

Outils complémentaires proposés pour l'animation

Le train du sommeil (outil qui permet une visualisation simple et ludique des cycles du sommeil).
Les tapis de lecture sur le sommeil (outil qui à travers les livres, permet de travailler sur la thématique avec les parents et leurs enfants).

Site recommandé

www.prosom.org

Bibliographie

Dr THIRION M, Dr CHALLAMEL M-J. Le sommeil, le rêve et l'enfant, de la naissance à l'adolescence, bibliothèque de la famille, Albin Michel.
DENVY, M (2009). Le sommeil - conseils et astuces au quotidien, les petits guides parents, Nathan.

Réalisation du guide

Membres du comité de pilotage «Dormir c'est Grandir aussi» : Mme Catherine Le-roux, Puéricultrice PMI - Conseil Général des Côtes d'Armor, Mme Evelyne Delaigue, Puéricultrice PMI - Conseil Général des Côtes d'Armor, Mme Martine Philippe, Animatrice en Education Pour la Santé- CPAM 22 et Mme Karine Rondeau Coordinatrice Santé - Ville de Saint Briec.

Avec l'aimable concours du Docteur Buisson, pédiatre et de Mme Ellis, psychomotricienne.

Réalisation DVD

Réalisation documentaire et film d'animation «Les moutons» :

Le Cercle (Mariane Pichavant,)

Co-réalisation du film d'animation «Le rêve étoilé» : PAGLOP (Violaine Pasquet)



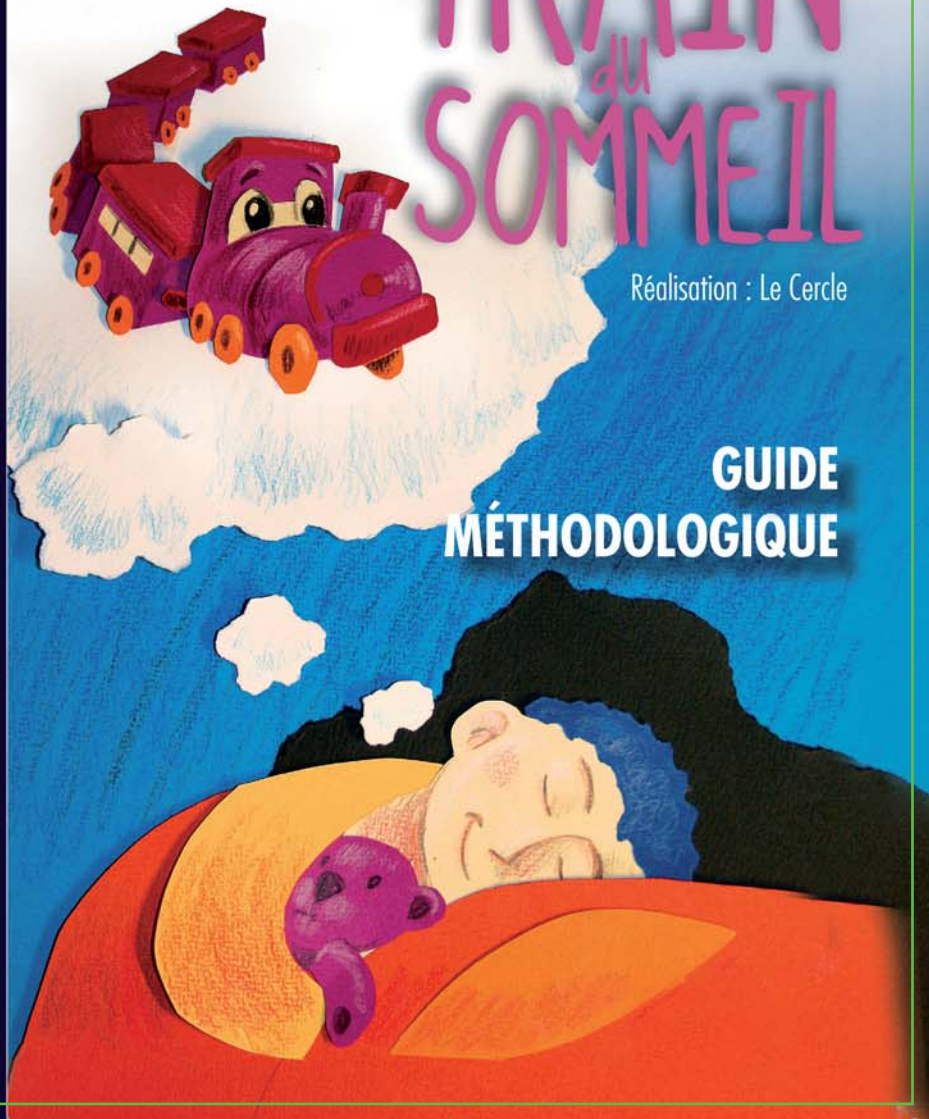
180 mm

Le Collectif
"Dormir c'est
grandir aussi..."
présente

LE TRAIN du SOMMEIL

Réalisation : Le Cercle

GUIDE MÉTHODOLOGIQUE



LE TRAIN du SOMMEIL



Ce documentaire d'une durée de 26 minutes, réalisé avec des parents et des professionnels de la petite enfance est destiné à être diffusé dans le cadre d'animation de groupe, (accompagnement à la parentalité, éducation pour la santé) mais peut aussi être diffusé en salle d'attente, en cabinet, lors de conférence sur le sommeil...

Objectif :

Cet outil pédagogique a pour objectif d'être un support de discussions avec les parents et les éducateurs concernant le sommeil des enfants de 0 à 6 ans. Il permet de sensibiliser, d'informer et d'accompagner la réflexion.

Mode d'emploi :

Ce DVD est composé de chapitres abordant chacun une thématique spécifique. Il peut être visionné dans son intégralité ou bien diffusé par séquence.

Chaque chapitre vous est présenté de la manière suivante :

- Résumé succinct,
- Objectifs de réflexion,
- Pistes d'animation ou partage d'expérience,
- Pour aller plus loin (apports théoriques et conseils pour l'animateur - pour certains chapitres seulement).

Concernant les animations de groupe, il semble préférable de diffuser la vidéo par chapitre afin de permettre entre chaque séquence la réflexion et l'expression des participants.

Le documentaire est complété de bonus médicaux approfondissant des questionnements récurrents et de bonus d'animation réalisés par des enfants de 6 à 11 ans.

Le sommeil du nouveau né : Il s'endort toujours en sommeil agité (mimiques, mouvements oculaires) c'est un enchaînement de sommeil calme et agité contrairement au sommeil de l'adulte.

Le sommeil des bébés se règle sur 24 heures. Il est plus régulier et paisible en fin de matinée et début d'après midi alors qu'en fin de journée et début de nuit le sommeil est plus agité (pleurs, réveils, angoisse de fin de journée).

Il est conseillé de ne pas réveiller l'enfant s'il bouge afin de ne pas le gêner dans son sommeil.

Pour aller plus loin :

Définir l'heure approximative du coucher et ne pas varier (même pendant les vacances), prévenir l'enfant à l'avance qu'il est l'heure d'aller au lit, favoriser les rituels sécurisants (paroles magiques, une à deux phrases toujours les mêmes: ex : «fais de beaux rêves», «à demain»...).

Avant d'aller au lit : éviter les tensions, permettre un temps d'intimité, savoir interrompre le rituel car trop long, il peut renforcer l'angoisse de la nuit.

Les rituels trop nombreux peuvent être source de dépendance. Amener progressivement l'enfant à gérer son endormissement et éventuellement ses difficultés.

Chapitres 7 et 8 : «Dormir dans son lit», «Dormir pour devenir autonome»

Résumé :

Ces chapitres abordent les conditions favorisant l'endormissement ainsi qu'un bon sommeil.

Objectifs de réflexion :

S'endormir seul, s'endormir dans son lit, sécuriser l'enfant dans son «territoire». Importance de la chambre du coin à soi... Savoir poser un cadre, favoriser un climat sécurisant (apprendre à l'enfant la séparation «Accepter de se séparer pour le plaisir des retrouvailles» dialoguer avec l'enfant, expliquer la séparation, éviter de transformer le moment du coucher en conflit).

Piste d'animation :

Comment faites vous pour favoriser l'endormissement ? Quels rituels avez-vous mis en place avec votre enfant ? Comment gérer vous les difficultés ? (exemple de l'histoire qui n'en finit pas)

Chapitre 10 : «La nuit et son royaume d'angoisse»

Résumé :

Ce chapitre aborde les troubles de la nuit (ex : cauchemars et terreurs nocturnes).

Objectifs de réflexion :

Déramatiser ces troubles qui inquiètent parents et enfants et resituer les troubles dans l'environnement propres à l'enfant. (ex : relations parentales, relations extra familiales : école, activités...Nécessité de réduire stress et anxiété qui ne créent pas les troubles mais risquent d'augmenter leur fréquence et intensité).

Piste d'animation :

Partage d'expérience.

Pour aller plus loin :

Permettre à l'enfant d'exprimer ce qu'il a vécu tout en dédramatisant.

180 mm