



## Politique de la sieste

**Centre de la Petite Enfance Carrosse-Citrouille - installation  
1680, rue Garant, Sherbrooke (Québec) J1J 1J2  
Tél : (819) 565-8295 - Fax : (819) 565-4736**

**Adopté par le CA**

**Afin de faciliter la lecture du présent document, nous avons employé le féminin comme genre pour désigner le personnel éducateur en général.**

Arriver à bien répondre aux besoins des enfants en plus d'établir une collaboration authentique avec les parents constitue deux visées importantes qui doivent orienter les positions et les actions de tout le personnel du CPE Carrosse Citrouille. C'est cette intention qui nous amène à porter un regard sur les écrits à propos du sommeil des enfants dans le but de prendre des positions solides, basées sur la recherche et sur la connaissance dans le domaine, ce qui permettra d'alimenter nos réflexions et nos échanges entre parents et éducatrices. De plus, les différentes lectures et discussions nous permettront d'établir une procédure en ce qui concerne la période de sieste au CPE Carrosse Citrouille qui répondra bien sûr aux besoins des enfants.

*« Le sommeil se déroule en cycles distincts. Chez les enfants, la durée approximative de chaque cycle est de 90 minutes, qui se répète durant la nuit autant de fois que l'organisme en a besoin pour récupérer, pour compléter la maturation de fonctions biologiques et psychiques, et qui permettent à l'enfant de grandir. Chaque cycle de sommeil est composé de cinq stades. »*

Malenfant, Nicole, Routines et transitions en services éducatifs,  
Les Presses de l'Université Laval 2021, p.168

Comme chaque cycle a une durée d'environ 90 minutes, une sieste peut être composée de plus d'un cycle. Idéalement, le réveil devrait se faire de façon toute naturelle entre deux cycles (l'enfant s'éveille par lui-même et peut émerger du sommeil à son propre rythme). Cependant, il faut éviter de réveiller un enfant au cours de son sommeil profond ou paradoxal. L'éducatrice ouvrira les rideaux afin que l'enfant se réveille doucement.

## **Pourquoi l'enfant doit dormir ou se reposer?**

Le sommeil joue un rôle majeur dans le bon développement de l'enfant d'un point de vue physique par la croissance, mais aussi d'un point de vue psychique. En effet, c'est pendant le sommeil que l'enfant va :

- Récupérer de la fatigue physique ;
- Renforcer son ossature ;
- Grandir en sécrétant l'hormone de croissance ;
- Réguler la glycémie (mauvais sommeil = risque accru de surpoids) ;
- Stimuler son système immunitaire ;
- Maintenir sa température corporelle tout au long des 24 heures ;
- Développer sa capacité d'apprentissage et de mémorisation ;
- Opérer la maturation de son système nerveux central.

Il faut veiller à ce que l'enfant n'accumule pas une dette de sommeil. Certains symptômes pourront démontrer l'insuffisance de repos. Contrairement à l'adulte dont le manque de sommeil se traduit par de la fatigue et une somnolence durant la journée,

chez les enfants la somnolence n'est pas toujours le signe prépondérant. Il faut être attentif à des signes tels que :

- L'hyperexcitabilité ;
- L'irritabilité ;
- Les colères ;
- L'intolérance à la frustration ;
- L'intolérance au changement ;
- Les pleurs ;
- Une humeur changeante.

Les conséquences de la privation de sommeil chez l'enfant sont nombreuses. Il est totalement faux de croire qu'un enfant privé de sa sieste s'endormira plus facilement le soir venu. Au contraire, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement. À ce moment, la soirée risque d'être fatigante pour lui et éprouvante pour ses parents.

*« Plus le niveau de fatigue est élevé, plus il est difficile de s'endormir, cette règle se vérifie tant pour les jeunes que pour les adultes. Par ailleurs, un enfant que l'on empêche de faire la sieste s'habitue à lutter contre les signes de fatigue et a plus de difficultés à s'abandonner aux bienfaits du sommeil. »*

Brigitte Langevin,  
La sieste chez les enfants est essentielle, 2010

## Préparation de la sieste et du repos au CPE Carrosse Citrouille

La sieste représente un moment important dans le déroulement de la journée et les saines habitudes de sommeil sont bénéfiques pour le développement des enfants. L'enfant a besoin de se sentir en confiance et en sécurité. Pour ce faire, l'éducatrice doit mettre en place un rituel agréable et une atmosphère que l'enfant connaît bien. Il est nécessaire d'observer les besoins de l'enfant et de respecter le rythme de celui-ci. Par ailleurs, certaines situations associées à la sieste demandent une approche tout en souplesse pour travailler avec les enfants et leur famille.

- ➡ À la pouponnière nous appliquons l'approche Loczy, dans cette approche, chaque membre du personnel éducateur est responsable des 5 enfants, c'est lui qui apporte les soins de base aux 5 enfants. Le personnel éducateur respecte l'horaire de l'enfant et s'ajuste en fonction de ses besoins tout au long de l'année. Quand vient le moment de la sieste de l'enfant et/ou qu'il démontre des signes de fatigue, l'éducatrice offre un moment de qualité à l'enfant en prenant le temps de lui offrir les soins nécessaires et de répondre à ses besoins et ses habitudes avant sa sieste.
- ➡ Dans les autres groupes d'âge, une routine est déjà établie afin que les enfants placent leurs matelas eux-mêmes. Lorsque le repas est terminé, les enfants effectuent leur routine avant la sieste (toilette et lavage des mains), ceux-ci sont invités à aller chercher leur objet transitionnel (doudou, toutou, sucette ou autre) dans leur casier identifié à leur symbole et les déposent sur leurs matelas respectifs.

Pour le groupe des 18-24 mois, l'éducatrice place les matelas des enfants en début d'année. Quand l'enfant devient plus autonome et qu'il démontre de l'intérêt à faire par lui-même, celui-ci est invité à placer son matelas lui-même.

- ➡ Pendant que les enfants terminent leur routine, des jeux calmes sont offerts.
- ➡ L'heure du conte est un moment privilégié à offrir aux enfants avant qu'ils s'installent sur leurs matelas.
- ➡ L'heure de la sieste est planifiée dans l'horaire de chaque groupe. Le personnel éducateur essaie de respecter cette routine le plus possible. Cependant, des imprévus peuvent survenir et il doit être prêt à s'ajuster. Il est de la responsabilité de l'éducatrice de prévoir les routines afin de respecter l'horaire des enfants. Voici l'heure approximative à laquelle les différents groupes d'âge doivent être couchés au moment de la sieste :

**18-24 mois** : 12 h 15-30

**3-4 ans** : 12 h 30-45

**4-5 ans** : 13 h 00-15

### Déroulement de la sieste et du repos au CPE Carrosse Citrouille

- ➡ À la pouponnière, une fois que tous les soins nécessaires sont apportés à l'enfant, l'éducatrice le couche dans son lit. Tout dépendant de ses habitudes, elle reste à ses côtés le temps qu'il dorme ou quitte afin qu'il s'endorme seul, selon ses besoins et les signes qu'il démontre. Si nécessaire, elle retournera dans la chambre afin de l'aider à s'endormir en le couchant à nouveau dans sa position préférée ou pour le couvrir de sa couverture. Le personnel se montre disponible pour répondre aux besoins de l'enfant. Au début de l'année, il se doit de discuter et de poser des questions avec les parents sur la façon dont l'enfant s'endort à la maison. Par la suite, il observe l'enfant et essaie du mieux qu'il peut de reproduire ce que fait le parent à la maison. Cette méthode permet de favoriser le lien d'attachement et faciliter le moment de sieste de l'enfant. Le personnel doit constamment être prêt à trouver des solutions pour s'ajuster aux besoins et à l'horaire des 5 bébés dont il a la responsabilité.
- ➡ L'éducatrice ferme la lumière ou tamise l'éclairage (on s'assure que le local n'est pas trop sombre afin qu'on puisse voir et pour éviter que les enfants confondent la nuit et le jour).
- ➡ Le cerveau de l'enfant a besoin du silence pour se reposer. Même si l'enfant dort, la musique qui se fait entendre même à faible volume fatigue les fonctions cérébrales. Les bruits ambients distants auxquels les enfants sont habitués sont moins nuisibles à leur cerveau que la musique de fond. La musique n'est pas recommandée au moment de la sieste. Si on y tient, on peut faire entendre une musique douce à bas volume pour marquer la fin de la préparation à la sieste et le début de celle-ci.

- ➡ L'éducatrice offre aux enfants de les aider à s'endormir par des présences, une main sur lui pour l'aider à se calmer, dépendamment des besoins de l'enfant. Nous priorisons que l'enfant s'endorme seul.
- ➡ Tous les enfants ont besoin de se reposer et de profiter d'un moment d'arrêt dans leur journée. En restant calmes et tranquilles pendant un certain temps, ils apprennent alors à récupérer et à relaxer. Cette attitude contribue à développer leur capacité d'attention, d'écoute, d'observation et de retrouver leur énergie pour le reste de leur journée.
- ➡ Aucune obligation de dormir n'est imposée aux enfants, nous respectons leur rythme.
- ➡ Une présence constante d'une l'éducatrice dans les locaux est nécessaire durant toute la durée de la sieste, celle-ci doit avoir une vue d'ensemble sur tous les enfants.

### Le lever au CPE Carrosse Citrouille

- ➡ Les enfants qui ne dorment pas après 45 minutes de repos sont invités à regarder un livre sur leur matelas. Par la suite, à se lever et à faire des activités calmes qui respectent le sommeil des dormeurs. Idéalement, ceux-ci se réveillent spontanément, grâce à des bruits ambients non agressifs qui leur permettent de sortir du sommeil lorsqu'il redévient léger.
- ➡ Au plus tard à 14 h 30-45, le personnel éducateur ouvre les rideaux et parle doucement aux enfants qui dorment encore pour les aider à s'éveiller à leur rythme... afin qu'à maximum 15 h 00 tous les enfants soient réveillés.
- ➡ Au fur et à mesure que les enfants se lèvent, ceux-ci sont invités à aller ranger leur couverture et toutou dans leur casier, ainsi que leur matelas. L'éducatrice les accompagne aussi dans leur routine (aller à la toilette/changement de couche, laver les mains et mettre les souliers). Des jeux calmes sont offerts durant cette période.

Au CPE, lorsqu'il est question de sieste, il est important de faire tous les efforts pour tenter de concilier les besoins individuels et collectifs des enfants. Tout doit être mis en place pour comprendre et s'adapter aux difficultés qui découlent de la sieste. Le personnel éducateur est constamment en recherche de solutions pour que la sieste soit un moment agréable pour l'enfant.

Pour les enfants qui ont des besoins particuliers au moment de la sieste, il est encore plus important d'établir une collaboration et une excellente communication avec les parents. Nous espérons toujours trouver une ou des solutions ensemble... mais ne pas remettre en question qu'il y ait une sieste ou un repos (selon les besoins de l'enfant lui-même)!

Lors des problèmes de dodo, il y a plusieurs facteurs à observer et à analyser. Et c'est en collaborant avec les parents que nous pourrons trouver des solutions, des moyens qui nous permettront de bien accompagner l'enfant. Il faudra analyser les facteurs qui pourraient avoir un impact sur le sommeil de l'enfant, autant au CPE qu'à la maison :

- L'alimentation ;
- L'enfant vit-il un changement dans sa vie (maison ou CPE) qui le rend plus anxieux ? ;
- L'enfant a-t-il une nouvelle éducatrice ? ;
- Le sommeil lui est-il présenté comme une punition ?
- À la maison le parent suit-il toujours un rituel du dodo ? etc.

Observer, se poser des questions et analyser ensemble les différents éléments pour améliorer la situation. Les principales problématiques rencontrées sont souvent :

- L'enfant qui n'accepte pas de faire une sieste et dérange ;
- L'enfant qui dort trop longtemps durant la sieste et la nuit ;
- L'enfant qui dort au CPE et n'arrive pas à s'endormir le soir.

Si après avoir examiné toutes les avenues la situation persiste, il serait recommandé d'obtenir l'avis d'un spécialiste du sommeil pour trouver une solution.

Merci à tous pour votre ouverture, collaboration et travail d'équipe entre parents et éducatrice.

Il est important de retenir que ***l'enfant a un grand besoin de repos pour bien se développer.***

L'équipe du CPE Carrosse Citrouille

## Références :

Malenfant, Nicole, Routines et transitions en services éducatifs, Les Presses de l'Université Laval 2021

Langevin, Brigitte La boîte à outils, éditions de Mortagne

Langevin, Brigitte, La sieste chez l'enfant, éditions de Mortagne

Passeport santé, 2017

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=sieste-de-lenfant>

