez les parents. En effet, les personnes doivent gérer leur vie privée ainsi que le travail tout en se préoccupant du planning chargé de leurs enfants. Ces derniers étant des « éponges » émotionnelles, ils ressentent très bien les tensions ou les angoisses de leur entourage. Pour que l'enfant puisse avoir un sommeil réparateur, il est préférable qu'il grandisse dans un environnement favorable et qu'il se sente en sécurité (Mata, 2015, p.13).

En effet, l'enfant ne dort pas sur commande ni parce qu'on l'a mis au lit. Il est important d'observer les signaux qui peuvent annoncer le besoin de sommeil. Il faut être attentif et conscient que chaque enfant présente des signes individuels. De plus, le temps de sommeil varie également selon les différents besoins des enfants ou leur âge (Caffari, 1990, pp. 24-26).

### **1.1.2 Thématique traitée**

La thématique de notre recherche est le sommeil de l'enfant. Nous trouvons que ce sujet est une des principales préoccupations dans les structures d'accueil de l'enfance.

En tant que professionnelles, il est nécessaire de connaître les informations essentielles sur le sommeil pour que les enfants puissent s'endormir favorablement et que leur sieste soit réparatrice. Avec ces connaissances, il est possible et important de faire part de ces données aux parents et ainsi renforcer le partenariat entre la crèche et les familles.

La pédiatre Challamel (2016) dit la chose suivante : « Il est très important que professionnels et parents puissent établir un dialogue autour du sommeil du jeune enfant accueilli en crèche. » (p.28)

Afin de comprendre cette thématique, nous avons décidé de commencer par expliquer cette dernière de manière générale. Ensuite nous avons séparé la partie principale du développement selon les groupes d'âge (nursérie et crèche). En effet cela nous a permis d'être plus précises et complètes sur les différentes parties. Nous avons pu également comparer les différences entre les tranches d'âge en séparant ainsi notre travail. Nous avons fini par une analyse des cinq interviews effectuées avec des professionnelles : deux interviews en crèche, deux entretiens en nurserie et une interview avec une spécialiste du sommeil.

Nous avons fini notre travail par une conclusion tout en recommandant quelques attitudes éducatives que nous privilégions afin de respecter le sommeil de l'enfant de manière appropriée en milieu collectif.

### **1.1.3 Intérêt présenté par la recherche**

Personnellement, nous avons toutes les deux été confrontées, lors de nos formations pratiques, à des questions liées au sommeil. Par exemple, avec un bébé qui ne dormait pas dans son lit lors de son temps de présence à la nurserie ou encore des enfants qu'il fallait réveiller après une heure de sieste à la demande de leurs parents. Nous avons pu constater que même en étant dans deux structures différentes, qui accueillent des bébés chez l'une et des enfants âgés de dix-huit mois à quatre ans chez l'autre, ces questions autour du sommeil revenaient tout au long de nos pratiques professionnelles.

Durant nos cours « soins aux enfants », nous avons été sensibilisées au fait que le sommeil est un besoin physiologique et donc vital. Cependant, lors de notre pratique professionnelle, nous avons pu remarquer certaines attitudes qui ne correspondaient pas avec ce que l'on nous avait enseigné. Par exemple, nous avons appris dans les cours qu'il ne faut pas réveiller l'enfant avant une heure et demie de sommeil car cela perturbait son cycle de sommeil. Or, en crèche, il n'est pas rare de voir les éducatrices réveiller les enfants après moins d'une heure de sieste car les parents le demandent. De plus, certaines structures réveillent les enfants pour pouvoir suivre le planning de la journée (goûter, promenade, sortie).

Nous avons également pu observer le même phénomène en nurserie. En effet, lorsqu'un parent venait chercher son enfant par exemple, l'éducatrice allait réveiller ce dernier et ne respectait donc pas le besoin de dormir de celui-ci. Aussi, lorsqu'un bébé venait de s'endormir avec de la difficulté, en pleurant pendant vingt à vingt-cinq minutes, et qu'arrive la mise à la sieste d'un autre bébé, ce dernier verra l'heure de sa sieste remise à plus tard pour que le bébé qui a eu de la peine à dormir puisse avoir un minimum de repos.

Aussi, le sommeil entraînait des désaccords entre les professionnelles et les parents. Il est également arrivé d'avoir des mésententes entre collègues. Les pratiques et les recherches ayant évolué avec le temps, il est important de connaître les nouvelles

approches et théories sur le sujet afin de pouvoir répondre aux interrogations des parents et aux besoins de l'enfant.

## **1.2 Problématique**

### **1.2.1 Question de départ**

Le sommeil chez l'enfant, comment le respecter de manière appropriée en milieu collectif ?

### **1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche**

Nous avons commencé par cibler les tranches d'âges de zéro à dix-huit mois et de dix-huit mois à cinq ans. Lors de nos recherches et de notre rencontre avec Madame Lassueur, notre référente thématique, nous avons décidé de modifier la deuxième tranche d'âge par dix-huit mois à trois ans. En effet, cela nous semblait plus adéquat étant donné que le développement de l'enfant est bien distinct entre un enfant de dix-huit mois et celui de cinq ans. Ainsi nous pouvions être plus précises et apporter des réponses plus ciblées.

Nous avons choisi d'effectuer nos entretiens dans des structures valaisannes car nous avons effectué la majorité de nos formations pratiques dans ce canton et nous pouvons ainsi comparer nos recherches avec nos expériences précédentes. Nous avons chacune pris deux structures, une avec la capacité d'accueil plutôt grande et une seconde plus petite.

Pour faciliter la lecture du travail de mémoire nous avons décidé de nommer les interviewées : éducatrice et directrice. Lors des entretiens, chacune de nous a questionné une éducatrice ainsi qu'une directrice avec formation ES.

Nous avons également décidé de ne pas traiter les troubles du sommeil ainsi que les cauchemars car nous estimons que ces sujets sont très vastes et mériteraient un travail plus approfondi. De plus, la majorité des troubles sont fréquents la nuit ce qui fait qu'ils ne seront pas traités dans ce travail car nous parlons principalement de la sieste.

### **1.2.3 Objectifs de la recherche**

Notre travail permettra aux professionnelles de :

- ✦ Prendre connaissance du sujet
- ✦ Approfondir leurs connaissances théoriques
- ✦ Identifier leur rôle auprès des enfants lors de la sieste
- ✦ Répondre au mieux aux besoins de l'enfant
- ✦ Répondre aux besoins du groupe d'enfants
- ✦ Répondre et justifier les demandes des parents
- ✦ Faire des liens entre les théories et leurs pratiques

En ce qui nous concerne, ce travail nous permettra de :

- ✦ Traiter des informations sous diverses formes comme : des livres, des articles de revue, des supports vidéo.
- ✦ Approfondir nos connaissances sur l'importance du sommeil de l'enfant dans notre pratique quotidienne
- ✦ Comparer notre pratique professionnelle aux théories
- ✦ Échanger avec des professionnels du domaine
- ✦ Synthétiser et analyser nos entretiens professionnels
- ✦ Pouvoir comparer les différences entre deux tranches d'âge (zéro à dix-huit mois ; dix-huit mois à trois ans)
- ✦ Recenser des attitudes et des postures éducatives à favoriser lors de la pratique.

### **1.3 Cadre théorique et contexte professionnel**

Afin de pouvoir traiter notre thématique, nous avons décidé de développer plusieurs concepts en lien avec cette dernière. En effet, cela nous permet d'avoir un fil rouge et ainsi faciliter le travail. Nous avons choisi de définir plusieurs termes importants pour clarifier notre question de départ et notre thématique. Les concepts choisis sont le sommeil, le rôle des éducatrices lors des moments de repos, la collectivité, l'enfant au sein de la collectivité et la collectivité par rapport au sommeil individuel de l'enfant.

1. **Sommeil** : le sommeil est un besoin fondamental. Si sa durée diminue, il risque, quel que soit l'âge des enfants, de perturber l'équilibre physiologique et psychologique ainsi que de désynchroniser l'activité rythmique des individus (Testu, 2009, p.20).

En collectivité, on parle de sieste ou de moments de repos. Le sommeil est fondamental pour que l'enfant aille bien physiquement ainsi que pour son équilibre émotionnel (Thirion & Challamel, 1995, p. 19).

Le sommeil est composé de plusieurs rythmes et de différentes phases. Chaque individu s'approprie un rythme qui peut être différent des autres et qui peut évoluer dans le temps. Le nourrisson passe la plupart de son temps à dormir. Dès trois mois, le bébé dort en moyenne quinze heures par jour. Lorsqu'il est éveillé, le bébé mange ou découvre le monde qui l'entoure. À partir d'un an, le sommeil se raccourci d'une heure et les sieste diminues. Elles passent de trois ou quatre à deux.

Les enfants âgés de dix-huit mois, commencent à faire qu'une seule sieste durant la journée. Entre deux et cinq ans, il est conseillé que l'enfant dorme douze heures en moyenne. Si la sieste de l'après-midi est effectuée assez tôt, le sommeil de la nuit ne risque pas d'être perturbé (Martello, 2007, p. 19).

2. **Rôle des éducatrices** : afin de régulariser le sommeil de l'enfant, les professionnelles doivent être attentives à la qualité de la période d'adaptation, à la stabilité de l'équipe éducative ou encore à l'instauration d'un rythme de vie au sein du lieu d'accueil (Peuch, 2015, p.20).

Voici quelques points importants du Plan d'Études Cadre (PEC) (2015) qui seraient en lien avec la prise en charge de l'enfant lors du moment de repos par une éducatrice de l'enfance :

- ✦ **Processus 1** : *Accueillir l'enfant dans une structure extra-familiale.* L'EDE sait développer une relation différenciée qui s'ajuste à chaque enfant, tenant compte de l'âge, des particularités de chacun et des circonstances de la vie quotidienne.
- ✦ **Processus 2** : *Soutenir le développement de l'enfant dans sa globalité.* L'EDE se porte garante de l'organisation de l'ensemble des situations de la vie quotidienne dont les moments de repos.
- ✦ **Processus 3** : *Observer et documenter l'évolution et les apprentissages de l'enfant.* L'EDE observe chaque enfant afin de pouvoir ajuster la prise en charge des enfants et pour pouvoir transmettre les informations essentielles aux parents et aux collègues.
- ✦ **Processus 7** : *Collaborer avec les familles et accompagner la parentalité.* L'EDE collabore avec les parents pour répondre et respecter les besoins de l'enfant pris en charge dans la structure.

3. **La collectivité** : elle est définie comme : « Un ensemble de personnes liées, par une organisation, des intérêts communs » (Le petit Larousse, 2015). Les enfants dont les deux parents travaillent, font très rapidement l'expérience d'être confiés à des personnes extérieures à la famille. Il s'agit d'une socialisation précoce surtout quand ce mode d'accueil l'amène à côtoyer d'autres enfants (Bertholot Le Pen, 2016, p.14).

En nurserie, la collectivité a un grand impact sur la vie du bébé. En effet, à la maison, les besoins du bébé sont généralement comblés immédiatement et de façon privilégiée. Par contre, en collectivité, l'éducatrice doit s'adapter à la dynamique du groupe pour pouvoir répondre aux besoins des bébés. Cela implique que les besoins individuels ne sont pas toujours satisfaits instantanément.

En crèche, l'enfant doit s'adapter au rythme de la structure d'accueil ainsi qu'aux rituels mis en place. À la maison, les parents peuvent planifier les siestes de l'enfant selon les besoins de ce dernier. En effet, si celui-ci ne montre pas de signe de fatigue après avoir mangé, les parents peuvent reporter la sieste à plus tard.

4. **L'enfant dans la collectivité** : L'enfant ne naît pas avec un rythme fixe, cela est intégré durant les premiers mois de vie. Il l'apprend avec l'aide de l'adulte, en premier lieu avec les parents puis avec le personnel éducatif (Langevin, 2016, p.13). En ce qui concerne le sommeil de l'enfant, il est également acquis dans les premières années de vie, avec la présence de ses parents et des professionnelles de l'enfance tout en aillant son propre rythme.

En nurserie, chaque enfant a donc son propre rituel de sommeil, ses habitudes d'endormissement et sa durée de cycle de sommeil personnelle. Le personnel éducatif agit au mieux afin de pouvoir respecter le rythme propre à chacun. Cependant, il est inévitable de prendre en compte la collectivité, c'est pourquoi les éducatrices accompagnent les bébés dans l'apprentissage de l'autonomie. Ainsi, ils pourront dormir seuls et en collectivité.

En crèche, l'enfant a également son propre rythme. Ce dernier peut varier d'un enfant à l'autre et les rituels d'endormissement sont propres à chaque famille. L'adulte prend en compte tous les besoins des enfants en répondant de manière adéquate. Parfois, il est difficile de pouvoir répondre correctement aux besoins de l'enfant car les siestes ne sont pas individualisées mais collectives. Dans les milieux collectifs, les besoins du groupe prédominent sur les besoins individuels.

5. **La collectivité par rapport à l'enfant** : En nurserie, la tranche d'âge est assez large (de trois mois à dix-huit) et donc les besoins des bébés sont très variés. La nurserie est très souvent le premier lieu dans lequel le bébé côtoie des pairs. De plus, les habitudes de la maison peuvent être différentes de la structure d'accueil et être difficiles à accepter pour l'enfant. Pour faciliter ce nouveau rythme, il est important d'instaurer des rituels qui sont sécurisants pour le bébé.

La collectivité impose à l'enfant un rythme adapté à son âge. Ce rythme permet de faciliter le planning chargé d'une journée en collectivité. Le personnel éducatif est présent pour accompagner l'enfant et l'aider à s'approprier ce changement.

En crèche, les enfants font la sieste après le diner. Les enfants sont tous dans la même pièce avec un adulte présent ou non selon les structures. Les siestes en crèche ne sont plus individualisées mais sont organisées de manière collective et fixe dans le planning de la journée. À cette période, plusieurs notions doivent être prises en compte : l'envie de faire « comme les adultes » et de ne plus vouloir dormir, la peur du noir, les rêves et les cauchemars.

## **1.4 Cadre d'analyse**

### **1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu**

D'un point de vue théorique, nous nous sommes informées auprès de livres et de magazines sur le sommeil chez l'enfant. Nous nous sommes intéressées également à la pédagogie Lóczy d'Emmi Pikler qui met l'enfant au centre de sa théorie. Nous nous sommes penchées sur la pédagogie de Maria Montessori qui traite du sommeil chez l'enfant. Par ailleurs, nous avons lu des ouvrages écrits par des spécialistes du sommeil comme Marie-Josèphe Challamel. Après avoir lu tous ces documents relatifs au sommeil, nous sommes allées interviewer une spécialiste du sommeil en Suisse. En effet, nous trouvons essentiel d'aborder nos découvertes et nos questions auprès d'une spécialiste qui étudie diverses situations par rapport à cette thématique.

Du point de vue de la pratique, l'une d'entre nous (Urtime) a questionné deux professionnelles travaillant dans une nurserie en Valais tandis que l'autre (Amandine)

a interrogé deux professionnelles exerçant dans une crèche en Valais. Nous avons essayé de trouver des structures avec différentes capacités d'accueil d'enfants. Ainsi nous avons pu observer des valeurs différentes et des pratiques opposées. Nous les avons questionnées sur les moyens mis en place dans la structure ainsi que sur leurs concepts pédagogiques et leurs rôles professionnels. Grâce à ces interviews, nous avons pu prendre conscience de la réalité du terrain et faire part de nos acquis durant la réalisation de ce travail.

### **1.4.2 Méthodes de recherche**

En ce qui concerne la méthode utilisée tout au long de notre travail, nous avons décidé d'utiliser la méthode qualitative pour analyser des contenus.

Lors de nos recherches théoriques, nous avons constaté qu'il y avait beaucoup d'ouvrages concernant le sommeil. D'ailleurs, une section est entièrement consacrée à ce sujet à la bibliothèque de l'école (ES). En effet, cette thématique est très récurrente dans les lieux de formation pratique et également dans les cours. Nous avons aussi remarqué qu'il y a un décalage entre la théorie et la pratique. De plus, lors de nos formations pratiques, nous avons rencontré plusieurs divergences d'opinions entre les professionnelles de l'enfance. En outre, lors des lectures, nous avons remarqué qu'un accent était mis sur l'évolution de la société qui influence le sommeil de l'individu. En ce qui concerne les journaux de l'enfance, nous avons noté que là aussi il y a très régulièrement des articles en lien avec ce thème. Cela nous amène à penser que ce dernier est omniprésent dans notre métier de l'enfance.

En ce qui concerne la pratique, nous avons effectué des interviews avec une spécialiste ainsi que des professionnelles de l'enfance. Pour réaliser le questionnaire, nous avons commencé très rapidement à écrire les questions qui nous venaient en tête avant même de commencer le travail de mémoire et nous en avons rajouté suite à nos lectures. Ensuite, nous avons trié les questions par thème et nous avons également repris chaque question l'une après l'autre pour voir si elles étaient plutôt orientées pour la nurserie ou pour la crèche. Nous avons ensuite pris contact avec différentes institutions, par e-mail, afin de leur demander si elles étaient intéressées à effectuer les entretiens. Nous avons décidé de ne pas leur demander de nous répondre mais que nous les contacterions une semaine après pour récolter les réponses. Nous avons décidé de faire cela car nous avons conscience que les structures d'accueil sont souvent débordées et peuvent oublier de nous répondre.

Nous avons eu de la peine à organiser l'entretien avec la spécialiste du sommeil car, tout d'abord, il se trouvait qu'il y avait très peu de spécialistes du sommeil. Ensuite, les quelques spécialistes que nous avons contactés avaient des plannings très chargés. Cependant, une psychologue-psychothérapeute spécialisée dans le sommeil a accepté de répondre à nos questions par téléphone. Nous avons enregistré notre conversation afin de pouvoir la retranscrire.

### **1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'enquête**

Nous avons commencé par faire des lectures afin de nous familiariser avec cette thématique. Nous avons créé des tableaux de lecture (réf. Annexe) afin de synthétiser nos recherches et faciliter la rédaction des questions destinées aux interviews. Nous

avons collecté les questions et les remarques que nous avons eues par rapport à nos expériences du terrain et nos différentes recherches afin d'aborder ces sujets lors de notre entretien téléphonique avec la spécialiste du sommeil. Par la suite, nous avons contacté des professionnelles exerçant le métier d'éducatrice de l'enfance pour discuter du sommeil et des problématiques qu'elles rencontrent sur le terrain. Nous nous sommes partagé le travail de cette manière : Urtime a dirigé deux entretiens avec des professionnelles dans une nurserie tandis qu'Amandine a conduit deux interviews de professionnelles dans une crèche. Nous avons trouvé judicieux de suivre les étapes ci-dessus dans cet ordre pour pouvoir aiguiller les professionnelles avec des apports théoriques que nous avons collectés tout au long de nos recherches et rencontres. Afin de pouvoir synthétiser et analyser plus facilement ces interviews, nous les avons enregistrés à l'aide d'un magnétophone et les avons retranscrits.

Lors des entretiens, nous avons décidé de s'y rendre ensemble même si nos parties étaient bien distinctes. Cela a permis à la personne responsable de l'entretien de pouvoir se consacrer pleinement à diriger celui-ci et l'autre personne pouvait prendre des notes et poser des questions complémentaires pour ainsi avoir un regard extérieur.

Pour finir, nous avons analysé les résultats de nos rencontres avec la théorie afin de pouvoir répondre à notre question de départ.

## 2 Développement

### 2.1 Introduction au développement

Pour la réalisation de ce point, nous avons décidé de commencer par une petite introduction sur le sommeil. Ensuite, nous avons choisi de partager le travail selon la tranche d'âge de l'enfant. La première partie sera consacrée aux bébés, de la naissance à dix-huit mois et la deuxième partie sera dédiée aux enfants âgés de dix-huit mois à trois ans.

#### 2.1.1 Le sommeil

La durée du sommeil, la manière de dormir et les cycles sont propres à chacun. Tout cela évolue tout au long de la vie. De nombreuses études ont été faites depuis les années 1960 afin de comprendre le sommeil. Elles ont réellement commencé en 1937 avec la découverte de cinq phases de sommeil successives grâce à l'électroencéphalogramme. L'étude du sommeil chez l'enfant est beaucoup plus récente et les écrits sont beaucoup moins abondants que chez l'adulte. En effet, seuls les enfants malades ou hospitalisés ont fait l'objet de recherches poussées. Les premiers enregistrements électroencéphalographiques sur l'enfant datent de 1960, ils ont été effectués sur des enfants malades. Il faut attendre 1980 pour enregistrer et filmer des enfants en bonne santé. Deux méthodes sont utilisées pour collecter les informations sur le sommeil des enfants : l'agenda de sommeil et l'acétimétrie. L'avancée technologique permettra dans le futur, d'analyser le sommeil des enfants plus précisément (Thirion & Challamel, 1995, p. 27-44).

Les scientifiques ont présenté deux hypothèses pour expliquer le sommeil. La première est que l'homme et son rythme de vie sont adaptés à la lumière. Bien que l'œil humain soit habitué à l'obscurité, il ne voit pas aussi bien le jour que la nuit. De ce fait, la nuit était synonyme de risque. Elle permettait donc à l'homme d'éviter le danger et c'est pour cela que l'individu dort plus longtemps durant cette période contrairement à la journée. La deuxième hypothèse est que le sommeil permet à l'homme de récupérer de son activité physique nécessaire durant la journée.

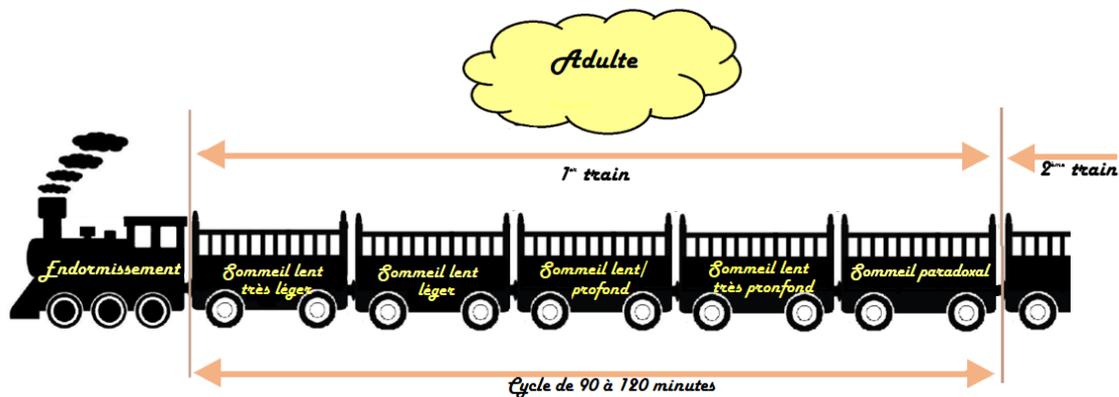
Le sommeil est un besoin fondamental pour tout individu. Il permet à l'organisme de sécréter par exemple des hormones de croissance ou encore les globules blancs qui jouent un rôle fondamental pour notre système immunitaire. Le sommeil renforce également nos circuits neuronaux mais aussi nos capacités cognitives comme la mémorisation. La concentration dépend aussi de la qualité du sommeil. En effet, si le sommeil est respecté, cela permet d'avoir de meilleurs résultats dans nos activités (Valentin, 2015, p.14-17).

Les fonctions du sommeil sont nombreuses mais celle de la mémoire est très importante pour les enfants. Le sommeil permet de développer deux types de mémoire :

- ✨ La mémoire déclarative : Elle consiste à mémoriser les informations sous forme verbale que l'on peut ensuite exprimer par le langage.

- ✦ La mémoire procédurale : Elle permet l'utilisation et l'acquisition des compétences motrices comme la marche, la motricité fine, etc...

Durant la journée, le cerveau ne peut pas stocker les informations apprises. Seul un moment de repos permet à notre hippocampe de gérer l'apprentissage, de transférer les informations ainsi que de les supprimer (Duval, 2016, p.45).



Les études sur le sommeil sont de plus en plus précises. En 1959, le neurobiologiste, Michel Jouvet découvre le sommeil paradoxal. En effet, l'être humain est un être cyclique, il est composé de rythmes et de cycles de sommeil. Les cycles de sommeil sont composés de sommeil lent et de sommeil paradoxal. La durée d'un cycle est de 1h30 à 2h00 pour l'adulte. Notre horloge interne est modelée par l'alternance du rythme jour-nuit. La durée du sommeil est en constante évolution tout au long de la vie. Lors d'un cycle de sommeil chez l'adulte, nous pouvons identifier cinq phases de sommeil.

- ✦ *Endormissement* : C'est une période entre deux. La personne n'est ni endormie ni complètement éveillée. Il y a très peu de mouvements corporels.
- ✦ *Sommeil lent* :
  - 🕒 *Sommeil lent très léger (phase I) et sommeil lent léger (phase II)*. Cela se passe lorsque la personne est calme, apaisée et donc dort. Elle peut se réveiller s'il y a un bruit soudain. Durant ce moment, le cerveau est en activité ; les rêves sont logiques et se rapproche plus de la vie réelle que de l'imaginaire.
  - 🕒 *Sommeil lent/profond (phase III) et sommeil lent très profond (phase IV)*. Dans cette phase, l'individu ne réagit pas aux bruits extérieurs et est immobile. Le visage ne montre aucune expression, il n'y a pas de mouvements oculaires et l'activité mentale est faible. La respiration est lente et régulière et le tonus musculaire est le même qu'en état d'éveil.
- ✦ *Sommeil paradoxal (phase V)* : L'activité mentale est très intense et est la même que l'état d'éveil. Le visage est expressif, la respiration est rapide et les mouvements oculaires sont visibles. Le corps est hypotonique et parfois nous pouvons parler de paralysie transitoire. C'est à ce moment-là que le sujet rêve.

S'il est réveillé pendant ce stade, il arrivera à décrire son rêve de façon très précise. L'individu rêve plusieurs fois pendant la nuit, et le rêve dont on se rappelle le mieux est celui qui intervient durant le dernier cycle de sommeil.

- ✨ Phase de latence : Après la succession de ces phases et donc la fin d'un cycle complet, l'individu se réveille ou entame un nouveau cycle de sommeil (Gross, 2003, p.6).

Grâce à notre interview avec la spécialiste du sommeil, nous avons pu confirmer que le sommeil joue un rôle important chez l'adulte ainsi que dans le développement de l'enfant. En effet, elle cite quelques exemples pour définir le rôle du sommeil comme : grandir, apprendre, s'émerveiller, être en bonne santé. La spécialiste du sommeil confirme que ce dernier est d'une importance capitale dans la vie. Cela permet de mettre le cerveau au repos et est essentiel pour se ressourcer. S'il y a une carence au niveau du sommeil, cela peut avoir des conséquences psychiques et physiques. Chez l'enfant en manque de sommeil, on peut observer très rapidement des symptômes dû à ce manque comme des difficultés du comportement. Elle met l'accent sur le fait que le sommeil est très différent d'un enfant à un autre. Il est important de ne pas généraliser la thématique du sommeil. C'est pourquoi, elle confirme également qu'il ne faut pas être inquiet lorsqu'un enfant dort moins qu'un autre. En effet, son organisme a peut-être tout simplement besoin de moins de sommeil. Par contre, certains ont le besoin de beaucoup d'heures de repos. C'est pourquoi, il est essentiel d'aménager un environnement approprié pour les aider à dormir. Il faut prendre en compte la globalité de la situation de l'enfant pour analyser les besoins de ce dernier. Selon elle, tous les enfants ont besoin de faire la sieste. Par contre, il y a une tranche d'âge où les petits s'intéressent plus à autres choses que la sieste, c'est pourquoi, ils ne veulent pas dormir même qu'ils en auraient besoin. Cette période se situe entre deux ans et demi et trois ans. Pour évaluer s'il y a un manque de sommeil, il faut regarder le comportement de l'enfant durant la journée, comment est-ce qu'il se sent et s'il est possible de mettre quelque chose d'autre en place pour aider l'enfant à se reposer.

### **2.1.2 Le sommeil selon les spécialistes de l'enfance**

Dans la pédagogie Lóczy, il n'est pas rare de voir les enfants dormir dehors, peu importe les températures. Lors de la création de sa structure, Emmi Pikler a aménagé deux espaces de vie identiques pour l'enfant ; un espace extérieur et un espace intérieur. Dans ces espaces, la disposition des lits, des jouets ainsi que tout le mobilier est la même. L'espace extérieur est exploité le plus possible et par tous les temps. En effet, des stores permettent de protéger les enfants des intempéries. Durant la période de l'hiver, ce lieu est principalement utilisé pour la sieste et ce à partir de l'âge d'un mois. Les siestes extérieures ont lieu jusqu'à la température de moins 10°C. De plus, Emmi Pikler a instauré que les enfants, dès leur plus jeune âge, ne sont pas recouchés systématiquement après avoir mangé par exemple. Une fois que l'enfant est réveillé, ce dernier peut se lever dans le cas où il en est capable. Dans le cas contraire, l'adulte va le chercher pour le sortir du lit. Le désir de sortir du lit n'est pas interdit, par contre, la seule restriction pour les enfants accueillis dans la structure est de respecter le sommeil de leurs pairs en étant silencieux et en jouant calmement. Si les petits semblent fatigués, ils sont recouchés ou regagnent d'eux-mêmes leur lit (David & Appell, 2012, p. 68-69 ; p.94).

Selon Maria Montessori (1977), l'enfant devrait pouvoir se coucher et se réveiller lorsqu'il le souhaite. Pour cela, il faudrait aménager un endroit en y installant un matelas à même le sol. Ce fonctionnement permet à l'enfant d'être autonome et d'apprendre à identifier et répondre à ses besoins. En effet, pour cette pédagogue, les lits à barreaux sont des objets créés pour le bien-être de l'adulte. Son but est de changer la vision que l'adulte a de l'enfant. Ce dernier est considéré comme un « objet » qui doit obéir et qui est dépendant de l'adulte. Il est donc essentiel que l'adulte comprenne les besoins de l'enfant et mette en place un lieu propice pour le sommeil de ce dernier. Ainsi, l'enfant devient acteur de ses choix (p. 64-65).

Huber Montagner qui est un spécialiste du développement, du comportement et des rythmes de l'enfant, a étudié ces derniers ainsi que l'espace chez l'enfant. Dans un livre de Michel Margot (1984) qui résume les colloques qui ont eu lieu pour les professeurs des écoles, nous pouvons lire que le sommeil chez l'enfant prend une place très importante pour son développement et qu'il a besoin d'être respecté et protégé. Chez l'enfant, une étude montre que le début d'après-midi est une période où les capacités de concentration sont plus faibles que le restant de la journée. Il est donc important que l'enfant puisse faire une sieste pour récupérer lorsqu'il montre des signes de fatigue. Montagner propose des mesures qui pourraient être prises en considération par les écoles ; comme l'instauration d'une sieste en début d'après-midi. Pour lui, il faudrait également sensibiliser les parents et tous les agents de socialisation qui gravitent autour de l'enfant, au fait que le sommeil est important pour la récupération et le bon développement de ce dernier (p. 85-86).

Dans son livre « Vivre en crèche, remédier aux douces violences », Christine Schuhl (2006) nomme des attitudes inadéquates qu'elle définit comme étant de douces violences, par exemple, forcer un enfant à dormir ou au contraire ne pas coucher un enfant lorsqu'il présente des signes de fatigue. Nous trouvons important d'énumérer les actions à éviter selon Madame Schuhl car ce sont des pratiques qui ne sont pas forcément conscientisées et jugées inappropriées :

- ✦ Réveiller rapidement un enfant qui dort
- ✦ Ne pas faire de réveils échelonnés
- ✦ Discuter à haute voix dans les salles de sieste alors que les enfants s'endorment
- ✦ Laisser les enfants dans leur lit lorsqu'ils sont réveillés pour attendre que tous les enfants soient réveillés
- ✦ Mettre le drap sur le visage de l'enfant pour l'aider à s'endormir
- ✦ Isoler systématiquement un enfant du dortoir
- ✦ Secouer un enfant qui pleure
- ✦ Ne pas prendre le temps d'être avec l'enfant lorsqu'il se réveille

Dans son livre *Réaliser un projet accueil petite enfance* (2005), Christine Schuhl rappelle que le projet éducatif est obligatoire en France. Cela est également valable pour la Suisse. Elle explique également quelles sont les informations, fortement conseillées, que doit contenir ce dernier. Parmi ces points, on peut retrouver le respect du sommeil. Elle développe qu'il faut accepter que les besoins de chaque enfant soient différents. C'est pourquoi, il est essentiel d'individualiser la prise en charge tout en tenant compte du rythme de chacun. Dans ce point figurent aussi les postures éducatives envers les parents ainsi qu'envers les enfants. Elle explique que le but d'un

projet éducatif consiste à donner un sens à ce que l'équipe éducative fait. Grâce à ce document, l'équipe possède les mêmes bases et peut ainsi être en cohésion (p.18 ; 42).

### **2.1.3 Le sommeil dans différentes cultures**

Actuellement nous vivons dans une Suisse multiculturelle composée de différentes nationalités. En effet, selon « l'observatoire valaisan de la santé » la Suisse compte 25 % d'étrangers en 2016. En Valais, 23 % de la population est étrangère (Observatoire valaisan de la santé, 2017, structure de la population, Valais-Suisse).

D'après les chiffres ci-dessus, nous pouvons constater qu'il y a beaucoup de cultures différentes en Suisse. Ce mélange apparaît dans les structures d'accueil et peut influencer la prise en charge de l'enfant. C'est pourquoi nous trouvons important d'amener des exemples de pratiques culturelles et de faire un lien avec les difficultés que peuvent engendrer ces différences dans les milieux éducatifs. Ce point peut également apporter des informations sur des pratiques inconnues qui pourraient être amenées comme pistes d'action lors d'une problématique. La connaissance des différentes pratiques peut permettre de relativiser et de percevoir certaines valeurs d'une autre manière.

Dans notre société actuelle la sieste est réglée et limitée. Nous évoluons dans un environnement où le temps est compté et où celui-ci doit être rentable. Certaines sociétés traditionnelles ou d'autres cultures n'ont pas le même rapport à la sieste que nous. Toutefois on peut s'accorder sur le fait que la sieste est essentielle pour tous. Voici quelques exemples d'habitudes culturelles par rapport à la sieste.

Dans les pays nordiques, Norvège, Finlande ou Suède, la sieste se fait dehors. Quel que soit la saison, les enfants peuvent profiter des longues journées ensoleillées d'été et des quelques rayons du soleil lors des nuits polaires d'hiver. Il a d'ailleurs été prouvé que la sieste en extérieur durait plus longtemps que celle effectuée à l'intérieur. En Russie, les parents exposent les enfants à la lumière et l'air extérieur pour faire la sieste. Si les petits dorment à l'intérieur, il n'est pas rare de le faire avec les fenêtres ouvertes.

En Chine, la sieste est « sacrée ». Il n'est pas rare que les chinois effectuent des siestes, que ce soit à l'école ou même au travail.

Un enfant du Mali dort près de 80 % de son temps sur le dos d'un adulte. Il est impossible de compter le nombre de siestes ainsi que la durée de celles-ci précisément. Cependant il aura le même temps de sommeil qu'un enfant de nos pays. Un bébé dort ainsi selon son rythme et le balancement de celui qui le porte.

En Nouvelle-Calédonie, la sieste est elle aussi pratiquée par les petits et par les grands. Celle-ci est généralement effectuée sur des nattes tressées, face à la mer et sous les cocotiers. Les enfants prennent ainsi cette habitude très jeune.

Les enfants indonésiens font des siestes plus longues que les nôtres. Elles sont généralement effectuées en groupe, ou au milieu de leurs proches. Il est très rare que

l'enfant dort seul. Partager son lit avec son enfant fait partie des mœurs (RocheGude, 2016, pp. 40-41).

Lors d'un des entretiens en nurserie, la directrice nous a expliqué une anecdote. Elle nous a raconté un événement qui s'est produit dans la structure avec un enfant d'origine africaine dont la maman avait expliqué qu'elle berçait son bébé pour l'endormir. Alors, le personnel éducatif pratiquait également ce rituel mais cela ne marchait pas. Jusqu'au jour où la maman est venue et leur a montré comment elle faisait. En effet, la différence était flagrante car ce n'était pas le même bercement. Celui de la maman était très fort, la directrice dit même avoir eu l'impression que l'enfant allait tomber des bras. Dans notre culture, nous pourrions penser que le bébé est secoué. Nous avons trouvé intéressant que la directrice mentionne également le fait que toutes cultures confondues possèdent des habitudes qui pourraient se retrouver chez chacune d'entre elles. Elle a également illustré ce propos par l'exemple d'une maman suisse qui portait son enfant en écharpe pour l'endormir.

Pour les interviewées des crèches, la directrice a mentionné que plusieurs cultures cohabitaient dans la structure et qu'elle était parfois confrontée à cela. Certains parents bercent leurs enfants, d'autres les laissent s'endormir où ils veulent, leur donnent un biberon de lait pour s'endormir, etc. Toutefois, elle essaie de ne pas reproduire les rituels d'endormissement à la crèche et tente de faire en sorte que l'enfant s'endorme seul. Si ce n'est pas le cas, alors elle imite les gestes de la maison. L'éducatrice quant à elle explique aux parents qu'ils sont en Suisse et en collectivité et que les enfants devront intégrer les rituels de la crèche.

Durant les interviews, des nouvelles habitudes d'endormissement de l'enfant ont été mentionnées. Effectivement, à plusieurs reprises, les éducatrices ainsi que les directrices ont expliqué qu'il y a de plus en plus de parents qui donnent un biberon de lait pour endormir l'enfant ou encore qui mettent à disposition des écrans. Ceux-ci prennent, assez rapidement, la place du rituel d'endormissement. Ces derniers ne sont pas envisageables en structure d'accueil. De plus, selon le Dr. Vecchierini, à partir de six mois, le bébé n'a plus le besoin d'être alimenté la nuit. En ce qui concerne les écrans, ils propagent une lumière bleue qui a le même effet que la lumière du jour. Cette dernière empêche la sécrétion de mélatonine ce qui défavorise l'endormissement (Nemet-Pier, 2016, p. 96).

## ***Partie présentée par Urtime Sadiku-Ymeri***

### ***2.2 Enfant de la naissance à dix-huit mois***

#### ***2.2.1 Le sommeil du bébé***

Le sommeil chez le nourrisson est considéré comme une activité vitale. En effet, lors des premiers mois de vie du bébé, nous devons être attentifs à l'alimentation, aux pleurs ainsi qu'au sommeil du bébé pour favoriser une bonne santé physique et psychologique. Il est important de savoir que le simple fait de dormir permet au bébé de réguler les rythmes de son corps, réguler sa température, ajuster la sécrétion hormonale de croissance, stimuler les défenses immunitaires, éliminer les toxines, réguler l'humeur ainsi que la glycémie, maintenir la vigilance et plein d'autres activités auxquelles nous ne pensons pas forcément. Cela explique toute l'ampleur que prend

le sommeil dans la vie d'un bébé. Il est également essentiel pour le développement psychique du nourrisson. En effet, lorsque le bébé dort, il permet la maturation du cerveau ainsi que la construction cérébrale. Ce moment est aussi l'occasion pour mémoriser les apprentissages de la journée et donc de préserver des capacités cognitives (Darchis, 2013, pp. 11-12).

Entre deux et quatre mois peut avoir lieu la mort inattendue du nourrisson (MIN). Pour éviter au maximum ce phénomène, il est conseillé de faire dormir le nourrisson sur le dos sans oreiller ainsi que sans objets susceptible de couvrir son visage. Il est recommandé de garder la chambre dans une température comprise entre 18°C et 20°C et de l'aérer fréquemment. Il faut également éviter les espaces à tabac. Durant les premiers mois de vie, il est compréhensible que les parents veuillent garder leur bébé dans leur chambre à coucher. Cependant, l'idéal serait que le tout petit possède son propre lit et non pas faire du co-sleeping. Ce dernier venant des Etats-Unis, il a pour but d'avoir le contact de peau à peau entre le nourrisson et l'adulte. Les opinions sur cette méthode sont partagées, certains pensent que la maman étant à proximité de l'enfant peut rassurer ce dernier et le « surveiller » en permanence. D'autres, au contraire, ne privilégient pas cette méthode car, l'enfant pourrait s'étouffer avec les coussins, la couette voire même les parents qui bougent dans leur propre sommeil (Héritier, F., communication personnelle [présentation Power Point], 21 septembre 2017).

Lors des entretiens que j'ai effectués, les professionnelles de l'enfance avaient quelques connaissances sur l'importance du sommeil ainsi que les effets négatifs qu'a ce dernier lorsqu'il n'est pas respecté. Par exemple, lors d'une interview, la directrice de l'institution nous a cité beaucoup de conséquences négatives que peut avoir un bébé qui ne dort pas assez ou même pas du tout. Deux points principaux sont ressortis dans les deux structures. Le bébé aura :

- ✨ Beaucoup plus besoin de l'adulte et donc il sera moins autonome
- ✨ Des troubles liés au développement

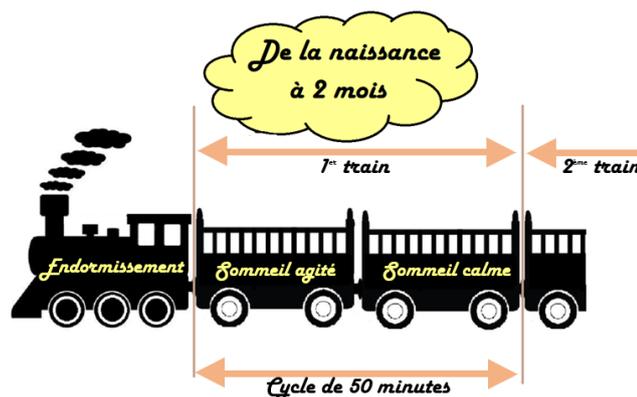
On peut constater que le premier point est important dans la collectivité. En effet, cela peut poser problème car l'EDE ne peut pas se consacrer entièrement à un seul enfant durant la journée. Lors d'un des entretiens, la directrice a mis en avant qu'un bébé qui ne dort pas se lance dans un cercle vicieux. Effectivement, cela provoque de la fatigue et donc de la peine à jouer, manger et dormir également. Il est vrai qu'un cumul de manque de sommeil provoque de la difficulté à dormir.

Lors de l'entretien, la spécialiste du sommeil expliquait que l'enfant, jusqu'à trois ans, qui fait de longues siestes durant la journée ne peut pas avoir d'impact sur son sommeil nocturne. En effet jusqu'à cet âge-là, les siestes de la journée n'ont pas d'impact sur le sommeil de la nuit. À travers mon expérience j'ai pu constater qu'en nurserie, les parents se formalisent rarement lorsque leur bébé dort beaucoup. Au contraire, ils s'inquiètent lorsqu'on leur annonce que leur enfant n'a pas beaucoup dormi pendant la journée. C'est pourquoi, généralement en nurserie, les EDE laissent les bébés dormir aussi longtemps qu'ils en ont envie. Lors des entretiens que j'ai effectués dans les structures, les professionnelles de l'enfance ont dit qu'elles ne réveillaient pas les bébés. Cependant, lorsqu'un parent vient chercher son enfant et qu'il est en train de faire la sieste, le parent a la possibilité d'aller le réveiller lorsqu'il est seul dans la salle

de sieste. Dans le cas où il y a plusieurs enfants qui dort, c'est l'éducatrice qui va réveiller le bébé.

## 2.2.2 Les cycles de sommeil schématisés

Pour ce point, je me suis référée au magazine du métier de la petite enfance numéro 226, de la page 16 à 17, rédigé par Mata Liliane ainsi qu'aux ouvrages *Le sommeil du nourrisson* écrit par Brigitte Langevin et *Le sommeil du bébé* rédigé par Élisabeth Darchis.

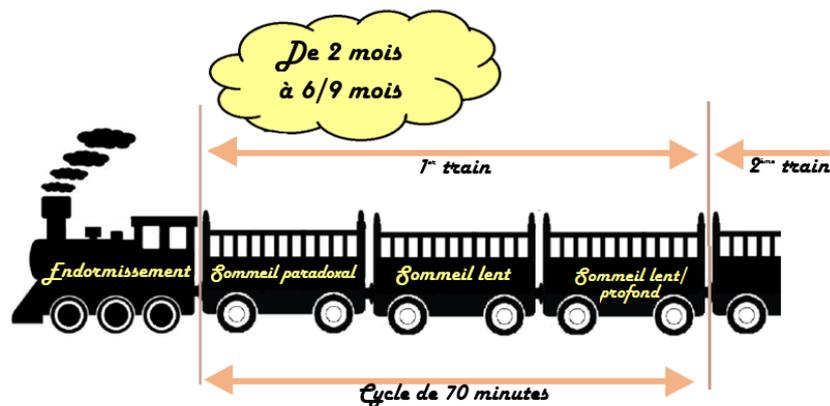


Entre zéro et deux mois, le nourrisson possède un cycle de cinquante minutes qui comprend deux phases : le sommeil agité et le sommeil calme. Ces stades se répèteront durant trois heures et c'est à partir de neuf semaines environ que le bébé s'approprie un rythme. La durée totale de sommeil est d'approximativement seize à vingt heures.

- ✨ **Endormissement** : Nous pouvons l'identifier lorsque le bébé ne bouge pas mise à part quelques sursauts. Son visage montre très peu d'émotions ainsi que certains mouvements de succion. Cette phase dure environ vingt minutes.
- ✨ **Le sommeil agité** : Cette phase du sommeil correspond au sommeil paradoxal de l'adulte. Durant cette période, le bébé a des mouvements oculaires de plus en plus visibles, le visage s'anime et la respiration devient irrégulière comme si l'enfant allait se réveiller. Cette phase est visible lorsque le bébé commence à bouger ses doigts, ses orteils, à s'étirer ainsi que fléchir ses bras et ses jambes. Son visage exprime désormais les six émotions avec des mimiques : la surprise, le dégoût, la peur, la colère, la tristesse et la joie avec le « sourire aux anges ». Ces dernières sont utilisées pour exprimer les états d'âme entre les êtres vivants. Toutes ces expressions apparaissent déjà in utero, elles ont été étudiées et vues grâce à des échographies. Dormir permet au nourrisson de s'exercer à les exprimer car elles sont apprises et intériorisées durant les premiers mois de vie. En effet dès qu'une émotion est conscientisée et utilisée en état d'éveil, elle n'aura plus besoin d'être exercée et disparaîtra durant le sommeil (Thirion & Challamel, 1995, 343-344). Durant ce stade, le sommeil du bébé est agité et il représente entre 50 % et 60 % du temps de sommeil jusqu'à l'âge de six mois. Cette phase est importante chez le bébé car il expérimente les sensations de l'état de veille.

- ✨ **Le sommeil calme** : Cette phase de sommeil correspond au sommeil lent chez l'adulte. Le bébé est pratiquement immobile et sa respiration est calme. Il n'y a pas de mouvement oculaire et ses yeux restent fermés.
- ✨ **Entre deux cycles** : A ce moment, le sommeil devient léger. Cette phase représente la fin d'un cycle de sommeil. À ce moment-là, l'enfant peut soit recommencer un nouveau cycle de sommeil soit se réveiller. Lorsque l'enfant recommence un cycle de sommeil, il peut parfois se réveiller, avoir un moment de petit éveil durant lequel il va émettre des pleurs de court instant par exemple.

Lorsque le nourrisson se réveille à la fin de son cycle de sommeil, il peut se retrouver en éveil calme ou éveil agité. Certaines fois, le bébé est paisible et observe son environnement, cela représente donc l'éveil calme. Dans le cas contraire, il pleure et est peu attentif à son environnement, cela représente l'éveil agité. Si l'enfant se réveille toujours de cette manière c'est qu'il n'a pas assez dormi dans la journée.

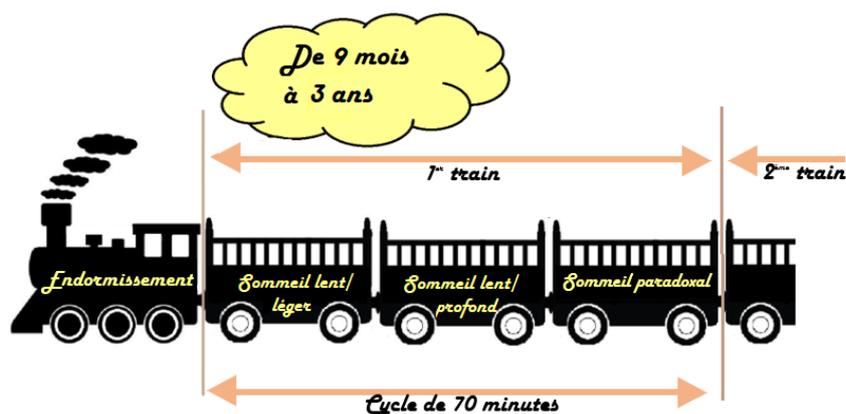


Entre deux et six à neuf mois, le cycle du sommeil du bébé s'agrandit. Le train de sommeil de ce dernier est composé de trois phases : sommeil paradoxal, sommeil lent et sommeil lent/profond. Ce cycle dure septante minutes. À cette période de sa vie, le bébé arrive finalement à différencier le jour et la nuit. Cette acquisition lui permet d'avoir un moment d'éveil plus long durant la journée. Il peut également dormir plus longtemps la nuit, grâce à la capacité de son estomac à contenir plus de nourriture et ainsi tenir plus longtemps jusqu'au prochain repas. Vers trois mois environ, le bébé est capable de dormir pendant sept à huit heures en continu. Les phases de sommeil sont donc : le sommeil paradoxal qui correspond au sommeil agité chez le nourrisson, le sommeil lent qui correspond au sommeil calme chez le nourrisson et on finit par le sommeil lent/profond. C'est à partir de six mois que l'on peut observer des caractéristiques du sommeil qui font référence au sommeil de l'adulte. À cette période de la vie, le nombre d'heures de sommeil conseillé est de seize heures.

- ✨ **Le sommeil lent/profond** : Cette phase de sommeil est la plus réparatrice. Lorsqu'un enfant se situe dans celle-ci, il est généralement très difficile de le réveiller. À ce moment, les muscles sont tous relâchés, le cerveau ainsi que tout l'organisme sont au repos. Cette phase est essentielle pour la récupération et est donc très importante.

Entre deux et six mois, le bébé pense former une seule personne avec sa mère. Après cette étape l'enfant, comprend qu'il est un être à part entière. C'est le début de la construction du « moi », étudié notamment par Freud. Le bébé aura alors peur de perdre sa mère et aura besoin de trouver un substitut à cette figure d'attachement. Généralement, les parents proposent des objets de remplacement mais le choix final est souvent pris par l'enfant. Cet objet stable, généralement maniable et parfois imprégné de l'odeur de sa mère et appelé « objet transitionnel » par Winnicott ou plus communément « doudou ». Ce dernier permet donc au bébé de se sentir en sécurité même lorsque sa figure d'attachement est absente et de devenir autonome à différents moments de la journée. Étant stable et permanent, l'objet peut être très utile pendant l'endormissement et les réveils qui surgissent durant le sommeil. L'enfant n'aura pas besoin d'appeler l'adulte lorsqu'il se sent en insécurité ou encore en détresse durant la journée. Cet objet transitionnel est très souvent utilisé durant le moment de sieste pour que l'enfant puisse se sentir en sécurité pendant le temps de l'endormissement (Valentin, 2015, p. 111-113).

Lors de l'entretien avec la spécialiste du sommeil, nous avons eu un échange au sujet des doudous et des loettes. Selon elle, ce n'est pas aux professionnelles de l'enfance de décider si l'enfant doit ou ne doit pas avoir ces objets appelés transitionnels. Cette décision revient aux parents et à l'enfant. C'est pourquoi elle préconise d'avoir des bacs dans la salle de vie qui sont accessibles aux enfants et dans lesquels se trouvent les doudous, loettes ainsi que les affaires personnelles de l'enfant. Cependant, dans les deux structures que j'ai interviewées, les affaires personnelles des bébés n'étaient pas accessibles à ces derniers. Les doudous et loettes sont généralement donnés lors des moments de sieste ou lorsque l'enfant s'exprime par des pleurs durant la journée. En effet, ici, c'est l'adulte qui décide de donner ces objets transitionnels.

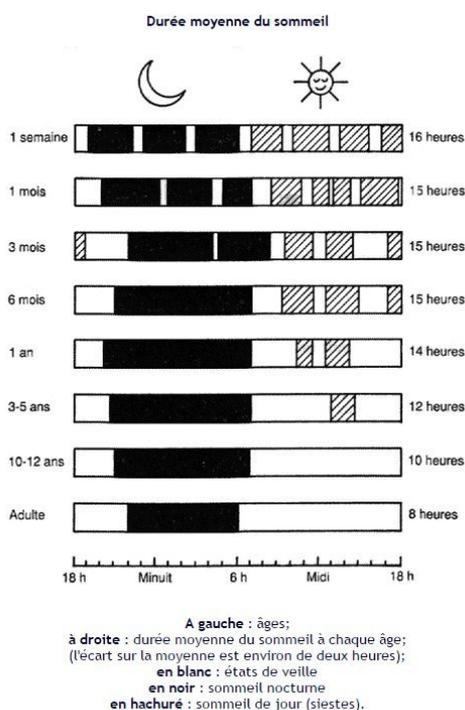


Entre neuf et dix-huit mois, les siestes de la journée diminuent. Jusqu'à douze mois, l'enfant fait trois siestes : le matin, en début d'après-midi et en fin d'après-midi. À partir de cet âge-là, la sieste en fin après-midi disparaît. Les phases présentes dans le cycle de sommeil sont les mêmes que dans la tranche d'âge de deux à neuf mois. Toutefois, l'ordre des phases change et ces dernières sont ordonnées ainsi : sommeil lent, sommeil lent profond et sommeil paradoxal. Cependant, la durée du cycle reste la même, soit septante minutes. La durée totale de sommeil, à partir de neuf mois, est d'environ quinze heures.

## 2.2.3 La sieste

Jusqu'à l'âge de trois mois environ, nous ne définissons pas le sommeil du bébé en parlant de « sieste ». En effet, jusque-là le bébé passe beaucoup de temps à dormir. Le temps d'éveil est principalement destiné aux repas. A cet âge-là également, le bébé commence à distinguer le jour et la nuit. Cela fait que le bébé reste plus longtemps éveillé le jour et dort pendant plus d'heures la nuit. C'est à ce moment-là que nous parlons de siestes pour les bébés.

A partir de neuf mois, il est recommandé que le bébé dorme environ quinze heures (onze heures et demie la nuit et trois heures et demie en deux siestes). Pour cette tranche d'âge, le temps de sommeil nécessaire la nuit sera le même jusqu'à l'âge de huit ans. Entre neuf et douze mois, la sieste en fin d'après-midi commence à disparaître. Si cette dernière continue à être présente, c'est que la sieste en début d'après-midi n'est pas assez longue (Langevin, 2016, pp. 30-31).



Dans un tableau d'une des références bibliographiques, nous pouvons observer l'évolution du sommeil à partir de l'âge d'une semaine jusqu'à l'âge adulte. Si je compare ce graphique avec ce qui est cité précédemment, dont les propos ont été tirés d'un texte écrit par Madame Langevin, nous pouvons constater une différence dans les chiffres indiquant le nombre d'heures de sommeil dont un enfant a besoin. En effet, cela nous amène à être attentifs au fait que chaque individu a des besoins différents. Par contre, on peut remarquer que ces différences ne sont pas d'un grand écart et que ce sont des durées moyennes du temps de sommeil.

Figure 1. Tiré de Martello, 2007, p. 19

## 2.2.4 La sieste en collectivité

La collectivité en milieu d'accueil correspond à un groupe de personnes ayant un but commun. En effet, l'objectif principal de la collectivité, en général, est de socialiser l'enfant. Ici, pour cette tranche d'âge, il est question de socialisation précoce. Cela signifie que le tout petit nécessite un accompagnement de qualité. Effectivement, l'évolution ainsi que la socialisation de l'enfant sont primordiales dans ses premières années de vie, c'est pourquoi, l'adulte doit pouvoir agir de manière professionnelle pour assurer une prise en charge de qualité pour tous les enfants qui fréquentent la crèche. Le sommeil fait partie d'un des besoins primordiaux pour le développement de

l'enfant. Une fois que ce dernier est respecté, il permettra au groupe d'évoluer dans de bonnes conditions (Berthelot Le Pen, 2016, p. 14-15).

La collectivité ne permet pas d'individualiser totalement le moment de sieste de chaque enfant. Par exemple, des parents mettent leur enfant à la sieste dans le bruit pour que celui-ci s'habitue à dormir la journée en présence de bruit. Mais, certains parents, mettent leur bébé à la sieste dans le plus grand calme, la sérénité jusqu'à même ne pas oser entrer dans la chambre pour vérifier si l'enfant dort de peur de le réveiller. La réalité du terrain ne permet pas cela puisque certaines structures peuvent accueillir jusqu'à quinze enfants dans la journée. Certains bébés préfèrent le calme pour pouvoir s'endormir et d'autres ressentent un besoin de pleurer un petit moment avant de s'apaiser.

En effet lors de l'entretien avec la directrice, il en est ressorti qu'il faut prendre conscience que les siestes en collectivité ne peuvent pas être individualisées. La responsable de la nurserie nous a cité un exemple que je trouve très révélateur :

... Donc le copain qui a besoin de silence complet pour dormir doit dormir avec le copain qui a besoin de pleurer un quart d'heure avant de s'endormir. Et comme chacun va au lit à des moments différents, puisqu'on respecte leur rythme, généralement on les met au lit plus ou moins chaque deux heures, un tout petit qui commence à deux mois et demi toutes les heures il est au lit, un plus grand fait plus que deux siestes par jour. Au début quand on ne connaît pas l'enfant on essaie de lui instaurer un rythme, on lui donne à manger plus ou moins chaque quatre heures et on le met au lit chaque deux heures. Par la force des choses, il y a tout le temps des enfants qui vont au lit et tout le temps des enfants qui se réveillent. Donc cela est vrai que pour eux ce n'est pas forcément évident à gérer, contrairement à la crèche où ils sont tous au lit à un moment précis.

Comme il est dit par la directrice ci-dessus, à partir du moment où un bébé est accueilli dans une structure, il devra s'adapter à un nouveau rythme. En effet, avant de commencer à fréquenter la nurserie, l'enfant se trouve à la maison avec la maman qui est en congé maternité. Le bébé va intérioriser un rythme instauré par sa maman, ce dernier va être perturbé lorsque le nourrisson commencera à fréquenter la structure d'accueil car le réveil du matin ne sera pas le même que celui de d'habitude. Ce changement de programme aura donc un impact sur tous les temps de sommeil qui auront lieu le reste de la journée.

Il va donc de soi que la sieste de la maison et celle en collectivité sont très différenciées. C'est pourquoi, je trouve qu'il est important d'expliquer comment se passent les siestes en collectivité et quelles en sont les particularités.

Tout d'abord, il est nécessaire d'avoir une continuité entre la maison et le lieu d'accueil. Effectivement, lors du premier entretien, il est recommandé d'avoir un échange autour du sommeil du bébé. Ainsi, les professionnelles de l'enfance pourront ajuster leurs actions tout en restant le plus proche possible de celles de la maison. Malheureusement, cela ne peut pas être respecté tout le temps car la collectivité implique que les bébés ne se retrouvent pas seuls lors d'un moment de sieste. Par contre, il est possible de reproduire certains rituels du coucher comme par exemple

les doudous, la boîte à musique, les caresses, les bercements. Cela peut permettre au bébé de se retrouver dans un climat calme et apaisé afin d'être prêt à s'endormir. Il est également possible de respecter la luminosité de la pièce dans laquelle le bébé va faire la sieste. Certaines structures tamisent la lumière du jour par des stores. Petit à petit, certains rituels risquent de ne plus exister comme les caresses, les bercements, etc. (Challamel, 2016, p.34).

Durant l'interview de la spécialiste du sommeil, il est ressorti que le bébé et ce jusqu'à ses cinq mois environ, a besoin que l'adulte s'adapte à lui et non pas le contraire. Elle expliquait également qu'il est très important de respecter le rythme ainsi que le rituel mis en place à la maison entre zéro et cinq mois principalement. Elle a aussi dit qu'à partir de cinq mois, le bébé a la capacité neurologique, physiologique et psychologique de pouvoir s'autoréguler dans son endormissement et donc de s'endormir seul. Cependant, dans les deux structures d'accueil que j'ai interrogées, les professionnelles de l'enfance ont dit qu'il n'était pas toujours possible de respecter le rituel mis en place à la maison car la réalité du terrain ne le permet pas. Durant ces entretiens effectués en structure et mon expérience professionnelle, il n'y a jamais eu de différence faite entre les bébés qui ont moins de cinq mois et ceux de plus de cinq mois. Généralement, les professionnelles de l'enfance essaient de reproduire le même rituel d'endormissement lorsqu'il est possible.

Selon Maria Montessori (1977), il faudrait que les bébés soient considérés comme des êtres à part entière, c'est pourquoi elle préconise que ces derniers soient maître de leurs propres choix. Pour cela, il est nécessaire que la salle de repos, aussi bien de la nuit que de la journée, soient aménagées avec des couchettes au sol pour que l'enfant puisse choisir lorsqu'il veut aller se reposer et se lever du lit (p. 64-65). De plus, dans un article de journal du métier de la petite enfance, il est confirmé que les lits au sol sont les meilleures solutions pour les enfants. De plus ils sont également conseillés pour l'ergonomie au travail. En effet, lorsque les lits sont trop hauts ou superposés, il est difficile pour les éducatrices de déposer un bébé dans son lit sans se baisser au sol ou encore devoir lever le tout petit qui peut peser entre quatre et dix-huit kilos (Curaladas, 2016, p.30).

Après avoir étudié la théorie, je peux la comparer avec la pratique grâce aux interviews effectuées. J'ai pu remarquer qu'il y a beaucoup d'éléments observés en nurserie qui concordent avec la théorie. Malheureusement, il reste tout de même certaines incohérences qui ne sont pas adaptés afin de respecter le sommeil de l'enfant. Par exemple, selon Christine Schuhl et les directives cantonales, il faut que la structure d'accueil élabore un concept éducatif. Or, dans une des structures que j'ai interviewée, il n'y avait aucun concept pédagogique. Cela peut amener des dysfonctionnements au sein de l'équipe mais également avec les enfants et fragiliser le partenariat avec les parents.

### **2.2.5 Le rôle de l'EDE**

Il est important que les professionnelles comprennent et acceptent que le sommeil n'est ni une punition, ni une perte de temps. Il est également nécessaire que les éducatrices de l'enfance comprennent et expliquent, en cas de besoin, l'importance et le rôle du sommeil chez l'enfant. Il faut aussi pouvoir expliquer quels sont les effets

néfastes lorsqu'on ne respecte pas quantitativement et qualitativement le temps de repos chez l'enfant (Testu, 2008, p.21).

En effet, lorsqu'un bébé ne dort pas assez, cela est susceptible d'avoir des conséquences négatives sur sa croissance, son développement psychomoteur, son équilibre nerveux, sa sécurité, ainsi que sa capacité à découvrir le monde. Ce manque de sommeil peut également avoir des impacts néfastes sur son comportement comme devenir agressif, somnolant, coléreux, pleurnichard, agité et instable. Chez les bébés, cela peut installer un cercle vicieux qui peut également affecter l'alimentation du tout petit (Darchis, 2013, p.13).

La collaboration entre les parents et les professionnelles de l'enfance fait partie d'une des clés de la réussite pour respecter le sommeil de l'enfant. En effet, lors de l'entretien avec les parents, l'éducatrice de l'enfance a pour rôle de prendre en considération les informations nécessaires pour que l'enfant se sente en sécurité lors de son temps de présence en structure d'accueil. Grâce à toutes les informations récoltées, la professionnelle pourra, dans la mesure du possible, suivre le même rituel de coucher que les parents mettent en place à la maison. Si cela n'est pas réalisable, elles peuvent essayer de s'en approcher le plus possible (Testu, 2008, p.21).

Lors des interviews que j'ai effectuées, j'ai demandé aux professionnelles de l'enfance de me dire ce qu'elles demandaient aux parents lors du premier entretien en ce qui concerne les siestes.

L'EDE a répondu en m'expliquant que les professionnelles de l'enfance demandaient aux parents comment se passe le rituel d'endormissement à la maison. Si ce dernier n'est pas applicable dans un milieu collectif et qui rend l'endormissement difficile de leur enfant, elles sensibilisent les parents au fait que cela sera compliqué pour l'enfant et qu'il y aura un impact sur la journée. Les éducatrices de l'enfance proposent, généralement, d'autres rituels d'endormissement qui pourraient être appliqués en nurserie et qui permettraient à l'enfant de se sentir en sécurité pour pouvoir dormir et pouvoir profiter pleinement de sa journée.

La directrice que j'ai interviewée m'a expliqué la manière dont s'effectue une inscription dans la structure et comment celle-ci est traitée. Par la suite, elle m'a dit que les parents étaient informés de la thématique du sommeil bien avant le premier entretien car cette nurserie a émis trois prérequis pour commencer à fréquenter la structure. Ces trois derniers sont :

- ✨ Accepter le biberon
- ✨ S'endormir seul
- ✨ Accepter d'être au sol

L'interviewée m'a rendue attentive qu'une fois sur deux le parent qui vient au premier entretien s'exprime en étant un peu inquiet car son enfant n'a pas encore acquis un des prérequis. Cela dit, le but de ces derniers est de rendre attentifs les parents avant même de prendre contact avec les professionnelles. Ainsi, ils peuvent se poser des questions et venir au premier entretien en se faisant une idée du fonctionnement de la structure. Lors de l'entretien, les principales discussions tournent autour de l'administratif. Mais, le thème du sommeil revient très souvent. C'est à ce moment-là,

que les professionnelles expliquent les grands axes pédagogiques tout en justifiant leurs actions professionnelles. Par exemple, elles expliquent pourquoi elles n'endorment pas les bébés dans les bras et favorisent l'autonomie. Tout cela se passe un mois environ avant l'intégration de l'enfant.

Lors de l'intégration, lorsque le parent vient pour la première heure, il arrive souvent que le bébé n'arrive pas à s'endormir seul. Évidemment, il est compliqué pour le parent de changer une habitude mise en place à la maison. C'est à ce moment-là, que la référente de l'enfant explique aux parents que cela risque d'être compliqué pour l'enfant et c'est pour cela qu'il est important de les impliquer dans leur manière de faire à la maison. Les parents sont sensibilisés en les rendant attentifs au fait que c'est l'enfant qui subira les conséquences en passant une journée entière en structure d'accueil et en ayant de la peine à s'endormir. Par contre, la directrice a aussi précisé que le personnel s'adapte un maximum aux demandes des parents.

Ces différentes informations obtenues lors du premier entretien avec les parents prouvent que cette discussion est efficace. En effet, d'un côté les professionnelles peuvent prendre connaissance de ce qui est déjà mis en place pour chaque enfant et ainsi connaître les besoins de chacun et de l'autre côté les parents sont mis au courant de ce qui serait bénéfique d'introduire à leur rituel personnel. Ainsi, cet entretien permet de mettre en place une habitude à peu près similaire entre ce qui est réalisé à la maison et ce qui est réalisé dans le centre d'accueil.

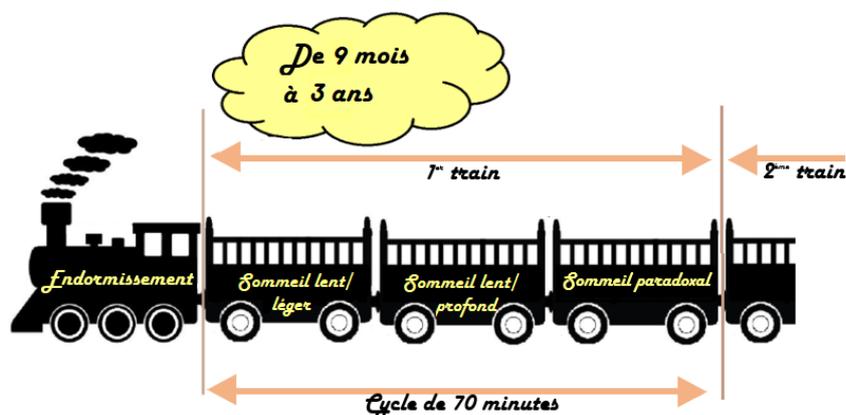
Mais ce n'est pas tout, la collaboration entre collègues fait aussi partie d'une des clés de la réussite. En effet, il est important d'informer le parent de l'importance du sommeil chez l'enfant et mettre en place les objectifs rattachés au sommeil en équipe lorsqu'un parent nous fait une demande. Par contre toutes les éducatrices doivent être cohérentes entre elles. Par exemple, il est essentiel qu'elles aient les mêmes réponses et informations à retransmettre aux parents. Il est également important que les professionnelles de l'enfance s'écoutent et communiquent entre elles dans le but d'accompagner l'enfant dans son développement. Cette pratique est aussi bénéfique avec les parents pour créer un climat de confiance.

Mais pour finir lors du moment de sieste, l'éducatrice a pour rôle de rassurer l'enfant tout en respectant son rythme dans la mesure du possible. Par exemple, offrir à l'enfant un moment privilégié avant d'aller dormir. Cela s'effectue souvent sur la table à langer lorsque l'on change l'enfant. Il faut verbaliser au bébé qu'il va être mis au lit et que nous ne sommes pas loin s'il a besoin de nous, dans le cas où les professionnelles de l'enfance ne restent pas dans la salle de sieste. Il est aussi possible, lorsque cela est réalisable, d'endormir le bébé en reproduisant le rituel mis en place à la maison par les parents comme les caresses, bercement ou encore chanter une chanson. En effet lorsque l'éducatrice est présente dans la salle de sieste, elle peut s'approcher physiquement de l'enfant pour le rassurer d'une manière tactile comme poser la main sur l'enfant pour qu'il puisse sentir cette proximité.

## Partie présentée par Amandine Gay

### 2.3 Enfant de dix-huit mois à trois ans

#### 2.3.1 Le sommeil chez l'enfant



De dix-huit mois à trois ans, le cycle de sommeil est toujours le même que durant la période de neuf mois à dix-huit mois, soit septante minutes. Entre le moment où l'enfant est sur le point de s'endormir et celui où il dort, ce temps de latence est d'environ vingt minutes. Pour favoriser l'endormissement, il faut que l'enfant se sente en sécurité (Mata, 2015, p.12).

Dès dix-huit mois, les enfants font des nuits entières. Les parents peuvent instaurer des rituels d'endormissement pour favoriser un meilleur sommeil. Si l'enfant se réveille, il est cependant capable de se rendormir très vite et sans aide. Parfois, il est possible que le petit soit sujet au somnambulisme. Ainsi, on peut le retrouver assis dans son lit et il serait préférable de ne pas le réveiller au risque d'interrompre son cycle de sommeil. Pour éviter les risques d'accident quand l'enfant se retrouve dans une situation de somnambulisme, il est même conseillé dans les textes liés au sommeil de garder les lits à barreaux jusqu'à l'âge de deux ans. Durant cette période, d'autres troubles du sommeil peuvent apparaître comme les terreurs nocturnes ou encore les cauchemars. Dans ce dernier cas, les enfants se réveillent et ont parfois besoin de l'adulte pour les réconforter. Tandis que dans le cas de terreur nocturne, l'enfant n'est pas conscient de ce qui s'est passé et n'en garde aucun souvenir (Darchis, 2013, p.38).

Par ailleurs, ces troubles du sommeil peuvent faire leur apparition durant l'enfance, mais ne sont pathologiques que s'ils deviennent chroniques ou s'ils perturbent la vie familiale. En ce qui concerne les signes du sommeil, ils apparaissent à des moments bien précis dans la journée ou dans la soirée et sont propres à chacun (Nemet-Pier, 2013, p.21-23). Même si ces éléments sont repérables, il est difficile de savoir exactement combien de temps un enfant doit dormir pour être en forme, une durée de sommeil de moins de dix heures chez un enfant de moins de six ans augmenterait les troubles d'humeur et de comportement tout en diminuant les capacités de concentration, d'attention ainsi que d'apprentissage. Il est recommandé de dormir onze heures par nuit pour un enfant de moins de cinq ans (Challamel, 2016, p.84).

En outre, les enfants peuvent montrer des signes de fatigue divers et variés. Ces signaux montrent que le cerveau a besoin de se reposer car en effet il n'est pas possible de dormir sur commande. Les yeux qui piquent, les paupières lourdes, les bâillements sont des messages qui font comprendre à l'adulte que l'enfant a besoin de dormir. Si l'on ne répond pas au besoin de sommeil assez vite, en obligeant l'enfant à finir son assiette par exemple, l'enfant pourrait éventuellement chasser l'envie de dormir et être bien réveillé au moment de la sieste. Il est alors important de pouvoir reconnaître les signes de fatigue spécifiques à chaque enfant, ainsi que les heures habituelles de ces signaux afin de pouvoir anticiper certaines étapes pour que les petits puissent aller dormir lorsqu'ils en ressentent le besoin (Caffari, 1990, p.24-25).

Un autre élément important pour permettre à l'enfant de s'endormir est de lui offrir un climat calme pour qu'il puisse apaiser son excitation. Pour cela le meilleur moyen est d'instaurer un rituel. Grâce à ce dernier, l'enfant libérera des hormones comme l'ocytocine, qui permet de s'apaiser, ou la mélatonine, responsable du sommeil. Si le rituel fonctionne une fois, ce n'est pas rare que cela marche à chaque fois et donc que l'enfant s'endorme (Sunderland, 2017, p.66).

Enfin si l'on réveille un enfant alors qu'il est dans un sommeil profond, c'est à dire dans le stade de sommeil lent profond, mais aussi dans le stade de sommeil paradoxal, cela n'est pas bon pour lui. Il aura de la peine à investir les jeux, à accepter les contraintes et les demandes de l'adulte et sollicitera beaucoup plus ces derniers. Il faut l'observer pour pouvoir identifier ses besoins propres. Un enfant ne sera pas forcément somnolant et fatigué mais plutôt dans l'hyperactivité, l'excitation ou encore dans l'agressivité. Il luttera également contre le sommeil au moment d'aller au lit. Il ne peut pas vivre et s'épanouir entièrement si son besoin de sommeil n'est pas satisfait (Caffari, 1990, p. 26-27).

En effet, les deux professionnelles interrogées ont également mentionné l'importance du sommeil pour les petits. Toutes les deux s'accordent sur le fait que le sommeil est un besoin fondamental comme manger et boire. Elles relèvent également que l'enfant doit se reposer pour qu'il puisse mieux vivre l'après-midi. L'éducatrice a précisé que le manque de sommeil chez l'enfant a des effets sur son humeur. En effet, elle confirme que si le petit manque d'heures de sommeil, il est plus susceptible de réagir de manière inadaptée lorsqu'on lui fixe des limites. De plus, elle a pu remarquer que le rythme de sommeil des enfants est souvent perturbé à la maison. Effectivement, les parents les amènent très tôt en crèche et viennent très souvent les chercher tard. Étant donné qu'ils ne se voient pas de la journée, les parents profitent de la soirée pour passer des bons moments avec leur enfant. Cela engendre que ce dernier va se coucher tard le soir et que le lendemain matin il devra être réveillé tôt pour pouvoir aller à la crèche. La journée de l'enfant à la crèche est alors plus difficile pour lui et son humeur change également.

### **2.3.2 La sieste**

Le mot sieste vient de l'espagnol « siesta » qui signifie la sixième heure c'est-à-dire midi. Le corps manifeste alors le besoin de dormir, même sans avoir mangé, en hiver comme en été, chez les adultes comme chez les enfants (Paquot, 2016, p.163).

Tout d'abord, la sieste est utile pour tous, les grands comme les petits, même s'il est difficile de la pratiquer. Elle est nécessaire chez les bébés et les enfants jusqu'à quatre ans. À partir de dix-huit mois, les enfants ne font plus qu'un moment de repos en début d'après-midi. Se reposer à ce moment-là ne devrait pas perturber le sommeil du soir. Si un enfant est trop fatigué, l'endormissement est plus difficile et un enfant à qui on empêche de faire la sieste, s'habitue à lutter contre les signes de fatigue. Il faut toutefois que ce moment ne soit pas trop éloigné du repas de midi, car pour pouvoir bien dormir la nuit, il faut être éveillé assez longtemps durant la journée. La sieste est parfois associée par les enfants ou les parents comme étant une activité réservée aux bébés alors qu'elle devrait être considérée comme un privilège ou une pause bénéfique dans le déroulement de la journée. Il serait donc bien de montrer aux enfants que les grands aiment eux aussi se reposer durant la journée (Nemet-Pier, 2013, p. 25-26).

Ensuite, le temps de sieste dépend du besoin de l'enfant. Il est toutefois conseillé de ne pas dépasser un cycle de sommeil, soit environ septante minutes entre dix-huit mois et trois ans, afin que ce moment de repos ne perturbe pas le sommeil du soir. L'enfant doit pouvoir se réveiller seul ou par des bruits légers. Afin que le sommeil soit réparateur, l'enfant doit se sentir en sécurité. Pour cela, des repères et des rythmes stables sont essentiels. Il faut respecter le temps de sommeil de l'enfant le plus longtemps possible, jusqu'à ce que ce dernier ait atteint l'âge de trois ans au minimum (Peuch, 2015, p. 18).

Par ailleurs, la spécialiste que nous avons interrogée a également mis en avant le fait de respecter le sommeil des enfants. Elle a ajouté que certains enfants faisaient de très longues siestes et d'autres plus courtes. Pour elle il faudrait respecter un cycle voir deux cycles de sommeil chez l'enfant et ne pas le réveiller. Entre autres, le sommeil de la sieste ne devrait pas perturber l'endormissement le soir. Selon elle, si l'enfant dort l'après-midi c'est qu'il en a besoin. Elle dit aussi que les causes principales dans 80 % des troubles d'endormissement nocturne chez les dix-huit mois à quatre ans, sont dûes à de mauvaises habitudes mises en place dans les rituels de la maison. Sachant qu'en crèche la sieste est effectuée après le repas et que l'enfant est réveillé avant trois heures, selon elle cela ne devrait pas être une cause de trouble d'endormissement du soir.

En outre, les professionnelles de l'enfance ainsi que les parents ont une grande responsabilité par rapport au sommeil. Ils doivent apprendre aux enfants à bien dormir la nuit mais aussi le jour. La sieste participe à la consolidation de notre mémoire, il est donc nécessaire de faire dormir les enfants lorsqu'ils sont dans une période de découverte et d'apprentissage. Entre autres, la sieste permet de diminuer le taux de cortisol, appelé aussi « hormones de stress », et permet ainsi de continuer sa journée plus serein et calme (Duval, 2016, p. 158).

Cependant un jeune enfant qui ne dort pas assez manifestera des troubles d'humeur et de comportement. L'agitation et l'hyperactivité sont les premiers signes d'un manque de sommeil en fin d'après-midi. Avant cinq ans, la sieste est indispensable pour l'apprentissage et pour maintenir l'équilibre émotionnel de l'enfant. Le processus de mémorisation chez un jeune enfant s'effectue en deux temps : d'abord l'enfant expérimente en jouant et ensuite lorsqu'il est dans une phase de sommeil, son cerveau

digère les informations et ce qu'il vient de vivre s'imprime dans sa mémoire. C'est ce qu'on appelle l'apprentissage (Challamel & Epstein, 2016, p. 28 ; 42-43).

Lorsque l'enfant dort, son cerveau fonctionne autrement qu'en état de veille. Lors du sommeil paradoxal, l'enfant rêve. Grâce à cela, il peut apprendre mais aussi gérer les émotions qu'il a vécues dans la journée. L'enfant va pouvoir régler ses conflits lorsqu'il fait des rêves, et ceux-ci peuvent également se transformer en cauchemars. En effet, ce phénomène est simplement le prolongement de la journée et beaucoup d'événements vécus avant le sommeil se retrouvent dans les rêves. Le sommeil paradoxal, et donc les rêves, favorise l'apprentissage, la mémoire à long terme et la gestion des émotions. Si le nourrisson rêve, la définition du mot n'a toutefois pas la même signification que quand l'enfant a dix-huit mois et accès à la pensée symbolique. Mais pour comprendre le rêve de l'enfant, il faut que ce dernier puisse nous les raconter (Thirion & Challamel, 1995, p.344).

Finalement, la sieste doit avoir lieu selon un rythme spécifique pour chaque groupe d'âge afin de ne pas perturber le sommeil de la nuit. En effet, entre deux et trois ans, la durée de la sieste ainsi que l'heure du réveil peuvent engendrer des problèmes significatifs pour l'endormissement du soir (Challamel, 2016, p. 26).

En effet, pour les interviewées, il n'y a pas d'âge où les enfants devraient cesser de faire la sieste. Il faut respecter les besoins de chacun et selon elles, si un enfant dort c'est qu'il en a besoin.

### **2.3.3 La sieste en collectivité**

Premièrement dormir est une activité solitaire. Le sommeil est individuel et vécu par chacun de manière différente. Les habitudes, les besoins et les rituels varient d'un enfant à l'autre. Il faut prendre en compte cela lors de la sieste en collectivité. De plus tous les enfants ne sont pas tolérants au bruit ou à la lumière. Ainsi en salle de sieste, diverses habitudes qui changent de la maison peuvent empêcher les enfants de bien dormir (Burnier, 2003, p.30).

Parfois, les équipes de professionnelles envisagent d'individualiser la sieste en introduisant par exemple de la musique ou des histoires. Dans un des journaux des professionnels de la petite enfance, la psychologue Nemet-Pier (2016) donne des exemples d'habitudes prises dans les crèches au sujet du sommeil. Dans certaines structures, la lumière est tamisée par des stores et de la musique douce accompagne les enfants. Ces derniers s'endorment avec leur doudou, leur tétine ou encore leur pouce. Parfois certains ont encore besoin de l'intervention de l'adulte : une caresse sur la tête, tenir la main, une main sur le dos, etc. Après quelques mois en crèche, les enfants s'habituent à s'endormir sans la présence de l'adulte. L'auteure conseille également d'être attentif à la place du lit de l'enfant dans la pièce. Un enfant qui sera dans un coin du dortoir avec la tête contre le mur et non dans le vide se sentira plus en sécurité. S'il peut voir la professionnelle et la porte il pourra s'endormir plus facilement. Si l'endormissement est difficile en crèche, Madame Nemet-Pier conseille d'ouvrir le dialogue avec les parents. En effet, certains enfants n'arrivent pas à s'habituer à la différence entre crèche et maison. Les rituels effectués par les parents à la maison pourraient être ainsi répétés à la crèche afin que l'enfant puisse s'endormir plus facilement (p. 32-34).

Deuxièmement Madame Challamel (2016) rajoute dans une interview que, pour elle, il est important de dialoguer autour du sommeil avec les parents. Un bon dialogue permettra de pouvoir trouver des solutions adéquates pour l'enfant au niveau du sommeil. Si un enfant a des difficultés à s'endormir le soir, il est peut-être préférable de raccourcir la sieste ou de l'effectuer le plus tôt possible dans l'après-midi. Si l'enfant a plus de trois ans il est envisageable de ne pas le forcer à faire la sieste (p. 27).

En effet lors de mon entretien avec l'éducatrice de l'enfance, elle a mis l'accent sur la nécessité de la communication entre les parents et les professionnelles de l'enfance. En effet, elle dit qu'il est important d'être honnête avec les parents et également être ouvert à la discussion. Selon elle, cela permet d'instaurer un climat de confiance et par la suite de favoriser le sentiment de sécurité chez l'enfant. Par exemple, elle a expliqué ce qu'elle a dit à un parent par rapport au sommeil :

Vous devriez simplement changer votre système, essayer petit à petit de le mettre un peu plus tôt au lit, parce que vous, vous avez besoin de le voir, mais lui il a besoin de dormir. Ils ont besoin de treize à quatorze heures de sommeil petit comme cela. Il faut juste que vous le mettiez au lit plus tôt le soir comme ça le matin vous n'aurez pas à vous énerver pour le réveiller.

De plus, en accueillant les parents lors du premier entretien dans la crèche, les deux professionnelles interrogées ont expliqué qu'elles demandaient comment se déroulaient la sieste à la maison, si l'enfant possède un objet transitionnel ou une lolette, si l'enfant est propre lors de la sieste ou encore si un rituel est mis en place à l'endormissement. En ce qui concerne les retours, les éducatrices des deux structures font des retours complets sur la sieste. Elles retransmettent le nombre d'heures de sommeil de l'enfant ou s'il y a eu des éléments inhabituels lors de la sieste.

Troisièmement, la sieste devrait être effectuée dans une petite pénombre et pas dans une obscurité totale. En ce qui concerne la musique, elle fait l'objet de questionnements et de désaccords. En effet elle est utilisée dans les salles de sieste comme rituel d'endormissement mais aussi afin de calmer le groupe d'enfant. Toutefois, l'environnement de la crèche évolue constamment dans le bruit et l'on pourrait se demander si le moment de la sieste ne pourrait pas être un espace sans bruit. Pour un enfant qui a l'habitude de s'endormir en musique à la maison, cette pratique effectuée en crèche favorisera sans aucun doute son endormissement. Dans le cas contraire, l'enfant pourra intérioriser un nouveau rituel. Cependant cela pourra engendrer le risque que le petit ne saura pas s'endormir sans l'aide de la musique. Par conséquent, la musique permet à l'enfant de s'apaiser et de s'endormir, mais peut également développer des problèmes d'endormissement à l'âge adulte. Effectivement l'utilisation de cet outil peut engendrer le fait que les enfants soient dépendants du son, ainsi le silence peut devenir source d'angoisse. En apprenant à écouter ce dernier, cela permet à l'enfant de se recentrer sur lui-même et parfois de trouver son propre rituel d'endormissement qu'il pourra reproduire dans n'importe quel contexte (Tronc, 2016, p.35-39).

D'ailleurs dans les structures d'accueil interrogées, les salles étaient plongées dans une petite pénombre pour les deux structures et elles ont parfois recours à de la musique. Pour l'une des structures, elle est enclenchée par les éducatrices selon la

dynamique du groupe, selon leurs observations et leur ressenti. Pour l'autre établissement, les professionnelles utilisent cette méthode d'endormissement selon les années et également selon le ressenti des éducatrices.

Quatrièmement les enfants devraient avoir le droit de choisir, lorsqu'ils ne ressentent pas les besoins de dormir, s'ils veulent faire une sieste ou pas. En effet, dans certains ouvrages, il est écrit que l'enfant doit faire la sieste jusqu'à l'âge de ses trois ans au minimum. Il est recommandé, toutefois, de donner la possibilité aux enfants de pouvoir se détendre et se reposer lorsqu'ils en ont envie. Pour cela il faudrait aménager un espace dédié à cet effet. Ensuite, il est essentiel que l'enfant connaisse le lieu ainsi que l'utilité de ce dernier, pour cela l'éducatrice doit lui expliquer le sens d'un tel espace (Berry Brazelton & Sparrow, 2004, p. 146).

Ainsi l'une des interviewées a expliqué que, dans la structure où elle exerce son métier, la sieste n'est pas obligatoire. Les enfants peuvent avoir le choix de ne pas aller dormir lorsqu'ils n'en ressentent pas le besoin. Tout cela, bien entendu, se décide avec les parents. Les enfants qui choisissent de ne pas dormir ont un moment de calme et de repos mis à disposition en dehors de la salle de sieste. De plus, ils ont le choix de pouvoir jouer à des jeux dits « tranquilles » comme les puzzles, lire des livres, dessins, etc. Cela permet à l'enfant d'apprendre à respecter le sommeil des autres et aussi de recharger « sa batterie ».

De plus pour la spécialiste du sommeil interrogée, il ne faudrait pas obliger les enfants à dormir. Toutefois il faudrait permettre à l'enfant de pouvoir se reposer quelques instants. Une demie heure de calme suffit pour certains enfants afin qu'ils rechargent leurs batteries et puissent continuer leur journée sereinement. Elle ajoute que jusqu'à trois ans les enfants dorment en général tous si on leur en donne l'occasion. Si l'enfant ne dort pas c'est peut-être qu'il a des angoisses ou des peurs et il faut alors l'accompagner pour qu'il trouve le sommeil.

En effet en crèche, il serait important de permettre aux enfants de jouer pendant que d'autres dorment. Pour cela, il faut un aménagement de l'espace et des locaux adaptés (Epstein, 2016, p. 43). En France, les enfants de deux à quatre ans font la sieste en maternelle. Les plus petits sont couchés dès la fin du repas, les plus grands un peu plus tard. Le plus problématique pour les moments de sieste est l'espace. Si l'aménagement ne permet pas d'avoir une salle exclusivement réservée à sa réalisation, le moment de sieste devient plus difficile (Pommier de Santi, 2016, p. 52).

Pour les siestes, chacune des structures interrogées possède une salle de sieste séparée de la salle de vie avec des lits de camps. Les deux structures effectuent la sieste après le diner, une fois que les enfants se sont brossés les dents. Dans les deux cas, les enfants sont toujours installés dans le même lit. Ainsi, si l'adulte ne peut pas s'occuper d'un enfant, il peut retrouver son lit et commencer à se déshabiller tout seul. Les enfants possèdent également un bac avec leurs doudous et lolettes qu'ils peuvent prendre durant le moment de repos. Dans un des établissements, les lits sont alignés et les enfants sont placés en alternance tête/pieds, pieds/tête pour qu'ils ne discutent pas entre eux.

Finalement il faudrait pouvoir anticiper la sieste en couchant un enfant plus tôt s'il en ressent le besoin, et au moment du réveil lui laisser dix à quinze minutes

supplémentaires s'il en a besoin pour se réveiller et finir son cycle. Il est toutefois laborieux de respecter les besoins de sommeil lorsqu'on est tenu par des horaires. Coucher un enfant à des heures régulières avec un rituel rassurant dans un climat calme et sécurisant sont des éléments importants. Un objet rassurant et familier est aussi un moyen réconfortant pour s'endormir (Caffari, 1990, p. 26-27).

Voici les éléments que j'ai pu récolter lors de mes interviews. En effet on peut observer que les moments de sieste sont très précis dans le temps. Les deux structures avaient la capacité d'accueillir trente-six enfants pour l'une et onze pour l'autre. La première structure est composée de deux salles, une pour les dix-huit mois à trois ans et une autre pour les trois à quatre ans et demi. Le moment de sieste en lui-même dans les deux structures se déroule de manière complètement différente. Dans la première, tous les enfants vont à la sieste qui commence à midi trente. L'adulte reste présent avec les enfants jusqu'à treize heures trente. Les enfants qui ne dorment pas à ce moment-là sont alors sortis. Chaque enfant sort ensuite quand il se réveille de manière autonome en prenant ses affaires. Les éducatrices réveillent les enfants selon la demande des parents mais pas avant quinze heures. Les enfants peuvent dormir autant qu'ils le veulent jusqu'à quinze heures quarante-cinq. À ce moment-là, tous les enfants qui sont encore en train de dormir sont réveillés pour pouvoir prendre le goûter.

Dans l'autre structure d'accueil, les enfants qui font la sieste sont couchés à midi quarante. Une fois que tous sont endormis, les deux adultes présents dans la salle peuvent sortir. Les enfants dont les parents ont fait la demande de les réveiller sont levés dès quatorze heures trente. Tous sont levés à quinze heures trente. Si les enfants ne veulent pas dormir, il leur est proposé d'aller dans une autre salle pour effectuer des activités calmes.

Les deux structures sont en accord sur un point : ne pas entrer en matière avec les parents en ce qui concerne la demande de réveiller leur enfant au bout d'une heure par exemple. En effet, il est possible de réveiller l'enfant mais à des heures déterminées. Dans les deux cas, il a été mentionné que pour les professionnelles, il était important de respecter le sommeil de tous les enfants et que si elles devaient réveiller tous les enfants au bout d'une heure, cela perturbait le cycle de sommeil de chaque enfant en entrant dans la salle de sieste. De plus, indépendamment de l'heure à laquelle l'enfant s'est endormi, l'heure de réveil de chaque enfant serait différente.

	Structure 1	Structure 2
Nombre de lits par salle	15 à 17 maximum	11 maximum
Nombre d'adulte présent	1	2
Début de sieste	12h30	12h40
Sortie de l'adulte	13h30	Quand tous les enfants dorment
Réveil dès	15h00	14h30
Heure de réveil maximum	15h45	15h30

Quand je compare les théories étudiées et les données recueillies lors des interviews, je remarque qu'il y a des éléments concordants et d'autres pas. Les deux structures ont bien conscience de l'importance du sommeil et que si l'enfant dort c'est qu'il en a besoin. Chacune des crèches a ritualisé le moment de la sieste. Elle se déroule toujours de la même manière ce qui est important pour l'enfant afin de le sécuriser et

de lui permettre de pouvoir s'endormir plus facilement. Cet élément concorde avec la théorie, tout comme le fait que les deux structures ouvrent le dialogue avec les parents au sujet de la sieste. Ce point est essentiel pour une bonne coéducation et pour un partenariat sein. En effet les demandes des parents au sujet de la sieste ne sont parfois pas adaptées aux besoins des enfants. Ainsi réveiller un enfant après une heure de sieste par exemple car il ne dort pas à la maison n'est pas bon pour lui. Les deux structures n'entrent pas en matière lorsqu'il s'agit de réveiller les enfants après une heure de sieste. Mais les deux structures interrompent le sommeil de l'enfant à une heure précise si les parents leur demandent. Selon la théorie il ne faudrait pas réveiller les enfants mais plutôt remettre un peu de lumière dans la pièce et faire en sorte qu'ils se réveillent avec le bruit ambiant de la salle de jeu par exemple. Il est également dit qu'il ne faut pas obliger un enfant à dormir s'il n'en ressent pas le besoin et qu'il faut proposer à la place un moment calme d'au moins trente minutes selon la spécialiste du sommeil. Une des deux structures ne procède pas de cette façon. En effet tous les enfants vont en salle de sieste. Si l'enfant ne veut pas dormir il reste couché dans son lit et attend au minimum une heure jusqu'à ce qu'il puisse sortir de la salle en même temps que l'adulte. Dans l'autre structure par contre, un adulte est présent en salle de sieste alors que le groupe d'enfant qui ne veut pas dormir est dans une autre salle avec un adulte pour un moment de détente. Un autre élément concordant avec la théorie est que les deux structures n'utilisent pas la musique comme rituels d'endormissement. En effet, cette méthode a des controverses mais les deux établissements ne l'enclenchent pas systématiquement.

### **2.3.4 Rôle de l'EDE**

Pour commencer, les éducatrices interrogées ont donné leurs conseils pour respecter le sommeil de l'enfant en crèche. Pour la directrice, il faudrait deux éducatrices présentes au début de la sieste pour permettre à tous les enfants de se sentir en sécurité et pouvoir s'endormir plus facilement. Pour elle, il faudrait également éviter l'excitation avant la sieste et favoriser un moment de calme pour permettre au groupe d'enfants d'intégrer la salle dans les meilleures conditions. Les deux professionnelles ont également mis en avant qu'il était important d'observer les enfants pour pouvoir répondre à leurs besoins. Il ne faudrait pas être seulement dans la théorie mais être aussi dans le concret. L'éducatrice émet aussi l'idée qu'il faut être soi-même et en adéquation avec ce que l'on pense.

Ensuite dans un article de revue écrit par la spécialiste de l'enfance Marie-Josèphe Challamel (2016), l'éducatrice doit veiller à ce que l'enfant ait la possibilité de s'endormir s'il en ressent le besoin. Le moment de la sieste doit être effectué assez tôt dans l'après-midi pour que l'enfant arrive à s'endormir le soir. La professionnelle de l'enfance doit aussi faire en sorte que l'enfant se sente en sécurité afin qu'il puisse bénéficier d'un sommeil réparateur (p.26).

Par ailleurs, l'éducatrice doit favoriser et préparer le moment de sieste. Avant d'aller s'endormir, l'enfant ne devrait pas être stressé ou sous tension. Ainsi les professionnelles doivent veiller à ce que le moment de transition avant la sieste ne soit pas physique ou stimulant pour l'enfant. L'adulte doit créer un climat de confiance autour des enfants. En effet, ceux-ci ont vécu une séparation avec leurs parents à leur arrivée à la crèche et le moment de la sieste peut remémorer à l'enfant cette étape de la journée. L'éducatrice doit donc créer un lien privilégié avec les enfants mais aussi

faire en sorte que le climat de la salle de sieste soit chaleureux et accueillant pour les enfants. En créant des rites institutionnels, les professionnelles peuvent permettre aux enfants d'avoir des repères et ainsi se sentir en sécurité. Cela permettra à l'enfant d'être autonome dans son endormissement. En ce qui concerne le réveil, l'éducatrice devrait permettre à l'enfant de se réveiller selon son rythme et une fois qu'il est bien reposé. Pour cela, on peut réintroduire du bruit et de la lumière dans la salle de sieste pour permettre aux enfants de se réveiller progressivement. Il faudrait également laisser à l'enfant le temps de se lever s'il en a besoin (Burnier, 2003, p.31-32).

En effet pour aménager un espace pour la sieste, les professionnelles doivent s'adapter aux locaux mis à disposition. Il n'est pas rare que la salle de sieste ait une double fonction : salle de jeu la journée et salle de sieste en début d'après-midi. De petits détails font que l'espace change et qu'il devienne un lieu chaleureux et sécurisant pour que les enfants puissent se reposer. Les éducatrices devraient installer les lits toujours à la même place. Chaque enfant devrait avoir son propre matelas, même si selon la réalité du terrain certains enfants seraient changés de place régulièrement. Il faut également être attentives aux spécificités de chaque enfant en les plaçant dans la salle. En installant les objets transitionnels des enfants et les couvertures sur les lits, l'ambiance de la salle change. Lorsque l'éducatrice obscurcit la salle et qu'elle commence à chuchoter, la pièce a changé de fonction. En agissant ainsi, l'éducatrice instaure un nouveau rituel pour l'enfant et cela est un moyen de sécuriser celui-ci (Grangier, 2003, p.42-43).

D'une part la professionnelle doit avoir une attitude calme et détendue lors de la sieste. Il est essentiel qu'elle connaisse le groupe d'enfants et les besoins spécifiques de chaque individu. L'équipe éducative permet ainsi de respecter les besoins de la collectivité mais aussi des individualités. Les éducatrices devraient également être souples et avoir une capacité d'adaptation afin d'actualiser le projet pédagogique en cas de difficultés. Il est essentiel de créer un espace de dialogue autour de cette thématique lors de colloques afin d'ajuster la prise en charge des enfants (Zuntini, 2003, p. 37).

D'autre part il est également important de respecter les habitudes culturelles mises en place à la maison, lorsque l'enfant fréquente la crèche. Il est vrai que ces rituels peuvent être un moyen de rassurer le petit. Parfois, certaines habitudes mises en place en crèche peuvent paraître étranges d'un point de vue extérieur. Par exemple, certains enfants ont besoin de bruits et de mouvements autour d'eux pour pouvoir s'endormir. Ceci est un moyen de se sentir en sécurité et entouré pour l'enfant. Le rôle de l'éducatrice consiste ici, à identifier et accepter les besoins de l'enfant. De plus, il est important que cette dernière s'informe auprès des parents des habitudes mises en place à la maison (Aebi, 2003, p. 40-41).

Pour finir, les éducatrices de l'enfance doivent donc ouvrir le dialogue avec les parents, afin de pouvoir répondre au mieux aux besoins de l'enfant. Une bonne collaboration entre parents et professionnelles permet à l'enfant de se sentir en sécurité et favorise ainsi son sommeil. Les éducatrices peuvent également donner quelques conseils aux parents si ces derniers ont des difficultés à endormir leurs enfants par exemple. Si le moment de sieste est difficile à la crèche, il est important d'aller questionner les parents afin de pouvoir, par exemple, reproduire des rituels d'endormissement de la maison à la crèche (Peuch, 2015, p. 19-21). Il est également important d'établir un dialogue avec

les parents afin de pouvoir répondre à leurs demandes. Si l'on pense, dans le cas contraire, que la demande va à l'encontre des besoins de l'enfant, l'éducatrice se doit d'expliquer et justifier ses choix.

## 3 Conclusion

### 3.1 Résumé et synthèse des données traitées

Pour répondre à notre question de départ qui est : « Le sommeil chez l'enfant, comment le respecter de manière appropriée en milieu collectif ? » nous avons organisé notre travail en commençant par définir le sommeil. Nous avons ensuite chacune développé une partie personnelle concernant les enfants de zéro à dix-huit mois et l'autre partie concernant les enfants de dix-huit mois à trois ans. Dans chaque partie distincte, nous avons trouvé judicieux de procéder au même développement en traitant les mêmes informations. Nous avons donc analysé le sommeil de l'enfant selon la tranche d'âge, l'influence de la collectivité et le rôle des éducatrices de l'enfance.

Tout d'abord, nous avons commencé par développer le sommeil d'un point de vue historique. En effet, les recherches concernant ce domaine sont plutôt récentes. Elles ont d'abord commencé en étudiant l'adulte puis, plus tard, se sont développées dans le domaine de l'enfant en les observant. Nous avons ensuite expliqué l'importance du sommeil et pourquoi il est essentiel de dormir. Sachant que l'Homme possède un rythme de sommeil divisé en plusieurs cycles qui eux-mêmes sont divisés en phases, nous avons développé ces dernières. Nous avons trouvé judicieux d'écrire une partie en commun pour pouvoir expliquer certains points qui sont valables pour toutes les tranches d'âge. De plus, nous avons expliqué comment fonctionne le sommeil de l'adulte pour que nous puissions avoir une base commune et ainsi pouvoir la comparer avec les développements propres à chaque tranche d'âge.

Ensuite nous nous sommes intéressées aux spécialistes de l'enfance en allant chercher dans leurs littératures, des points concernant le sommeil. Ainsi, nous avons trouvé des éléments dans les écrits de certains pédagogues mais aussi chez des spécialistes de l'enfant. Il est essentiel de retenir que Maria Montessori met en avant le fait que l'enfant doit être considéré comme un être humain et non comme un « objet ». Celui-ci doit ainsi pouvoir répondre par lui-même à ses besoins et donc être autonome. En ce qui concerne Emmi Pikler, elle préconise que tout être humain, autant les petits que les grands, doit pouvoir être maître de ses propres choix. Elle met également l'accent sur le fait que l'enfant dort mieux à l'extérieur qu'à l'intérieur et dans les structures exerçant la pédagogie Lóczy, les enfants sont couchés en plein air quelle que soit la température. Grâce aux études effectuées par Hubert Montagner, nous avons noté que le sommeil est important pour l'enfant, qu'il doit être protégé et respecté. Il relève également, qu'il faudrait sensibiliser tous les agents de socialisation de l'enfant au fait que le sommeil fait partie des besoins primaires de chacun et qu'il est essentiel pour la récupération ainsi que l'apprentissage. Nous avons trouvé important de retenir certaines pratiques classées comme « douces violences » par Christine Schuhl. Malheureusement, ces pratiques sont parfois susceptibles d'être involontaires mais présentes. Il est donc important de prendre conscience de ces actes afin de les éviter au maximum.

Entre autre nous avons trouvé pertinent de relever la présence de différentes cultures dans les crèches. En effet, certaines pratiques culturelles, concernant le sommeil, peuvent émerger en crèche et apporter des incohérences au niveau de la pratique professionnelle. Il est évident que les rituels de sommeil mis en place à la maison et non répétés en crèche peuvent être source de perturbation pour l'endormissement de

l'enfant. Effectivement, lors de nos interviews, nous avons constaté qu'il y avait régulièrement des habitudes mises en place à la maison qui sont culturelles, générationnelles ou encore personnelles et qui se retrouvent dans les milieux collectifs. Ces éléments doivent être pris en compte afin que la prise en charge soit connue et respectée.

Après cette partie commune du développement, nous avons rédigé nos parties respectives. Ainsi, Urtime a commencé par se focaliser sur le sommeil du nourrisson jusqu'à l'âge de dix-huit mois. De-là, nous retenons que le sommeil est un besoin physiologique et qu'il est essentiel pour assurer un bon développement physique et psychique chez le petit. Certaines pathologies peuvent apparaître pendant le sommeil durant les premiers mois de vie d'un être humain. Les professionnelles que nous avons interrogées ont également mis en avant l'importance du sommeil et que s'il n'est pas respecté, les conséquences seront visibles durant le temps de présence en nurserie. Ensuite, nous avons trouvé utile d'expliquer le cycle de sommeil qui se trouve être différent de celui de l'adulte. De plus, ces cycles varient énormément durant les premières années de vie. Il est donc important de prendre connaissance de cette différence pour pouvoir répondre au mieux aux besoins de l'enfant. Par la suite, il a fallu se concentrer sur la sieste en collectivité car en effet, elle diffère de celle effectuée à la maison. Nous avons pu donc retenir que l'éducatrice de l'enfance joue un rôle important dans le respect du sommeil en collectivité. Elle doit pouvoir communiquer de manière objective avec les parents afin de les sensibiliser au fait que les siestes en nurserie ne peuvent pas être complètement individualisées. C'est pourquoi il est primordial d'avoir un échange constructif avec les parents de manière à pouvoir mettre en place un accueil adapté aux besoins de chacun tout en impliquant ces derniers. Tout cela nous a amené à nous questionner sur l'importance du rôle de l'éducatrice durant les moments de sieste. Cette partie nous a permis de nous rendre compte de l'impact qu'ont les professionnelles dans l'accompagnement de l'enfant en structure d'accueil. En effet, l'éducatrice doit prendre connaissance de l'importance du sommeil chez l'enfant ainsi que toutes les répercussions qu'un manque de sommeil peut engendrer. L'EDE doit faire part de son savoir aux parents mais aussi à ses collègues. En ce qui concerne la sieste en elle-même, la professionnelle de l'enfance doit pouvoir offrir à l'enfant un espace sécurisant et permettre à ce dernier de se sentir en sécurité grâce à un lien d'attachement stable et constant.

Ensuite, Amandine s'est chargée de la partie qui concerne la tranche d'âge dix-huit mois à trois ans. Nous pouvons retenir que le sommeil garde toute son importance autant chez les petits que chez les grands. En effet, comme la tranche d'âge précédente, le sommeil est capital pour la croissance et pour la régulation des émotions. Certains troubles du sommeil peuvent également apparaître dans cette tranche d'âge. Il est également nécessaire de rappeler qu'il est essentiel de ne pas réveiller un enfant qui dort. En crèche les siestes sont collectives, tous les enfants sont couchés en même temps et partagent la même pièce. Le temps consacré à la sieste est fixe et très souvent interchangeable. Bien que la sieste soit collective, chaque enfant a un besoin individuel qui peut varier énormément d'un sujet à l'autre. De plus, il faut savoir qu'un enfant peut avoir, lui-aussi, différents besoins d'un jour à l'autre selon le planning familial mais également les activités proposées par la crèche. Un manque de sommeil aura des répercussions sur le déroulement de la journée de l'enfant. Ce dernier pourra être très agité et souvent, irritable lorsqu'on lui fixe des limites et ainsi devenir agressif. L'élément important à ne pas oublier est qu'il existe un moment précis

durant la journée prévu pour la sieste. Si cette dernière est effectuée durant ce laps de temps, il n'y aura pas d'incidence sur le sommeil de la nuit.

Finalement dans la partie concernant le rôle des éducatrices, nous avons retenu que ces dernières jouent un rôle important dans la thématique du sommeil de l'enfant en collectivité. En effet, elles doivent veiller à ce que l'enfant se sente en sécurité lorsqu'il fréquente la crèche. Ainsi, il pourra bénéficier d'un climat de confiance durant le moment de repos qui lui permettra d'avoir un sommeil réparateur. Les professionnelles doivent se charger d'aménager un environnement calme et reposant avec des repères sécurisants pour l'enfant. Lors du moment de sieste, l'EDE doit être calme et détendue ainsi qu'identifier les besoins spécifiques de chaque enfant. Grâce à cela, elle pourra respecter de manière appropriée le sommeil de l'enfant. Il est également important qu'elle ouvre le dialogue avec les parents afin de pouvoir prendre connaissance des rituels et habitudes mis en place à la maison pour ensuite les reproduire au mieux au sein de la collectivité. Elle peut de même, être une ressource pour les parents lorsqu'ils se questionnent et ont d'éventuelles problématiques liées au sommeil.

### **3.2 Analyse et discussion des résultats obtenus**

En étudiant et répondant à notre question de départ qui était : « Le sommeil chez l'enfant, comment le respecter de manière appropriée en milieu collectif ? », nous avons pu apprendre et découvrir des éléments importants sur le sommeil.

En rédigeant ce projet, nos objectifs ont généralement été atteints. Tout d'abord nous voulions traiter des informations sous diverses formes. En effet nos sources étaient variées et nous avons lu des revues, des livres mais également visionné des supports vidéo. Nous avons aussi recherché des informations sur des sites internet. Ensuite nous avons approfondi nos connaissances sur l'importance du sommeil de l'enfant dans notre pratique quotidienne. Certains éléments nous étaient inconnus, incomplets ou même incorrects. De plus nous souhaitions comparer notre pratique professionnelle avec les théories. Bien que nous ayons eu peu d'expérience professionnelle, nous avons tout de même pu faire des liens et des comparaisons. Grâce aux entretiens qui ont été riches et variés, nous avons pu échanger avec des professionnelles du domaine et ainsi atteindre un de nos objectifs. Après ces interviews nous avons pu également les synthétiser et les analyser ce qui était aussi un but recherché lors de l'élaboration de ce travail. Dans ce point de la conclusion, nous avons eu l'occasion de comparer les différences entre deux tranches d'âge (zéro à dix-huit mois et de dix-huit mois à trois ans). Cela nous a permis d'atteindre l'objectif que nous nous étions fixé. Quant au dernier point à atteindre, nous voulions recenser des attitudes et des positions éducatives à favoriser lors de la pratique. Nous souhaitions énumérer des comportements adéquats et précis à adopter en tant que professionnelle de l'enfance. Malheureusement, il n'y a pas de protocole à suivre pour respecter le sommeil de l'enfant car chaque individu est différent et donc possède des besoins spécifiques. Ainsi, la seule posture que nous conseillons est d'observer tout en collaborant avec les parents pour pouvoir respecter les besoins de l'enfant. Tout ce travail effectué nous a amené à pouvoir répondre à notre question de départ. Cependant, comme nous l'avons dit plus haut, il est difficile de donner des conseils concrets car une pratique professionnelle qui fonctionne avec un enfant peut ne pas fonctionner avec un autre.

À travers ce travail, nous pensons comprendre pourquoi la thématique du sommeil est un sujet problématique et récurrent dans les structures d'accueil. En effet, comme expliqué plus haut, les solutions et les actions permettant d'aider l'enfant à s'endormir paisiblement ne sont pas les mêmes pour tous.

En tant que futures éducatrices de l'enfance, nous considérons certains éléments théoriques importants afin de respecter le sommeil de l'enfant. Nous avons pu remarquer que les livres donnent beaucoup de généralités. En effet, nous rappelons qu'il est essentiel de considérer chaque enfant comme étant un être à part entière avec ses propres particularités et ses besoins. Grâce à nos connaissances théoriques et pratiques que nous avons acquies durant ce travail et notre pratique professionnelle, nous pouvons confirmer que chaque individu possède son propre rythme et qu'il existe des « petits » ou des « grands » dormeurs.

Grâce à l'interview effectué avec la spécialiste du sommeil, nous avons pu avoir l'avis d'une personne qui connaît notre milieu professionnel et qui est attentive à la réalité du terrain. En effet, certaines lectures ciblent les pratiques effectuées à la maison et donc plutôt destiné aux parents. C'est pourquoi nous avons parfois été perturbées lors de nos recherches bibliographiques. Effectivement, certaines pratiques sont adaptées au contexte de la maison ce qui fait qu'elles ne sont pas praticables dans un milieu d'accueil. Par exemple, à la maison certains enfants sont endormis dans les bras en étant bercé. Or en nurserie, cela n'est pas possible à cause des effectifs qui obligent à être une éducatrice pour cinq enfants. En effet s'il faut endormir plusieurs enfants de cette manière et qu'ils ont le besoin de dormir en même temps, l'éducatrice ne peut pas répondre aux sollicitations de tous les enfants. Entre autres, il est conseillé dans la littérature d'aménager une chambre avec un lit et un environnement calme et stable. Cependant en nurserie, les salles sont aménagées avec plusieurs lits et ceux-ci ne sont pas toujours personnels et attribués à un seul enfant.

Par ailleurs la spécialiste du sommeil nous a également donné des informations que nous n'avons pas retrouvées dans les références bibliographiques. Par exemple elle nous a expliqué qu'un bébé de moins de cinq mois n'a pas les capacités à s'adapter au rythme de l'adulte. En effet c'est à ce dernier à s'adapter aux besoins du tout petit. Elle a également mis en avant qu'il faudrait mettre à disposition les objets transitionnels de l'enfant et la lolette afin que ce dernier puisse les utiliser quand il en ressent le besoin.

En outre certains éléments nous semblent importants lors de la prise en charge d'enfants en ce qui concerne le sommeil. En effet, il nous semble essentiel d'avoir une base commune lorsque l'on accueille des enfants. Ainsi pour nous, il est important d'avoir un document telle qu'un projet pédagogique dans lequel figure un point concernant le respect du sommeil. Étant un sujet délicat et sensible mais essentiel dans le développement de l'enfant, une pratique commune et adaptée est requise pour répondre aux besoins de l'enfant. Dans ce document, nous rédigerions un texte concernant notre thématique en commençant par décrire l'importance du sommeil chez l'enfant. Ensuite nous fixerions des règles comme respecter le rythme de l'enfant, respecter les rituels de la maison jusqu'à l'âge de cinq mois, ne pas réveiller un enfant qui dort, avoir un lit personnel pour chaque enfant, permettre à l'enfant d'avoir son objet transitionnel et sa lolette, etc. Pour la crèche, nous élaborerions un protocole avec une marche à suivre concernant la sieste, en expliquant que la sieste doit être

effectuer le plus tôt possible après le repas de midi, que le climat dans lequel se déroule la sieste doit être calme et sécurisant pour l'enfant, que les enfants qui ne dorment pas sont levés après trente minutes de sieste, etc. Nous précisions également que nous ne rentrerions pas en matière avec le parent en ce qui concerne leur demande de réveiller l'enfant jusqu'à l'âge de trois ans.

En ce qui concerne la posture de l'éducatrice, il est essentiel qu'elle observe et identifie les besoins propres à chaque enfant pour pouvoir être empathique et respecter le sommeil du tout petit. De plus, il faut qu'elle puisse identifier ses émotions pour pouvoir être en accord avec ces dernières. Lorsqu'elle ressent des émotions négatives comme la tristesse ou la colère, il est préférable qu'elle délègue la mise à la sieste à une collègue. Effectivement, l'enfant ressent les émotions de l'adulte, ce qui peut avoir un impact sur son endormissement. Pour nous, il faudrait donc que l'éducatrice se sente apaisée, calme et détendue. En effet, lors de nos formations pratiques, nous avons observé que lorsque nous étions stressées, irritées ou encore tristes, les mises à la sieste des enfants étaient plus difficiles. Par exemple, l'une d'entre nous a été pressée par le temps et devait s'occuper de la sieste. Ce jour-là, plus de la moitié des enfants n'ont pas dormi. Plus la future professionnelle observait ce phénomène, plus cela l'irritait et plus les enfants étaient agités. Sur le moment, elle ne s'est pas rendue compte qu'elle-même pouvait être la source du problème. C'est en partie grâce à ce travail que cette situation a pu être repérée et comprise.

Pour la nurserie, nous trouvons important que l'éducatrice accompagne le nourrisson dans l'apprentissage d'un rythme de sommeil car ce dernier s'acquiert principalement durant les premiers mois de vie. Pour cela il faut créer un climat de confiance avec le bébé, en reproduisant le rituel de coucher de la maison et en intégrant progressivement, dès qu'il a cinq mois, le rituel de la structure. Nous tenons également à rappeler qu'il ne faut pas réveiller un enfant qui dort pour ne pas le couper dans son cycle de sommeil. Il est important pour nous de ne pas systématiquement lever un enfant qui ne pleure pas mais qui rit ou gazouille dans son lit. Parfois l'enfant se rendort après un court moment d'éveil et recommence un cycle de sommeil.

Pour la crèche, il nous paraît essentiel de planifier la sieste le plus tôt possible après le repas de manière à ce que le sommeil de la nuit ne soit pas perturbé. En effet, il est recommandé que l'enfant ne dorme pas au-delà de quinze heures. Il est toutefois important d'être conscient que chaque individu est différent et que certains enfants peuvent dormir jusqu'à dix-sept heures et s'endormir quand même très facilement le soir. La spécialiste du sommeil a également précisé que si l'enfant a des problèmes d'endormissement le soir, ce n'est généralement pas à cause de la sieste de l'après-midi. Pour que le sommeil soit réparateur, nous trouvons important que l'enfant se sente en sécurité, dans un environnement avec des repères et des rituels d'endormissement. Généralement, les structures d'accueil mettent en place leurs propres rituels d'endormissement qui consistent souvent à aller au lit après le brossage des dents, prendre un objet transitionnel s'il en existe un, avoir une place attribuée qui est la même tous les jours. Certaines structures mettent également de la musique et les salles sont souvent dans une pénombre. Nous pensons que la musique utilisée pour annoncer la sieste est adéquate en structure. En effet, cela instaure un climat calme et apaisant. Par contre, nous déconseillons de l'utiliser pour endormir les enfants au risque de les rendre dépendants au bruit à l'âge adulte. Nous préconisons de ne pas obliger un enfant à dormir, tout en étant attentif à son état général durant la

journée pour pouvoir le diriger, s'il le faut, dans un coin calme où il pourra se reposer et se détendre. Pour cela, il nous semble important que la professionnelle de l'enfance s'assure que l'enfant ait conscience de l'existence d'un tel espace et qu'il s'y sente en sécurité et au calme. Entre autres, si l'enfant ne veut pas dormir alors que le groupe de pairs est à la sieste, nous conseillons un moment de détente et de jeux calmes pour respecter la dynamique du groupe.

Pour nous, lorsqu'on accueille un enfant dans une structure, il est important d'organiser un entretien avec les parents afin d'échanger autour du sommeil. Le but de cet entretien consiste également à prendre connaissance des rituels et habitudes d'endormissement qui sont mis en place à la maison. Grâce à ces informations importantes, les professionnelles de l'enfance pourront agir en conséquence pour se rapprocher le plus possible des pratiques qui sont mises en place à la maison. Lorsque les parents expliquent le déroulement « type » d'une sieste à domicile, nous pensons qu'il est judicieux que les éducatrices soient franches avec les parents et leur disent lorsqu'une pratique ne peut pas être mise en place en collectivité. Il est également important de donner des arguments et des conseils, ainsi, les parents peuvent avoir plus de facilité à accepter le refus. Lorsque cela se produit, nous recommandons de collaborer avec les parents pour pouvoir réajuster la pratique professionnelle en question et mettre en place quelque chose de nouveau qui pourrait être réparant et sécurisant pour l'enfant. Ainsi, lorsque l'enfant intégrera la structure d'accueil, il pourra se sentir en sécurité et confiant, ce qui facilitera son endormissement. Effectivement, les parents sont responsables d'une grande partie du sommeil de leur enfant. C'est pourquoi nous trouvons essentiel de faire part de nos connaissances professionnelles afin de pouvoir les aider au mieux à respecter le sommeil de leur enfant. De mauvaises habitudes, des rituels inadaptés ou peu présents peuvent être responsables d'un sommeil peu réparateur. En effet, ce manque de sommeil peut se répercuter sur le comportement de l'enfant durant la journée et ainsi influencer la dynamique du groupe.

Afin de pouvoir répondre au mieux aux besoins de l'enfant, il faudrait également, selon nous, qu'il y ait un changement au niveau cantonal. En effet il n'y a aucun point précis concernant les salles de siestes dans les directives cantonales. Il est simplement dit qu'il faut une salle de repos mais aucun autre élément. Il n'y a pas de précision en ce qui concerne les dimensions de cette pièce, le nombre de lits par salle, si elle doit disposer d'une fenêtre, d'un système d'aération, etc. Les locaux mis à disposition pour les milieux d'accueil ne sont parfois pas adaptés aux besoins de l'enfant. Nous avons pu également observer cela lors de nos entretiens. Une des structures venait d'être refaite mais les locaux n'étaient pas adaptés à la collectivité, et par conséquent les salles de sieste n'étaient pas non plus conformes. En effet la commune n'avait pas pris en compte les demandes des équipes éducatives et la prise en charge était alors difficile. Nous pensons que cela est dû au fait que le sommeil de l'enfant n'est pas perçu comme un besoin essentiel pour leur bon développement physique, psychique voire même social.

Nous voulons également mettre en avant que les processus du plan d'étude cadre (2015), sont directement ou indirectement liés à notre thématique traitée. Pour cela nous avons choisi de traiter les points les plus pertinents tout en les expliquant de manière précise et en donnant des exemples.

- ✦ En effet, dans le processus numéro un, il est dit que l'éducatrice doit pouvoir individualiser la prise en charge de chaque enfant. Pour cela, elle doit prendre en considération l'âge, les particularités ainsi que les besoins spécifiques. Pour le sommeil, l'EDE doit donc pouvoir répondre aux besoins spécifiques nécessaires à chaque enfant. En observant un enfant, elle peut identifier si ce dernier éprouve un plus grand besoin de dormir qu'un autre enfant, s'il a besoin de silence, de bruit, d'obscurité, d'une présence adulte ou encore de caresses. À l'aide de ces observations, elle pourra ainsi répondre aux besoins de l'enfant et organiser la prise en charge de ce dernier. Durant la journée, l'éducatrice peut, par exemple, observer lorsqu'un enfant présente des signes de fatigue comme bailler, se frotter les yeux ou s'endormir. C'est à ce moment-là que la professionnelle se doit de proposer à l'enfant un moyen de pouvoir se reposer voire dormir.
- ✦ Pour le processus numéro deux, l'éducatrice doit connaître le développement de l'enfant ainsi que l'identification des spécificités de chacun. Elle doit également prodiguer les soins de base de la vie quotidienne (alimentation, hygiène, sommeil). En connaissant les différents cycles de sommeil ainsi que les spécificités de chaque tranche d'âge, elle pourra ainsi répondre en conséquence. Selon l'âge de l'enfant, la durée de sommeil, le nombre de siestes ainsi que le cycle de sommeil ne sont pas les mêmes. Lorsque la professionnelle de l'enfance connaît ces éléments, elle peut adapter la prise en charge de l'enfant.
- ✦ Le processus numéro cinq explique que l'éducatrice se doit d'actualiser ses connaissances sociales. En effet, nous vivons dans une société qui évolue très vite et donc provoque, parfois, des conséquences sur le terrain. De plus, le processus met en avant que l'éducatrice est capable d'identifier les situations qui demanderaient de faire appel à des réseaux. Lorsqu'un enfant présente des troubles d'endormissement, l'éducatrice doit savoir qu'il existe des réseaux et des spécialistes qui peuvent intervenir auprès de l'enfant. Il est également possible de faire appel à un tiers extérieur afin d'aider l'équipe.
- ✦ En ce qui concerne le processus six, il consiste à travailler en équipe. En effet, pour respecter le sommeil de l'enfant, il est important que les membres de l'équipe soient cohérentes entre elles. Bien que chaque personne possède ses propres valeurs, l'éducatrice doit pouvoir faire fonctionner l'équipe de manière congruente. Effectivement, lors d'une problématique liée au sommeil, par exemple, l'EDE a pour devoir d'amener cette situation en colloque pour pouvoir mettre en place des actions professionnelles. Ainsi toute l'équipe détient les mêmes informations et peut agir de manière adéquate.
- ✦ A propos du processus numéro sept, il explique que l'éducatrice accompagne les parents dans leurs tâches éducatives. Ainsi, elle peut suggérer des pistes d'actions aux parents pour les aider à trouver une solution. Elle organise des réunions avec ces derniers pour les écouter et collaborer avec eux. Si un parent rencontre un problème pour endormir son enfant, l'éducatrice peut lui proposer, par exemple, de mettre en place un rituel d'endormissement, de changer l'heure du coucher ou repérer les signes de fatigue de l'enfant pour pouvoir répondre aux besoins de sommeil de celui-ci.

Par ailleurs, nous avons analysé nos données recueillies et avons comparé avec la théorie. Voici certains éléments qui nous semblaient importants. Lors de nos entretiens avec les professionnelles de l'enfance, nous avons pu constater, tout d'abord, qu'elles avaient des connaissances basiques sur l'importance du sommeil. En effet, il est souvent ressorti qu'un enfant qui ne dort pas assez voire pas du tout, aura des impacts sur le plan émotionnel. Par exemple, en nurserie, l'éducatrice nous a dit qu'un enfant qui manque de sommeil sera irritable durant la journée et qu'il demandera plus souvent la présence de l'adulte. De l'autre côté, en crèche, la professionnelle de l'enfance a également confirmé que l'enfant était plus irritable. Dans les quatre structures que nous avons visitées, nous avons remarqué que les éducatrices effectuaient, parfois inconsciemment, un rituel d'endormissement. Généralement, en nurserie, il consiste à amener l'enfant vers la table à langer pour changer la couche tout en verbalisant au bébé qu'il va être mis à la sieste. En crèche, ce moment comprend le brossage des dents et le passage aux toilettes.

Ensuite nous avons aussi repéré un autre élément en commun dans chacune des structures. Chaque établissement propose un coin en dehors de la salle de sieste accessible aux enfants qui leur permet de se reposer à n'importe quel moment de la journée. Couramment, cet espace se situe dans un endroit calme et délimité avec des coussins mis à disposition. De plus, avant que l'enfant intègre la structure, les professionnelles font remplir aux parents un document dans lequel il est demandé comment se passe le sommeil à la maison. En ce qui concerne les retransmissions en fin de journée, les retours sont très souvent très complets et précis. Par exemple, en nurserie, les éducatrices notent l'heure du coucher ainsi que l'heure du réveil. Parfois, lorsque l'enfant a de la difficulté à s'endormir, l'heure du coucher ainsi que l'heure d'endormissement sont notés sur la feuille. En crèche, les professionnelles de l'enfance notent l'heure du coucher et du réveil et s'il y a des éléments inhabituels qui sont survenus.

Puis nous avons également pu observer, que lors des entretiens, il y avait des pratiques différentes et parfois divergentes. Dans une des structures du secteur nurserie, la musique n'était pas un moyen d'endormissement mis en place. Dans les trois autres établissements, ce moyen était utilisé pour apaiser et instaurer un climat sécurisant pour les enfants. Selon la théorie, la musique est un bon moyen d'apaisement pour recentrer l'enfant sur lui-même mais il est déconseillé de l'utiliser comme outil pour l'endormissement au risque de rendre les enfants dépendants à cette pratique.

En lien avec les cultures, une éducatrice de l'enfant a mis en avant que les professionnelles de l'enfance ne prenaient pas en considération la culture de la famille et elles expliquaient aux parents que l'enfant devait intégrer les rituels mis en place par la crèche. Dans les autres cas, les rituels d'endormissement sont reproduits de manière la plus ressemblante possible à ce qui se fait à la maison et, petit à petit, le rituel de la structure est instauré. Tout au long de ce travail, la théorie nous a sensibilisé au fait qu'il est important de respecter les rituels propres à chacun et donc respecter les cultures ainsi que leurs habitudes.

Par ailleurs lorsque nous avons demandé si les interviewées pensaient que leur structure respectait le sommeil des enfants, elles ont toutes dit « oui » mais n'étaient

pas toujours totalement convaincues. Par exemple, une professionnelle de l'enfance a dit que pour respecter complètement le sommeil de l'enfant, il faudrait une chambre par enfant. Une autre a dit qu'elles essayaient de faire au mieux même si ce n'est pas facile. Aussi, nous avons été surprises par le fait qu'une des structures n'avait pas de projet pédagogique. Nous pensons qu'une ligne pédagogique permet à toute l'équipe de travailler de manière cohérente et c'est un outil de travail qui peut être utilisé comme un appui lors d'une situation conflictuelle ou lors d'une problématique.

Finalement nous leurs avons également demandé de nous citer certains conseils pour respecter le sommeil de l'enfant en structure d'accueil. Il est souvent ressorti en nurserie qu'il était très important de respecter ou encore d'instaurer un rythme aux bébés. Une éducatrice rajoute même que l'aménagement de la salle de sieste est important. En effet, une pièce aérée permet aux enfants de s'endormir plus facilement et si les lits sont assez espacés, cela permet aux éducatrices de pouvoir répondre aux besoins des enfants rapidement. En crèche, les professionnelles ont mis en avant que l'observation était importante pour respecter le sommeil de l'enfant. En effet, en observant les enfants, l'éducatrice peut répondre aux besoins de celui-ci et elle peut également anticiper la sieste en reconnaissant les signes de fatigue.

### **3.3 Limites du travail**

Premièrement lors de l'élaboration de notre projet, nous avons remarqué qu'il y avait un grand nombre d'ouvrages traitant du sommeil. Ces derniers étaient complets mais surtout ciblés sur le sommeil nocturne. Nous avons également observé que certains livres n'étaient pas cohérents entre eux et donnaient donc des informations différentes et parfois contradictoires. Nous avons également constaté que pour les cycles du sommeil, celui de l'adulte était utilisé comme base pour la plupart des âges et qu'il n'y avait pas de différenciation faite avec le cycle de sommeil de l'enfant. Par exemple, dans le magazine *Métiers de la petite enfance* (2015), les phases de sommeil de l'enfant sont décrites très brièvement et avec très peu de détails. De plus, ces éléments ne sont pas les mêmes que dans le livre *Le sommeil, le rêve et l'enfant* (1995). Dans ce dernier, les stades du nouveau-né commencent par un sommeil calme alors que dans d'autres ouvrages, il commencerait par le stade de sommeil agité. Nous avons dû alors consulter plusieurs ouvrages et prendre une décision sur l'information que nous allons donner.

Ensuite en ce qui concerne la partie pratique, nous avons eu beaucoup de peine à trouver un(e) spécialiste du sommeil pouvant accepter un entretien. En effet, nous avons contacté un spécialiste qui nous a redirigé chez un de ses collègues car il avait un emploi du temps très chargé. Ce collègue nous a aussi conseillé un autre spécialiste pour les mêmes raisons. Par la suite, nous avons finalement trouvé un spécialiste à Lausanne qui nous a accordé un entretien par téléphone étant donné qu'elle n'exerçait plus son métier pour un moment pour des raisons personnelles. Si cela était à refaire, nous commencerions notre travail par prendre contact avec un spécialiste sachant que leur emploi du temps est très chargé.

En outre nous avons parfois été frustrées par les résultats obtenus lors de l'élaboration de notre travail de mémoire. En effet, nous ne pensions pas qu'il ne serait pas possible de trouver des réponses qui conviennent à tous les enfants. Au début, nous pensions trouver des solutions « à toutes » les problématiques liées au sommeil. Par exemple,

nous pensions que pour un enfant qui a de la peine à dormir en collectivité, il suffirait que les parents apportent un habit de la maman imprégné de son odeur. Cependant, les théories et l'interview de la spécialiste nous ont démontrés qu'il n'y a pas de solution miracle et qu'il faut prendre les situations au cas par cas en analysant l'histoire de l'enfant, son rythme, son comportement, etc.

Quant aux interviews des professionnelles de l'enfance, il a parfois été compliqué d'avoir des réponses claires et précises à notre questionnaire. Effectivement, il est arrivé d'avoir des réponses partielles ce qui nous a posé problème lors de notre analyse des résultats obtenus. Cela a engendré que nous n'avions parfois qu'un seul élément et donc pas de point de comparaison. Dans une des structures, l'éducatrice nous a demandé à avoir le questionnaire à l'avance pour pouvoir le préparer car elle n'avait pas beaucoup de temps à disposition. Ainsi, lors de l'entretien, elle a répondu à beaucoup de questions aléatoirement. Cela a été compliqué pour nous de savoir si toutes les questions avaient été abordées et l'ordre des éléments n'était finalement pas le même que pour l'interview dirigée. C'est pourquoi l'analyse des données a également été plus difficile.

Finalement durant ce travail à deux, il était parfois compliqué de mettre le dossier à jour. En effet, puisque chacune de nous travaillait de son côté pour sa partie du développement, nous nous sommes retrouvées avec plusieurs pages à mettre à jour afin d'élaborer un seul document. Pour faciliter ce travail nous procéderions d'une autre manière. Par exemple, en utilisant une plateforme en ligne permettant l'actualisation des pages au fur et mesure de la rédaction.

### ***3.4 Perspectives et pistes d'action professionnelle***

À travers notre travail de mémoire, nous espérons sensibiliser les professionnelles de l'enfance sur l'importance du sommeil chez l'enfant.

Avec nos entretiens, nous nous sommes rendues compte que certaines pratiques professionnelles n'étaient, certaines fois, pas adaptées au bien-être de l'enfant. Nous avons pu remarquer qu'il y avait une pratique paradoxale entre les bébés en nurserie et les enfants en crèche. En effet, chez les plus petits, nous avons souvent lu et entendu lors de nos interviews qu'il était important d'apprendre aux bébés à être autonomes dans l'endormissement. Au contraire, lorsque l'enfant passe en crèche, un adulte est toujours présent lors du moment de la sieste. Cela est très contradictoire. Malheureusement, la réalité du terrain impose certaines pratiques dont cette dernière. Effectivement, il n'est pas envisageable de vouloir individualiser la prise en charge de chaque enfant et être constamment présente dans la salle de sieste en nurserie. À l'inverse, il est inconcevable de laisser une dizaine d'enfants âgés de dix-huit mois et plus, seuls pour s'endormir. Une perspective pourrait être de trouver une solution adéquate et cohérente à cette problématique. Pour la nurserie, nous trouvons qu'il serait préférable d'avoir une éducatrice présente dans la salle de sieste. Pour cela, il faudrait surement augmenter l'effectif et faire un tournus entre les collègues pour ne pas qu'une seule personne se trouve toute la journée dans la pièce. Si cela n'est pas envisageable, nous proposerions que les salles de sieste soient fermées avec une vitre assombrie pour que l'enfant puisse voir l'éducatrice même si elle se trouve dans la salle de vie. En ce qui concerne la crèche, nous proposerions, tout d'abord d'avoir des salles de repos plus restreintes qui pourraient accueillir au maximum cinq enfants.

Cela permettra d'effectuer ces moments de repos sans la présence de l'adulte dans la salle.

Notre travail peut être utilisé comme appui théorique lors d'une intervention socio-éducative ou encore une analyse de situation dans le cadre professionnel. Les professionnelles de l'enfance peuvent également s'appuyer sur notre travail de mémoire pour trouver d'éventuelles pistes d'action. D'ailleurs, toutes les structures interrogées nous ont demandé de leur transmettre notre travail une fois terminé.

Lors de l'élaboration d'une ligne pédagogique, notre document pourra guider les éducatrices de l'enfance. En effet, nous mentionnons l'importance du sommeil ainsi que le rôle des professionnelles de l'enfance lors de ces moments.

Notre dossier pourra également être utilisé en tant qu'apport théorique dans la collaboration avec les parents. Il est vrai que, comme dit plus haut, les parents ont besoin d'arguments concrets et théoriques pour être rassurés, surtout lorsque l'on va à l'encontre de leurs demandes. Il nous permet également, d'avoir des connaissances et des ressources dans notre pratique professionnelle.

L'évolution de la société implique forcément l'évolution du sommeil. Les nouvelles technologies ont tendance à dérégler notre horloge biologique naturelle. Dans un proche avenir il faudra très certainement apprendre à décrocher de ces outils pour pouvoir dormir. Dans plusieurs interviews, les professionnelles nous ont cité les nouvelles technologies comme une habitude d'endormissement chez les enfants. Pour un éventuel prochain travail de mémoire sur la thématique du sommeil, il serait intéressant d'étudier l'évolution de cette dernière. En effet, cet élément risque d'être de plus en plus un sujet de discussion dans les structures d'accueils étant donné l'évolution de la société.

Personnellement, en tant que futures professionnelles, nous souhaiterions appliquer la méthode de Maria Montessori pour les couchettes au sol à partir du moment où l'enfant sait se mouvoir seul. Nous trouvons que cette approche favorise autant l'adulte que l'enfant. De plus, nous trouvons que pour respecter le sommeil de l'enfant, il faudrait laisser l'opportunité à l'enfant de choisir s'il ressent le besoin de dormir ou pas. Cependant, le plus important pour nous est d'observer et d'individualiser les moments de siestes.

### **3.5 Remarques finales**

Maintenant que nous avons fini ce travail de mémoire, nous sommes satisfaites du travail effectué mais en partie frustrées des résultats obtenus. En effet, nous avons pu atteindre la majorité des objectifs que nous nous étions fixés. Ce dossier nous a également permis de répondre à nos interrogations par rapport au sommeil. Nous avons pu prendre conscience du sujet d'un point de vue théorique et pratique. Toutefois, nous pensons avoir des réponses concrètes et applicables c'est pourquoi nous restons donc troublées.

D'un point de vue théorique, nous avons constaté que la thématique du sommeil est un sujet vaste et complexe. Effectivement, les études concernant ce thème sont difficilement réalisables ce qui amène à avoir plusieurs versions théoriques. De plus,

étant un domaine propre à chaque individu, il n'est pas possible d'élaborer un dossier dans lequel il est inscrit comment il faut procéder pour respecter le sommeil de l'enfant. C'est pourquoi nous pensons qu'il faut persévérer lors d'une analyse de situation concernant le sommeil en mettant en place plusieurs pistes d'action. Par exemple, certains enfants ont besoin d'une présence de l'adulte à proximité de leur lit pour les rassurer et leur permettre de s'endormir. Parfois, au contraire, cette présence est angoissante pour l'enfant ce qui peut l'empêcher de dormir. Il est donc clair que certaines pratiques peuvent être adaptées à certains enfants mais pas à d'autres. Par conséquent, une fois de plus, il est important d'identifier les besoins propres à chacun pour, par la suite, respecter le sommeil de l'enfant.

En ce qui concerne les sujets traités au sein de l'école, nous avons pu faire des liens directs avec le cours de *soins aux enfants* enseigné par Madame Valérie Lassueur. Dans plusieurs cours, nous avons été sensibilisées au fait que le sommeil, tout comme l'alimentation, étaient des sujets problématiques et importants en structure, et que nous allons y faire face durant notre cursus professionnel. Toutefois, nous trouvons que les cours dédiés à ce sujet sont de courtes durées pour pouvoir traiter le sujet de manière approfondie.

L'élément principal que nous retenons à la fin de notre travail est que le sommeil est individuel et important pour le développement émotionnel, physique, cognitif, psychique de l'individu. Pour pouvoir respecter cet élément, il faut considérer chaque personne comme être à part entière en prenant en compte sa globalité.



Figure 2. Tiré de <http://lesangesdudodo.com/blog/dormir-en-visite-5-conseils-pour-aider-votre-enfant-a-trouver-le-sommeil/>

*« Prendre soin du sommeil de son enfant, c'est lui assurer un développement harmonieux »  
(Vecchierini & Jamet, s.d., p. 2).*

## 4 Bibliographie

Berry Brazelton, T., & Sparrow, J. D. (2004). *Votre enfant et son sommeil*. Paris : Arthème Fayard.

Berthelot Le Pen, C. (2016). Limites contraintes et richesses de la collectivité. *Métier de la petite enfance*, n° 236-237, 14.

Caffari, R., Desarzens, M., Eicher-Pozzi, P., & Monney, P. (1990). *La maison arc-en-ciel*. Zürich : éd. Pro juventute.

Challamel, M-J. (Coord.). (2016). À propos de la sieste des jeunes enfants [Dossier]. *Le journal des professionnels de l'enfance*, 98, 25-52.

Curraladas, J. (2016). Le choix du matériel de couchage pour le jeune enfant. *Métiers de la petite enfance*, 240, 29-31.

Darchis, E. (2013). Dodo l'enfant dormira bientôt. *Le journal des professionnels de la petite enfance*, 85, 35-37

Darchis, E. (2013). *Le sommeil du bébé*. Savigny-sur-Orge : Philippe Duval

David, M., & Appell, G. (2012). *Loczy ou le maternage insolite*. (2<sup>e</sup> éd.). Toulouse : Éditions érès

Duval, P. (2015). S'éveiller sur le sommeil. *Le journal des professionnels de la petite enfance*, 96, 23-25

Figure 2 [Photographie]. (2014). Accès <http://lesangesdudodo.com/blog/dormir-en-visite-5-conseils-pour-aider-votre-enfant-a-trouver-le-sommeil/>

Gassier, J., Beliah-Nappez, M., & Allègre, E. (2013). *Guide de la petite enfance : accompagner l'enfant de 0 à 6 ans*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

Kerkhofs, M., & Mendlewicz, J. (1987). *L'univers du sommeil*. Bruxelles : Éditions de l'Université de Bruxelles

Langevin, B. (2016). *Le sommeil du nourrisson*. Boucherville : Éditions de Mortagne.

Margot, M. (1984). Montagner – Les rythmes de l'enfant et de l'adolescent. Ces jeunes en mal de temps et d'espace. *Revue française de pédagogie*, 68, 85-86. Accès [http://www.persee.fr/doc/rfp\\_0556-7807\\_1984\\_num\\_68\\_1\\_2338\\_t1\\_0085\\_0000\\_1](http://www.persee.fr/doc/rfp_0556-7807_1984_num_68_1_2338_t1_0085_0000_1)

Martello, E. (2007). *Enfin je dors... et mes parents aussi*. Montréal : Édition de l'Hôpital Sainte-Justine.

Mata, L. (Coord.). (2015). Le sommeil [Dossier]. *Métiers de la petite enfance, éveil et développement de l'enfant*, 226, 11-23.

Montessori, M. (1977). *L'enfant*. Clamecy : Desclée De Brouwer.

Nemet-Pier, L. (2013). *Cet enfant qui ne dort pas... pour en finir avec les nuits sans sommeil*. Paris : Albin Michel

Nemet-Pier, L. (2016). Le sommeil des petits enfants : à la recherche du temps perdu. Dans B. Cyrulnik (Dir), *Le sommeil... m'enfin !* (p. 91-100). Savigny-sur-Orge : Philippe Duval

Observatoire valaisan de la santé. (2017). *Structure de la population, Valais-Suisse. Nationalité*. Accès <https://www.ovs.ch/sante/structure-population-valais-suisse.html>

Paquot, T. (2016). La sieste, un trésor de bienfaits ! Dans B. Cyrulnik (Dir), *Le sommeil... m'enfin !* (p. 163-169). Savigny-sur-Orge : Philippe Duval

Prudhomme, M. (2009). Les troubles du sommeil chez l'enfant. *Métiers de la petite enfance, éveil et développement de l'enfant*, 153, 13-14

Rameau, L. (2012). *Les incroyables aventures des bébés, pour ne plus les regarder de la même façon*. Savigny-sur-Orge : Philippe Duval.

Schuhl, C. (2005). *Réaliser un projet accueil petite enfance*. Lyon : Chronique Sociale.

Schuhl, C. (2008). *Vivre en crèche, remédier aux douces violences* (5<sup>e</sup> éd.). Lyon : Chronique Sociale.

SPAS & SAVOIRSOCIAL. (2015). *Plan d'Étude Cadre*. (S.l.) : (s.n.).

Sunderland, M. (2017). *La science de l'enfant heureux*. Paris : DeBoeck

Testu, F. (2009). Sommeil : respect, s'il vous plaît ! *Le journal des professionnels de l'enfance*, 59, 20-21

Thirion, M., & Challamel, M-J. (1995). *Le sommeil, le rêve et l'enfant*. Paris : Albin Michel.

Valentin, S. (2015). *Mon bébé fait enfin ses nuits...et moi aussi !* Clermont-Ferrand : Éditions La Source Vive

Vecchierini, M.F., & Jamet, F. (S.d.). *Les carnets du sommeil : le sommeil de 0 à 3 ans*. Accès <http://www.escape-lifestyle.com/img/cms/Actu-Carnet-Sommeil-0-3-Ans.pdf>

## 5 Annexes

### Annexe 1

#### A. Questionnaire d'interview spécialiste du sommeil

##### Présentation

- Demander à l'interviewé-e de se présenter (parcours professionnel)
- Etes-vous déjà intervenu dans une structure d'accueil de l'enfant ? Si oui, pourquoi ?
- Sur quels auteurs, pays vous basez-vous et pourquoi ?

##### Questions sur le sommeil et la sieste en général

- Que pouvez-vous me dire sur le rôle du sommeil et/ou de la sieste dans le développement de l'enfant, son importance...
- Selon vous, jusqu'à quel âge un enfant devait-il faire la sieste ? et y-a-t-il une durée « limite » à ne pas dépasser ?
- Selon vous quelles sont les conséquences du manque de sommeil dans le développement d'un enfant ?
- Quelle est, selon vous, la définition d'un bon sommeil ?
- Y-a-t-il une différence pour les adultes et les enfants ?
- Sommes-nous tous égaux face au sommeil ?
- Quelles sont les recommandations de sommeil (nombre de sieste par jour, nombre d'heures de sieste, nombre d'heure de sommeil la nuit...) pour un enfant de 4 mois, de 12 mois, de 24 mois, de 36 mois... ?
- Que faut-il éviter ?
- Connaissez-vous des rituels provenant d'autres cultures ? Si oui, comment réagissez-vous ?

##### Questions liées aux troubles du sommeil

- Quelle est la tranche d'âge ayant le plus de troubles du sommeil ?
- Quels sont les troubles les plus fréquents ?

##### Questions liées au sommeil en nurserie et crèche

###### Pour la nurserie :

- Quels conseils pouvez-vous suggérer à des professionnels de l'enfance pour organiser tout en respectant les siestes des bébés de 4 mois et pour un bébé de 12 mois ? Nombre, horaires, durée, etc.
- Rencontrez-vous des problèmes liés au sommeil ? Si oui, lesquels ? Et quels sont vos moyens d'action ?

###### Pour la crèche :

- Est-ce que la sieste devrait-elle être obligatoire pour les enfants de 18-3 ans ? Pourquoi ?
- Les enfants ont-ils d'autres moyens de se reposer ?
- Y-a-t-il une durée minimale et maximale de sieste ?
- Peut-on réveiller un enfant lorsqu'il fait sa sieste ?

## B. Questionnaire d'interview professionnelle nurserie

### Présentation

- Demander à l'interviewée de se présenter ainsi que la structure dans laquelle il/elle travaille.
- Quelle est votre ligne pédagogique dans votre structure ? Vous basez-vous sur une pédagogie particulière ?
- Mentionnez-vous la sieste et/ou le sommeil dans votre projet pédagogique ?
- Avez-vous eu lors de votre formation des cours concernant le sommeil ?
- Avez-vous déjà fait appel à un spécialiste du sommeil ? Si oui, pourquoi ?

### Questions sur le sommeil et la sieste en général

- Que pouvez-vous me dire sur le rôle de la sieste dans le développement de l'enfant, son importance... ?
- Selon vous quelles sont les conséquences du manque de sommeil dans le développement d'un enfant ?
- Connaissez-vous des rituels provenant d'autres cultures ? Si oui, comment réagissez-vous ?

### Questions liées au sommeil en nurserie

- Comment sont organisés les moments de sommeil pour un bébé de 4 mois et pour un bébé de 12 mois ? Nombre, horaires, durée, etc.
- Avez-vous un chapitre en ce qui concerne le sommeil dans votre ligne pédagogique ? Si oui, que dit-il ? Si non, pourquoi ?
- Rencontrez-vous des problèmes liés au sommeil ? Si oui, lesquels ? Et quels sont vos moyens d'action ?
- Réveillez-vous les enfants ?
- Les enfants ont-ils d'autres moyens de se reposer ?
- Pensez-vous que votre structure respecte le sommeil de l'enfant ? Si oui, pourquoi ?
- Avez-vous des EDE de référence ? (Journalière)

### Questions liées à l'organisation de la sieste dans la structure

- Quel est l'aménagement du moment de sieste ? (Salle, luminosité, musique...)
- Où se déroule la sieste ?
- Quel est le rôle de l'EDE pendant la sieste ?
- Comment l'EDE accompagne l'enfant lors du moment de sieste ? (Moment de transition avant/après la sieste...)
- Pouvez-vous me décrire le moment de la sieste dans votre structure ?

### Questions liées aux parents

- Que demandez-vous aux parents lors du premier entretien en ce qui concerne les siestes ?
- Avez-vous des demandes particulières des parents concernant les siestes des enfants ? Si oui, lesquelles ?
- Comment gérez-vous les demandes des parents qui vont à l'encontre des besoins de l'enfant (par exemple : réveiller l'enfant après 1 heure de sieste) ?
- Comment retransmettez-vous ces moments aux parents ?

### Questions liées au sommeil en structure

Les conseils et recommandations pour favoriser et respecter le sommeil en nurserie

## C. Questionnaire d'interview professionnelle crèche

### **Présentation**

- Demander à l'interviewée de se présenter ainsi que la structure dans laquelle il/elle travaille.
- Quelle est votre ligne pédagogique dans votre structure ? Vous basez-vous sur une pédagogie particulière ?
- Mentionnez-vous la sieste et/ou le sommeil dans votre projet pédagogique ?
- Avez-vous eu lors de votre formation des cours concernant le sommeil ?
- Avez-vous déjà fait appel à un spécialiste du sommeil ? Si oui, pourquoi ?
- Avez-vous des EDE de référence ? (Journalière)

### **Questions sur le sommeil et la sieste en général**

- Que pouvez-vous me dire sur le rôle de la sieste dans le développement de l'enfant, son importance... ?
- Selon vous jusqu'à quel âge un enfant devait-il faire la sieste ? et y-a-t-il une durée « limite » à ne pas dépasser ?
- Selon vous quelles sont les conséquences du manque de sommeil dans le développement d'un enfant ?
- Connaissez-vous des rituels provenant d'autres cultures ? Si oui, comment réagissez-vous ?

### **Questions liées au sommeil en crèche**

- La sieste est-elle obligatoire ? Pourquoi ?
- Les enfants ont-ils d'autres moyens de se reposer ?
- Les heures de sieste sont-elles fixes ?
- Y-a-t-il une durée minimale et maximale de sieste ?
- Réveillez-vous les enfants ?
- Pensez-vous que votre structure respecte le sommeil de l'enfant ? Si oui, pourquoi ?

### **Questions liées à l'organisation de la sieste dans la structure**

- Quel est l'aménagement du moment de sieste ? (Salle, luminosité, musique...)
- Où se déroule la sieste ?
- Quel est le rôle de l'EDE pendant la sieste ?
- Comment l'EDE accompagne l'enfant lors du moment de sieste ? (Moment de transition avant/après la sieste...)
- Pouvez-vous me décrire le moment de la sieste dans votre structure ?

### **Questions liées aux parents**

- Que demandez-vous aux parents lors du premier entretien en ce qui concerne les siestes ?
- Avez-vous des demandes particulières des parents concernant les siestes des enfants ? Si oui, lesquelles ?
- Comment gérez-vous les demandes des parents qui vont à l'encontre des besoins de l'enfant (par exemple : réveiller l'enfant après 1 heure de sieste) ?
- Comment retransmettez-vous ces moments aux parents ?

### **Questions liées au sommeil en structure**

- Les conseils et recommandations pour favoriser et respecter le sommeil en crèche

## **Annexe 2**

### *D. Exemple de fiche de lecture*

*Le sommeil, le rêve et l'enfant* de Thirion & Challamel (2012)

#### 7 Introduction

##### 17 Comment étudie-t-on le sommeil ?

Explication de comment on étudie le sommeil chez l'adulte et des différentes phases de sommeil en bref.

25 chez l'enfant. L'étude du sommeil chez l'enfant est moins fréquente que chez l'adulte. Seuls les enfants malades ont eu des tests poussés. Des nouvelles études vont être faites pour voir le sommeil de l'enfant.

28. pour un trouble du sommeil chez l'enfant, si ce n'est pas pathologique, quelques changements suffisent pour faire évoluer une situation problématique avec un enfant. Plus le problème est traité tôt, plus la solution sera efficace.

Il existe deux méthodes de collecte d'information sur le sommeil de l'enfant : l'agenda de sommeil et l'actimétrie

##### 37 : Nous sommes des êtres cycliques

Description du sommeil et du cycle du sommeil chez l'adulte. Description des différents cycles et des différents états du sommeil. Résumé p.46. Description des différents cycles biologique de l'humain. Résumé du chapitre p.65

##### 67 Construction et organisation du sommeil

Tout se joue avant 6mois concernant les rythmes de sommeil. De 6mois à 4ans le temps de sommeil diminue.

70. description du nouveau-né

75. le fœtus

84. l'enfant de 1 à 6 mois

89. l'enfant de 6 mois à 4 ans. La durée de sommeil diminue avec le temps. Le nombre de sieste aussi diminue. Les réveils nocturnes apparaissent et ne sont problématique que si l'enfant exige l'adulte. L'enfant ne veut plus se coucher.

91. l'enfant de 4 à 12 ans. Tableau de durée moyenne de sommeil selon l'âge. Certains enfants arrêtent la sieste vers 3 ans d'autre vers 5-6ans. P.93. Évolution des durées de sommeil en fonction de l'âge.

94. ados.

97. tableau organisation du sommeil, comparaison adulte/nouveau-né

##### 99 l'itinéraire-sommeil des 6 à 8 premiers mois de la vie

Description des premiers jours de la vie au niveau du sommeil mais aussi de la nourriture.

111. sommeil du nourrisson

##### 143 les mille et une questions sur les 6 premiers mois

##### 187 le sommeil et l'équilibre : de 6-9mois à 15ans

Un enfant qui dort bien ne craint pas de se coucher. Le coucher du soir varie selon les enfants

192. Les signes de fatigue

193. laisser le lit à l'enfant et ne pas le repositionner quand il dort

195. l'enfant doit dormir dans son lit.

197. des 2 ans, l'enfant aime les musiques avant de s'endormir, les livres. C'est aussi la période du chantage, le parent ne doit pas céder.

199. vers 3-4ans, fait la différence entre réel et imaginaire. Aime les histoires qui font peur.

200. l'enfant peut avoir peur du noir et de dormir. (L'enfant vit beaucoup de chose durant son enfance)

204. les enfants peuvent avoir des illusions en s'endorment. (Ombre au plafond, bruit étrange, ...) il faut rassurer l'enfant lors d'illusions.

206. il ne faut pas prendre l'enfant dans son lit en cas d'illusions, faire la distinction en jeu de l'enfant et réalité. Il faut dialoguer avec l'enfant, maintenir une régularité au niveau du sommeil.

210. quelques « fantaisies » du soir. (Grincement de dents, enfant qui parle, balancement avant de s'endormir)

213. le sommeil varie selon les saisons, mais aussi selon les enfants. Le sommeil ne se décale pas, il ne se rattrape pas, il se dérègle.

215. empêcher un enfant de faire la sieste pour qu'il dorme le soir est inutile. Si la sieste pose problème, il est mieux de la déplacer que de la supprimer.

216. ados

#### 225 l'enfant qui ne s'endort pas seul et celui qui se réveille la nuit

Certains enfants ne veulent pas dormir seul. Soient ils jouent un jeu relationnel avec ses parents, soit c'est un phénomène inconscient de son cerveau à la dépendance de ses parents. Le phénomène inconscient peut être développer si l'on n'habitue pas l'enfant à une autonomie d'endormissement. (p.235)

237. habitudes à prendre le soir pour éviter les réveils nocturnes. De 6-8 mois

241. même chose mais 12 mois

248. même chose mais environ 3 ans

#### 253 cauchemars et hurlements nocturnes

257. tableau des différents troubles du sommeil

284. tableau résumé terreurs nocturnes et cauchemars.

#### 287 l'enfant qui fait pipi au lit

Description de l'énurésie ainsi que les traitements

#### 310 sommeil et somnifères

Il n'est pas conseiller de donner des somnifères à des enfants. Description de l'effet du somnifère et de l'effet chez un enfant. Description des médecines alternatives (ostéopathie, phytothérapie, homéopathie)

325. résumé

#### 327 les maladies du sommeil

329. hypersomnie : dormir « trop »

335. apnées obstructives du sommeil (fiche technique 337)

338. mort subite du nourrisson

#### 347 les fonctions du sommeil et du rêve

Description du manque de sommeil. Un enfant en manque de sommeil sera plus irritable, actif et moins performant.

Description des différents rôles des différents sommeil (lent, paradoxal)

355. rôle du rêve. L'enfant ne rêve que vers 18 mois. Il ne peut le raconter que vers 3 ans.

#### 359 controverse de la sucette

Pour et contre de la sucette. Après 1 an la sucette devrait avoir disparu.

### **Annexe 3**

#### *E. Exemple de retranscription de l'interview de la directrice en nurserie.*

**Urtime : Oui. Est-ce que tu as déjà fait appel à un spécialiste du sommeil et si oui pourquoi ?**

Directrice : Oui, Madame Hildenbrand Doerig qui est du canton de Vaud, qui était pédopsychiatre et psychologue spécialisée aussi dans les tous petits. Pourquoi, parce que depuis quelques années, comme ça fait dix ans que je travaille à la nurserie nous avons constaté un changement au niveau du sommeil de l'enfant, pas qu'il dort moins bien mais surtout au niveau de l'endormissement. Ce qu'on a constaté c'est que c'était de plus en plus difficile pour les enfants d'apprendre à s'endormir seul. Ils ont plus en plus besoin de l'adulte. Que ce soit rester à côté, tenir la lolette, les bercer. Donc c'est vrai que là on a rencontré de plus en plus de difficultés, on s'est demandé qu'est-ce que nous on pouvait mettre en place pour que ça aille mieux et surtout on se demandait si finalement on faisait juste. Est-ce qu'il faut s'adapter, est-ce qu'il faut faire autrement. Je dis qu'on s'inspire de la pédagogie Loczy parce qu'on a du matériel qui n'est pas Loczy donc on a des relax, des transats, on a des hamacs. On n'en a que deux des hamacs. Sur un groupe de 10 enfants, quel enfant on va mettre dans le hamac, quand on n'en a qu'un par groupe, il y a quand même le balancement. C'est vrai que ce qu'on s'est rendu compte suite à cette visite de la professionnelle c'est que finalement on fait quand même juste, on est quand même très ouverte sur les manières de faire pour endormir l'enfant, on se braque pas dans notre pédagogie à ce que l'enfant s'endorme seul, on essaie de lui apprendre à s'endormir seul, avec la collaboration du parent, mais ça peut prendre beaucoup de temps, ça peut prendre des mois avant d'y arriver et on utilise plusieurs outils que ce soit le hamac, leur poussette personnelle, le Maxi-Cosi personnel. S'il faut qu'on reste avec dans la mesure du possible on essaie de rester avec eux. Actuellement c'est facile parce qu'on a moins d'enfant mais si le groupe est plein c'est vrai que pour eux c'est plus difficile. Alors pour nous ce qui est délicat c'est comment l'enfant va comprendre qu'une fois on peut et que la fois suivante on ne peut pas. Nous avons eu hier la consultation parents-enfants qui est venu, donc les trois infirmières qui travaillent à la consultation parents-enfant de Martigny. Il y a aussi eu le sommeil entre autres, on a discuté de toutes les thématiques mais il y a aussi eu le sommeil et on s'est rendu compte finalement on avait des refrains et on expliquait les choses aux parents toutes de la même manière finalement on est pas nous différentes des autres, des pédiatres ou de la consultation, on ne donne pas des infos à l'opposé de ces personnes-là aux parents. Donc on a aussi fait ce travail de rencontrer tous les professionnels qui gravitent autour des parents, que ce soit la consultation parents-enfant, les pédiatres, on a rencontré les pédiatres de la ville de Martigny, il nous manque encore les sages-femmes parce que ce qu'on s'est rendu compte suite à la consultation parents-enfant et avec les pédiatres c'est que les premières à intervenir à la maison suite à l'accouchement les premiers jours c'est les sages-femmes. Et puis ce qui est ressorti du colloque d'hier soir c'est qu'il y a un moment donné où la sage-femme ne va plus à la maison mais il n'y a pas forcément la transmission aux infirmières de la consultation parents-enfant, il y a une perte à ce moment-là de suivi au niveau de certain parent. Si le parent ne fait pas la démarche d'aller à la consultation parents-enfant c'est des parents qui sont un peu perdu de vu. Elles, elles ont dit la même chose. Souvent la maman, quand elle est en congé maternité, elle prend les premières infos de la sage-femme elle reste après pendant des mois sur ces infos-là qui sont allaiter à la demande et le bébé est beaucoup dans

les bras. Mais sauf que ça c'est normal le premier et le deuxième mois et après c'est censé évoluer. Mais comme la sage-femme ne va plus à la maison que le parent des fois de va pas à la consultation parents-enfant, la maman quand elle arrive chez nous elle a 4-5 mois il y a des mamans qui allaitent toujours à la demande, toute les deux heures, il n'y a pas vraiment de rythme qui est instauré chez le bébé. Pour bien faire on devrait rencontrer aussi les sages-femmes, ce qui est beaucoup plus compliqué parce que les sages-femmes travaillent toutes d'une manière indépendante, même entre elles il n'y a pas vraiment de réseau et chacune a sa manière de faire. C'est ce qu'elles nous ont expliqué hier soir. Il y a quand même une responsable des sages-femmes à Martigny qu'on va contacter mais elles disaient à la consultation parents-enfant que certaine sage-femme collaborent très bien avec nous et d'autres pas du tout, elles n'ont jamais de contact avec et ça on ne peut rien faire. Elles, elles aimeraient aussi améliorer cette collaboration là mais pour préparer un parent à placer son enfant en collectivité on devrait maintenant aller du côté des sages-femmes. Elle reste la maman sur allaiter à la demande, beaucoup porter le bébé parce que quand il est nouveau-né c'est normal et un moment donné elle reste là-dedans et elle oublie qu'il faut évoluer et que le bébé évolue et que ces besoins évoluent.

**Qu'est-ce que tu pourrais nous dire sur le rôle du sommeil dans le développement de l'enfant ? Qu'est ce qui est important, pourquoi ? S'il ne dort pas assez, quels seraient les risques ?**

Pour nous le sommeil c'est primordial. Un bébé qui ne dort pas en collectivité passera forcément une mauvaise journée puisque le sommeil conditionne toute la journée du bébé. Les repas, le jeu. Un bébé qui ne dort pas c'est un bébé qui aura beaucoup plus besoin de l'adulte. Il ne sera pas forcément disposé à manger parce qu'il est fatigué. Au niveau du développement le cerveau se développe pendant le sommeil, c'est des faits médicaux, on sait que c'est comme ça que ça se passe, que le sommeil est réparateur. Une journée de vie en collectivité, ou la journée du bébé tout ce qu'il a intégré pendant la journée ça travaille pendant la nuit. Au niveau du cerveau tout se développe pendant ce sommeil-là. Que ce soit le sommeil nocturne et le sommeil diurne. Je me suis toujours posé la question au niveau des enfants qui ont des troubles au niveau du comportement, l'hyperactivité, tout ça, qu'est ce qui avait comme lien avec le sommeil. Est-ce que c'est des enfants qui ont toujours bien dormi, suffisamment dormi ou pas. Ici en nurserie on a peu de ces problématiques parce qu'ils sont un peu trop petit pour tout ça. C'est vrai que je suis assez convaincue qu'un enfant qui dort peu un moment donné il y a des conséquences sur son développement.

**Est-ce que tu connais des rituels provenant d'autres cultures ? Si oui comment vous réagissez ?**

Les africains portent et bercent très fort les bébés. C'est quelque chose qui nous avait beaucoup marqué parce qu'on a une maman qui nous expliquait qu'elle berçait son enfant pour l'endormir. Alors nous on le berçait aussi l'enfant pour l'endormir mais ça marchait pas chez nous. Jusqu'au jour où la maman est venue et elle nous a montré comment elle faisait. Alors nous on faisait comme ça [elle mime] et elle, elle faisait comme ça [elle mime]. On avait presque l'impression que le bébé allait gicler à travers la pièce alors on disait "Ah oui alors maintenant on comprend mieux pourquoi nous ça ne marche pas". C'est vrai que dans les pays africains en tout cas quand ils les bercent et même quand on met la main sur le ventre nous on faisait juste comme ça [elle mime]

alors elle, elle y va, le bébé était presque secoué finalement, pour nous, dans notre culture. Après je dirais que c'est toutes cultures confondues parce qu'on peut retrouver des parents de chez nous qui prennent leur bébé dans le lit. C'est toutes cultures confondues. Au niveau du bercement c'est vrai que les africains ils bercent plus fort que ce que nous on berce. Le porter en écharpe c'est autant chez nous que dans d'autres cultures finalement ça devient aussi une tendance donc une maman valaisanne peut très bien porter son bébé en écharpe et qu'il ait l'habitude de s'endormir comme ça. Je dirais au niveau culturel c'est pas flagrant, il y a un peu de tout partout finalement.

**Est-ce que vous rencontrez des problèmes liés au sommeil ? Si oui, lesquels et quelles sont vos manières d'agir, qu'est-ce que vous pouvez mettre en place ?**

Le problème principal chez nous c'est l'endormissement. Et d'une fois que le bébé se réveille pendant sa sieste et qu'il n'arrive pas à se rendormir seul. Pour nous c'est ça le principal problème c'est s'endormir seul. Ce qu'on met en place c'est qu'il y a beaucoup de discussions avec le parent, souvent le parent à la maison n'arrive pas à endormir son enfant, c'est aussi ce qui est ressorti hier du colloque, il y a certaine culture pour lesquelles c'est inconcevable de laisser pleurer un bébé, c'est de la maltraitance. Nous on essaie aussi d'expliquer aux parents qu'à un certain moment que l'enfant est capable de passer une nuit sans manger. A 4 mois le corps de l'enfant est prêt à passer 8h d'affilées sans manger. C'est plus un besoin de l'enfant, ça devient plus un besoin du parent ou une habitude de l'enfant. Mais lui au niveau de son corps il n'en a plus besoin. On explique aussi qu'un bébé qui pleure c'est normal, c'est son seul moyen d'expression, donc on essayer déjà de rassurer le parent, d'éviter de le culpabiliser parce qu'en général s'il en est arrivé là c'est qu'il a essayé de faire au mieux et qu'il ne sait pas forcément ce que va engendrer la collectivité pour son enfant. Il y a des enfants qui réagissent pas du tout, qui ont une manière de faire à la maison très précise, qui sont toujours endormi à la maison et chez nous ils gèrent très bien, il y a aucun souci, par contre il y en a pour qui c'est difficile, c'est là qu'on intervient auprès du parent. Donc nos outils, on peut filmer l'enfant, demander des entretiens aux parents en plus de discuter avec eux aux accueils et aux retours le soir. On a eu tout essayé : mettre les lits de la salle de sieste dans la salle de vie, les faire dormir dans des relax, les faire dormir dans des hamacs. Par contre, on proposera toujours le lit à l'enfant. Même si on sait que c'est peine perdue, il ira quand même un moment dans son lit et quand on voit que ça devient très difficile pour lui on essaie de lui proposer autre chose et s'il faut on reste avec. Un moment donné on sait que pour lui, pour les copains et pour nous, c'est mieux qui dorme sur une journée donc un moment donné on fait ce qu'il faut pour qu'il dorme. S'il faut rester avec lui et même le bercer, si c'est le seul moyen, on va le faire. Par contre, petit à petit, on essaie de diminuer ces rituels dans le sens où un enfant au début il aura peut-être besoin que je pose ma main sur son ventre, que je le berce. Un moment donné je vais arrêter de le bercer, je vais juste poser ma main sur son ventre. Après je vais peut-être enlever la main et je vais juste rester à côté de lui pour qu'il ait une présence. Petit à petit on essaie d'enlever les habitudes. Ce qui est ressorti aussi hier au colloque c'est que les habitudes sont très compliquées à enlever. Ce qui est ressorti c'est que les habitudes des premières semaines sont très importantes. Si les premières semaines ou les premiers mois de vie il y a des habitudes qui sont mises déjà d'une certaine manière, ça va prendre très long à changer ces habitudes-là après pour l'enfant. C'est normal, c'est comme pour nous, quand on a une mauvaise habitude entre guillemets, c'est dur

de changer. Elles ont souligné que ces habitudes des premières semaines de vie ça détermine la suite. C'est pour ça qu'il faudrait rencontrer les sages-femmes pour leur expliquer aussi ce que nous on vit en collectivité par rapport à ça.

**Est-ce que vous réveillez les enfants ?**

Jamais. Sauf dans la salle bleue chez les plus grands. Arrivé à 17 mois, c'est vrai que l'enfant va passer de deux siestes à une sieste en crèche à 18 mois. Donc on leur permet toujours de faire deux siestes. Par contre si l'enfant va au lit à 14h et que le goûter est à 15h45, on leur ouvre la porte du dortoir à 15h45 pour qu'ils aient un rythme quand même de repas qui suit ce qu'ils auront dans un mois et qu'ils s'habituent aussi à plus trop dormir parce que sinon le choc il est un peu rude quand on peut faire 4-5h de sieste sur une journée et qu'on se retrouve plus qu'avec une sieste de 12h à 14h en crèche. C'est le seul moment où on les réveille, enfin c'est un grand mot, on ouvre la porte donc l'enfant il se réveille avec le bruit de la salle de vie mais on ne va pas aller nous le réveiller l'enfant. Ou alors quand le parent vient le chercher et qu'il dort, là oui, mais sinon non.

**Est-ce que les enfants ont un autre moyen de se reposer durant la journée, dans les salles ?**

Non. Il faut être honnête non. Parce qu'ils sont dans le bruit toute la journée.