



# CHAPITRE 1

## LES BESOINS

### QU'EST CE QU'UN BESOIN ?

---

Selon le dictionnaire, le besoin est une exigence né d'un sentiment de manque, de privation ou quelque chose qui est nécessaire à la vie organique. Il désigne donc une **exigence** de la nature qui nécessite une **réponse rapide**.

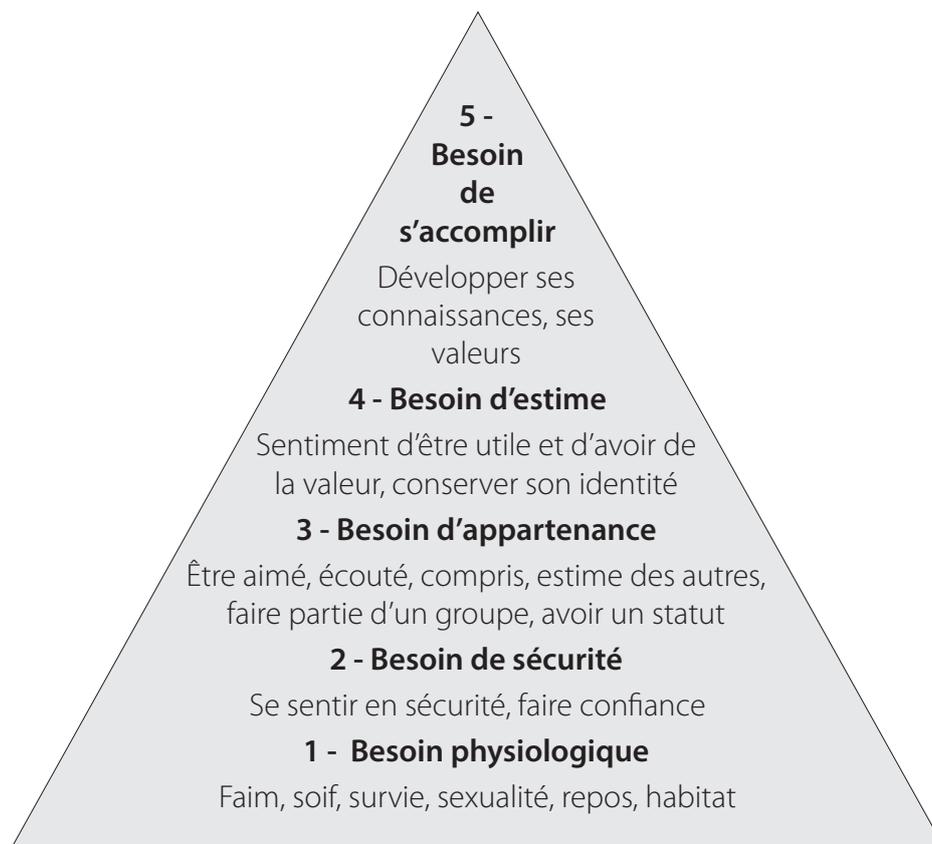
Dans les pages suivantes, nous nous concentrerons sur certains besoins physiologiques : dormir, manger, être propre ainsi que le besoin de sécurité affective.

Pour parler de besoin de l'enfant, on peut s'appuyer sur la pyramide de Maslow et les besoins fondamentaux identifiés par Virginia Henderson.

### LES BESOINS SELON MASLOW

---

Un des premiers a travaillé sur le sujet est Abraham MASLOW, psychologue américain (1er avril 1908 - 8 juin 1970) qui a hiérarchisé les besoins dans une pyramide, qui de la base au sommet, distingue cinq niveaux de besoin.



## LES BESOINS SELON HENDERSON

Virginia HENDERSON (1897-1996) est une infirmière canadienne qui a identifié et classé 14 besoins fondamentaux de l'être humain selon une liste ordonnée que les professionnels de santé utilisent lors des soins d'une personne malade ou en bonne santé.



### Entraînez-vous !

*Corrigés en fin d'ouvrage*

#### EXERCICE 1

1. Cherchez les 14 besoins identifiés par Virginia Henderson et comparez les à ceux de Maslow.



## CHAPITRE 2

# DORMIR

### LE RYTHME

---

Tout être vivant possède son rythme biologique. On parle de **rythme circadien** (« presque un jour » en latin) c'est-à-dire qui dure 24 heures. Une fleur ouvre et referme ses pétales au rythme de la journée et de l'ensoleillement. De même un être humain est rythmé par des périodes de sommeil et des périodes d'éveil. Au cours des premiers mois, le rythme du bébé passe de l'anarchie totale à une certaine régularité. Chaque bébé va trouver son propre rythme, en fonction de son environnement. En effet, il va grandir en fonction de **repères** dans le temps (le temps du repas, de la sieste, « l'heure des mamans » pour les enfants scolarisés, etc.) ; dans l'espace (la salle de bain où il est régulièrement changé, le jardin où il ira se promener, la chambre dans laquelle il se repose, la salle à manger/la cantine, etc.)

### LE SOMMEIL

---

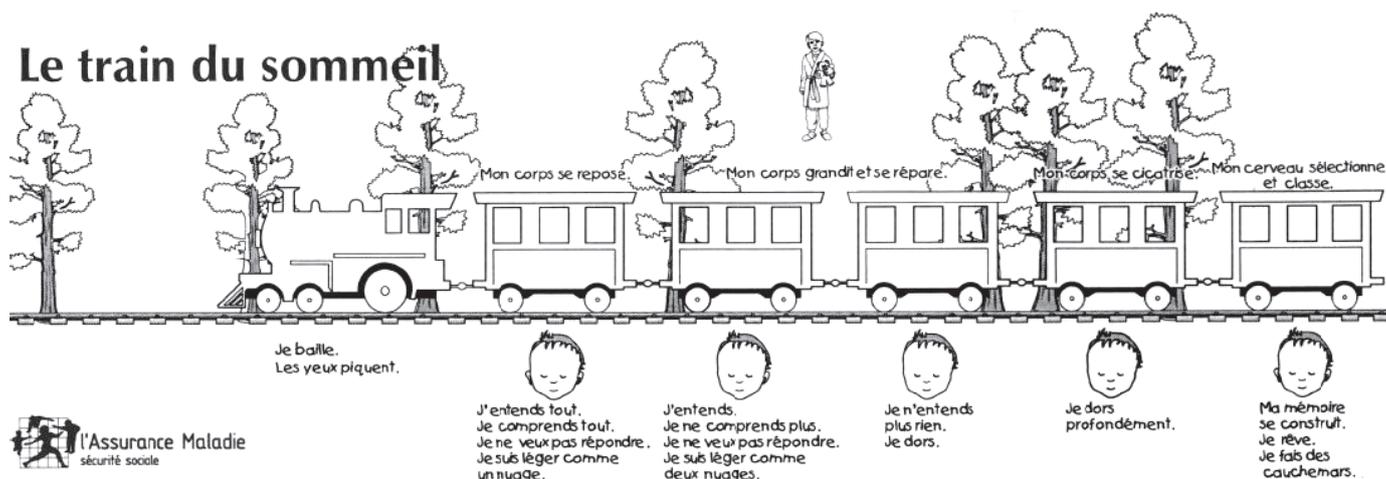
#### 1 LA NÉCESSITÉ DE DORMIR

On dit qu'un bébé « fait ses nuits » quand il dort plus de 6 heures d'affilée, la nuit. Dormir est essentiel. Le repos permet à l'enfant, non seulement de « recharger les batteries », c'est-à-dire la récupération physique et nerveuse mais aussi de se construire. C'est en effet pendant la phase de sommeil qu'est secrétée l'hormone de croissance ou la prolactine qui stimule le système immunitaire. C'est aussi pendant le sommeil que la mémoire se consolide et que les troubles de l'humeur peuvent être réduits. Contrairement aux idées reçues, la sieste ne diminue pas sensiblement le temps de repos nocturne.

Dormir est vital ! Coucher un jeune enfant est indispensable ! Et il revient à l'adulte de mettre le jeune enfant au repos ; ce même adulte qui sera vigilant à ne pas lever l'enfant trop tôt, en croyant qu'il est réveillé.

## 2 LES CYCLES DU SOMMEIL

Le sommeil se décompose en cycle. On y retrouve toujours le sommeil paradoxal et le sommeil profond. Il est plutôt fragile en début de cycle durant la phase de sommeil lent léger et également entre deux cycles où des réveils brefs apparaissent. Des études estiment que 40 à 60 % des enfants se réveillent à de nombreuses reprises, à 18 mois. Ces éveils nocturnes, composante normale du sommeil, peuvent être longs. L'enfant reste calme dans son lit, les yeux ouverts, peut jouer, parler, puis se rendort. Il en va de même pour la journée, où l'enfant peut se réveiller entre deux cycles ou bien se rendormir. Il est indispensable de repérer le premier cycle grâce à certains signes d'endormissement (voir plus loin). Si ce n'est pas le cas, l'enfant risque d'attendre la durée d'un cycle pour pouvoir s'endormir.



## 3 LES SIGNES D'ENDORMISSEMENT

Ils sont différents suivant chaque enfant. Il peut bâiller, se frotter les yeux, être plus nerveux, agacé, peut gémir, pleurer, sucer son pouce, etc. Il est conseillé de coucher l'enfant dès que ces signes apparaissent.

On ne menace pas un enfant de le mettre au lit ni de le laisser seul dans son lit « s'il n'est pas sage ». Au contraire, la sieste doit être vécue comme un moment de plaisir et de relâchement, non comme une angoisse. Il faut pour cela, accompagner l'enfant, le préparer au sommeil, en lui expliquant les étapes du coucher (histoire, déshabillage, câlin, doudou, etc.)

## 4 LA QUANTITÉ DE SOMMEIL

Quel que soit son âge, il est indispensable de respecter le quota de sommeil de l'enfant. Ainsi le nourrisson alternera les périodes de sommeil et celles d'éveil (2 heures environ). Jusqu'à 6 mois environ, l'enfant a souvent besoin d'au moins trois siestes : une, en fin de matinée, et deux dans l'après-midi. Entre 9 mois et à 1 an, le rythme va se décaler légèrement et il arrive souvent que la sieste du matin se retrouve sur le créneau 12h-14h. A partir de 15 mois environ, il ne fait souvent plus qu'une sieste, en début d'après-midi. Elle oscille entre 1 et 3 heures voir plus pour les gros dormeurs. Le sommeil est une affaire personnelle, le tableau qui suit est donc donné à titre indicatif.

GROUPE D'ÂGE	ÂGE	NOMBRE MOYEN D'HEURES DE SOMMEIL NÉCESSAIRES PAR 24 HEURES	NOMBRE MOYEN DE SIESTES NÉCESSAIRES PAR 24 HEURES
Nouveau-né	0-2 mois	16-20	3-10
Nourrisson	2-12 mois	9-12 la nuit, 2-4 ½ de sieste	1-4
Bébé	1-3 ans	12-13	1-2
Âge préscolaire	3-5 ans	11-12	0-1
Âge scolaire	6-12 ans	10-11	0
Adolescent	12-18 ans	9-9 ½	0
Adulte	18+	7 ½-8 ½	0

## 5 LA QUALITÉ DU SOMMEIL

La qualité du sommeil de l'enfant dépend de plusieurs facteurs. On évoque là les conditions propices à un repos réparateur qui correspondent à l'hygiène, la sécurité, le confort.

### ***L'ambiance sonore :***

Le bruit est un parasite qui nuit à la qualité de sommeil. Évitez donc la musique trop bruyante, parlez moins fort. De même, évitez toute agitation proche de l'enfant, comme d'autres enfants qui jouent. Pour cela, le tout petit doit se reposer dans un lieu clos mais facilement accessible par l'adulte en cas de besoin. Pensez à utiliser des écouteurs bébé si la chambre est éloignée de votre pièce de vie.

### ***La luminosité***

Il n'est cependant, pas nécessaire de faire le noir complet qui pourra, au contraire, angoisser certains enfants. Pensez à installer une veilleuse ou ne fermez pas complètement les volets.

**La température** de la pièce doit être adaptée (environ 19°C).

### **Le matériel**

La literie doit être en bon état, propre et si possible personnelle à chaque enfant (draps, tour de lit, gigoteuse, etc.). Si l'enfant est couché dans un couffin (ou ponctuellement dans un transat), celui-ci ne doit jamais être posé sur un meuble ou une table. Il est impérativement posé au sol ou placé dans un lit clos (lit à barreau). Vérifier que le matelas s'adapte parfaitement au lit (pas d'espace pour que l'enfant puisse glisser et risque d'être coincé ou étouffé). Ne pas couvrir l'enfant de couette ou de couverture avant 3 ans, préférer une gigoteuse confortable et adaptée à la saison. De même ne pas surcharger pas le lit de jouets ou de peluches. Pour éviter tout accident éviter les accroches sucettes qui peuvent se retrouver autour du cou de l'enfant, ainsi que les colliers (et les bijoux de manière générale).

En prévention de la mort subite du nourrisson, on recommande de coucher un bébé sur le dos pendant sa première année. Voir le fascicule **Troubles, maladies, handicap de l'enfant**.

L'enfant doit porter des vêtements souples et confortables. Il est préférable de le mettre en pyjama (en pensant à l'adapter à la saison). Il faut éviter de faire dormir le tout petit, nu : un body léger conviendra, même par grande chaleur. L'enfant a besoin d'être contenu

### **La posture**

Un câlin, la lecture d'une histoire ou tout simplement un retour au calme après une activité plus intense facilite toujours l'endormissement ainsi que la qualité du repos et le réveil. Le professionnel petite enfance doit adopter une posture réconfortante et bienveillante pour sécuriser l'enfant.

## **6 L'IMPORTANCE DU DOUDOU**

Le doudou est ce bout de tissu mordillé, cette peluche fripée, ce Tee shirt de maman, ce prolongement de la maison ou du parent qui rassurera l'enfant en toute circonstance. Le doudou est appelé **objet transitionnel** car il constitue une aide symbolique pour toute transition importante pour l'enfant : se séparer du parent, s'endormir, être consolé, réconforté, partager des moments forts ou angoissants. C'est bien l'enfant qui va choisir son doudou et non le parent qui le lui imposera. Certains enfants n'ont pas de doudou (peut être auront-ils une sucette ?). Quoiqu'il en soit, le doudou sera l'allié indispensable pour tous les coups durs à surmonter dans la journée. On comprend donc mieux que le doudou est le partenaire indispensable pour dormir, et que son absence peut être tragique pour l'enfant.

## 7 L'ENFANT QUI NE « VEUT » PAS DORMIR

Certains enfants, ont des cycles très courts de sommeil (30 à 45 min). Inutile de les maintenir au lit, s'ils pleurent, donc. Par contre, il est inutile de se hâter pour lever un enfant qui est réveillé et ne réclame pas.

Et puis, il y a l'enfant qui ne semble jamais avoir sommeil ... mais qu'il faudra, néanmoins mettre au repos, pour sa bonne santé. Il conviendra de garder son calme et rester ferme. Lui parler doucement. Le reconforter, le rassurer en proposant des câlins, une chanson douce, une histoire courte, être patient pour l'endormir...

On peut l'amener à exprimer ses angoisses, s'il maîtrise le langage. Attention aux questions du style « pourquoi... » pour lesquelles il sera incapable de répondre et générera plus d'angoisse que souhaité. Il faudra beaucoup de patience, d'écoute, de maternage, de bienveillance pour l'accompagner vers le repos en lui expliquant la nécessité de dormir.

## 8 LE SOMMEIL PARTAGÉ

On parle de co-sleeping, ou co-dodo quand la mère et l'enfant partagent le même lit (ou un lit accroché à celui de la mère, façon side-car). Le sommeil partagé est sujet à polémique. En effet, pour certains spécialistes, il permet de prévenir le syndrome de mort subite du nourrisson ; pour d'autres au contraire, c'est un facteur aggravant. Quoiqu'il en soit, les contacts mère-enfant sont plus nombreux et l'allaitement facilité. Le sommeil partagé est souvent affaire de culture. L'enfant qui dort ainsi dans le cadre familial et qui sera accueilli en collectivité ou au domicile d'un assistant maternel, aura, on l'imagine aisément, plus de difficulté à trouver son sommeil seul. Il faudra redoubler de patience, de tolérance pour que chacun (enfant et parent) puisse être rassuré.



### Entraînez-vous !

*Corrigés en fin d'ouvrage*

#### **EXERCICE 1**

1. Cherchez 3 exemples répondant à des facteurs de sécurité, d'hygiène, de confort pour un sommeil de qualité.