
Pleurs et sommeil chez l'enfant de 0-4 ans



Formation donnée par :

Sophie Delessert

079 371 52 28

www.bebeetvous.ch

info@bebeetvous.ch

Formations

Monitrice de portage

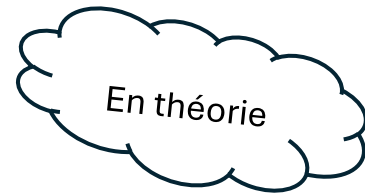
Consultante Pleurs et sommeil

Traductrice de la parole au bébé

Massage Bien-être bébé

Bain enveloppé

1. Le sommeil



De 2 à 6 mois

- Apparition des rituels d'endormissement
- Apparition des périodes jours/nuits avec une période de sommeil plus longue la nuit pouvant durer jusqu'à 6h dès 1 mois.
- Le sommeil agité laisse place au sommeil calme
- Période sensible de la mort subite du nourrisson (MSN)

Réduire les risques de la mort subite du nourrisson (MSN) :

- Literie adaptée : matelas semi-dur, pas de tour de lit, pas de doudou à profusion
- Pièce à température de maximum de 18°
- Libérer les voies respiratoires. Pas de drap ou de couverture autour du visage de bébé
- Position de sommeil sur le dos
- Langue au palais



De 6 mois à 4 ans

- Réduction du sommeil diurne
- Sommeil de 15h sur 24h qui diminue au fil des années pour atteindre 13-14h vers 4 ans.
- Apparition des difficultés du coucher (prise de conscience de lui-même), peur du sommeil (fragilité du corps et esprit), peur de ses cauchemars
- Avant 1 an, on ne parle pas de trouble du sommeil. **Le sommeil sera stable vers l'âge de 4 ans.** On ne considère pas les réveils ou un mauvais sommeil de *caprice*. Le cerveau n'est pas assez mature pour ceci !

Faciliter l'endormissement du bébé :

- Repositionner la langue au palais
- Créer un rituel de coucher au plus tôt
- Utiliser son objet d'attachement (doudou, lolette, ...)
- Créer un environnement adapté calme et détendu
- Respecter son rythme et ses besoins de sommeil en journée
- Porter bébé durant la journée (peau à peau)
- Ne pas laisser bébé s'endormir dans les pleurs (sécrétion de cortisol= hormone du stress)
- Penser à l'allaitement et au lait tiré !



L'allaitement

Lorsque l'enfant est allaité, **la sécrétion d'hormones de la mère influence le sommeil** car celles-ci passent dans le lait maternel :

- *Ocytocine* : pendant la tétée, renforce le lien et crée de la détente.
- *Prolactine* : accélère le passage en sommeil lent. Permet un endormissement et éveil de la mère plus rapide.
- *Cortisol* (hormone du stress) : stimulant => lait du matin.
- *Mélatonine* : aide à l'endormissement et mise en place des cycles réguliers => lait du soir.

⇒ **Donc**, le lait tiré par une maman doit être donné à son bébé dans la même période que celle où il a été tiré.

On peut demander de noter l'heure du tirage sur le sachet afin de respecter cela en structure d'accueil de jour.

La sieste

- Proposer un ou plusieurs temps de sieste selon l'âge (voir tableau)
- Proposer un rituel de sieste constant et régulier (différent du coucher du soir)
- Repérer les signes de fatigue
- En cas de refus, proposer un temps calme en expliquant son importance à l'enfant
- Créer un environnement tamisé mais pas obscure
- Trouver un juste milieu entre l'autonomie d'endormissement et la présence de l'adulte nécessaire
- Se rappeler que chaque enfant est différent
- Proposer à l'enfant divers moyens de faire la sieste (portage, hamac, lit, poussette, ...)

⇒ Faire la sieste n'empêche pas l'enfant de dormir la nuit si celle-ci est adaptée à son âge !

Age	Durée sommeil total par jour	Nombre de siestes par jour
0-4mois	17-20h	4 à 6
4-12mois	14-17h	2 à 3
1-2ans	13-15h	1-2
3-5ans	12-14h	0-1
6-13ans	9-12h	0
14-17ans	8-10h	0
18+ ans	7-9h	0

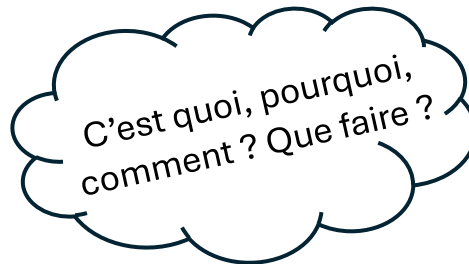
Quelques idées
de rituels...

Le rituel du coucher du soir

- À mettre en place le plus tôt possible
- Faire toujours la même chose dans le même ordre
- Expliquer le rituel oralement et si possible visuellement même aux plus petits
- La durée doit être de maximum 20 minutes
- Fini = fini (ne pas jouer les prolongations)
- Mettre une ambiance d'endormissement (parent ou éducateur relaxé, pièce avec veilleuse en cas de peur du noir, doudou, musique douce,...)
- Pour les plus grands, déposer les émotions avant le coucher ou au début du rituel
- Pas d'écran après 16h (inhibiteur de mélatonine)
- Lire un conte hypnotique sans stimulation émotionnelle (l'enfant va vivre l'histoire ce qui peut lui amener peur et anxiété), d'une voix douce et monotone
- Introduction d'un doudou ou objet de transition en cas de besoin (texture - matière, visuelle, odeur connue)
- Lumière tamisée (couleurs chaudes)
- S'asseoir à côté du lit pour ne pas associer le lit à un endroit d'abandon
- Laisser la porte ouverte si l'enfant a besoin de se rassurer
- Eviter de décaler la sieste ou la nuit durant les vacances ou le week-end
- Eviter l'endormissement au sein ou au biberon

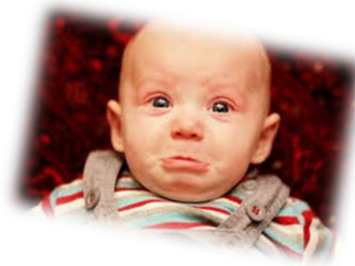


2. Les pleurs



D'où ça vient et qu'est-ce que c'est ?

- Les pleurs chez le bébé sont compris différemment dans le monde et selon les cultures
- Les pleurs du bébé sont faits pour déclencher une réaction des adultes par une hausse du cortisol. Chez la mère allaitante, les pleurs vont avoir un impact sur sa montée de lait
- Les pleurs expriment un besoin primaire non assouvi et apportent un déclenchement de réponse immédiate aux adultes



Physiologie

- Les pleurs sont plus fréquents et intenses les 3 premiers mois
- Les pleurs se calment vers 3 mois pour reprendre vers 6-9 mois avec notamment la peur de l'abandon ou de l'étranger
- La sécrétion de larmes chez l'enfant est le biais le plus rapide pour faire chuter le taux de cortisol



Les raisons

- La faim
- Une douleur physique
- Une maladie
- Une couche souillée
- Une accumulation de stress durant la journée
- Le froid ou le chaud
- La fatigue
- Le besoin de contacts
- Le non-respect du rythme
- Le stress d'autrui (neurone miroir)
- L'immaturation du système parasympathique

Le nerf vague : Qu'est-ce que c'est ?

Le système parasympathique comprend le nerf vague qui part depuis la base du crâne et finit vers la région du sacrum. Il sert à :

- Ralentir notre organisme
- Ralentir les fonctions respiratoires, cardiaques, de l'estomac, du foie et des reins
- Chez les bébés, souvent coincé dû à la naissance

Si celui-ci est coincé, il peut provoquer une gêne importante et des pleurs fréquents.

Comment stimuler le nerf vague ?

- Étirer doucement la nuque du bébé
- Masser la zone du sacrum
- Prendre des temps sur le ventre (Tummy Time)

Tummy time

- Peut être fait idéalement 3x/jour durant 5 minutes, puis augmenter le temps d'exercice au fur et à mesure jusqu'à environ 15 minutes
- Faire les mouvements 4-5 fois de suite
- Placer bébé sur le ventre, un lange sous les aisselles ou un coussin adapté pour qu'il ne creuse pas le dos
- Proposer un appui derrière les pieds ou dans le creux des genoux afin de stimuler le nerf vague



Pleurs excessifs : La règle de 3 - Quand consulter ?

- Plus de 3h/jour, plus de 3x/semaine et au-delà de 3 mois consécutifs
- Quand le cri est aigu semblant exprimer de la souffrance
- Quand le bébé prend peu de poids et/ou adopte un rythme de sommeil atypique



⇒ Consulter votre pédiatre

Parent ou éducateur·trice détendu(e) = bébé / enfant détendu !

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

On inspire -> accélération du cœur

On expire -> décélération du cœur

- Si l'on inspire et expire de façon égale, notre cœur se mettra en neutralité émotionnelle
- La cohérence cardiaque permet de diminuer de 20% le taux de cortisol
- Il faut 5 minutes pour voir des résultats qui durent 4h environ
- Le bébé / enfant va, par effet des neurones miroirs, se calquer sur la respiration de celui qui est proche de lui et ainsi faire baisser son propre stress

Quand ?

- Avant la tétée ou le tirage du lait
- Pendant le portage à bras, contact physique (bercer bébé de haut en bas et pas de gauche à droite)
- Avant de calmer bébé
- Avant le coucher





Fondation pour l'accueil de jour des enfants de Lavaux

Garderie de Lavaux

Bibliographie pour aller plus loin :

Solter A. *Pleurs et colères des enfants et des bébés : Comprendre et répondre aux émotions de son enfant.* Editions Jouvence. 2023

Sunderland M. *La science de l'enfant heureux : Epanouir son enfant grâce aux découvertes sur le cerveau.* Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 2017

NOTE : Résumé des éléments clefs des ouvrages cités ci-dessus disponibles auprès de la Direction Pédagogique.

CPX/CPT juillet 2026



Résumé des éléments clefs des ouvrages cités en bibliographie, synthétisés avec l'aide de l'IA.

Pleurs et colères des bébés et des enfants selon Aletha Solter

Aletha Solter nous incite à changer de regard sur les pleurs en nous expliquant que c'est tout d'abord une fonction biologique émotionnelle et essentielle à la régulation émotionnelle.

Dans une vision classique, les pleurs sont souvent perçus comme :

- Un problème à faire cesser
- Un signe de frustration
- Ou un comportement à corriger

Aletha Solter propose un changement de paradigme : Les pleurs ne surviennent pas uniquement pour une demande ou un dysfonctionnement. Ils sont un mécanisme naturel de régulation du stress.

Le bébé, dont le système nerveux est immature, ne peut s'autoréguler seul. Les pleurs constitueraient un moyen physiologique de :

- Relâcher des tensions accumulées
- Décharger le trop-plein émotionnel
- Restaurer un équilibre interne

Ainsi, tous les pleurs ne signalent pas un besoin matériel non satisfait. Certains pleurs peuvent être une décharge émotionnelle après une expérience stressante, même si celle-ci semble minime à l'adulte.

⇒ Lorsqu'un enfant pleure suite à une situation stressante, cela lui permet d'évacuer le stress vécu lors de cette situation, s'il a pu exprimer librement ses émotions, la prochaine fois qu'il vivra la même situation, il se sentira moins stresser et petit à petit, n'aura même plus besoin de pleurer. Les pleurs seraient donc un mécanisme pour dissocier l'événement du stress engendré par ce dernier.

⇒ L'enfant n'a pas encore acquis la parole, ni même la compréhension de ses émotions. Les pleurs sont alors son seul moyen d'évacuer une expérience stressante ou traumatisante.

Des études biochimiques réalisées par le Dr. William Frey ont mis en avant que la composition des larmes d'émotions est différente des larmes « d'irritation » (provoquées par l'émanation d'un oignon coupé par exemple). Ce qui signifie que quelque chose d'unique se produit lorsque nous pleurons.

Le rôle de l'adulte

Bien qu'entendre des pleurs, des cris ou assister à des crises des colères peut nous faire vivre de nombreux sentiments désagréables tels que l'agacement, l'inquiétude, la compassion, la souffrance, un sentiment d'impuissance, d'incompétences ou encore des impulsions violentes.

Il ne s'agit ni de :

- Laisser pleurer seul
- Ni de distraire ou faire taire systématiquement

L'enjeu est la présence sécurisante :

- Rester proche
- Contenir physiquement et avec bienveillance si l'enfant l'accepte
- Offrir un cadre calme
- Ne pas minimiser l'émotion
- Reconnaître et verbaliser l'émotion de l'enfant

Dans cette perspective, les pleurs deviennent un processus à accompagner plutôt qu'à interrompre.

⇒ *Comme dit le proverbe Africain «il faut toute une tribu pour élever un enfant» si les émotions sont trop fortes pour être gérées seules, passez le relai ou prenez 5 minutes pour souffler et vous relaxer. Ce n'est pas laisser pleurer l'enfant 5 minutes qui pose problème, c'est l'accumulation d'un stress non régulé.*

Le stress dans le cerveau de l'enfant selon Margot Sunderland

Margot Sunderland explique que le cerveau du jeune enfant est encore en développement, notamment les zones impliquées dans la régulation émotionnelle.

Face à un stress :

- Le système limbique s'active (notamment l'amygdale)
- Le cortisol (hormone du stress) augmente
- Le corps se met en état d'alerte

Le jeune enfant ne dispose pas encore des connexions cérébrales suffisantes pour apaiser seul cet état. Il a besoin d'un adulte pour l'aider à revenir au calme.

⇒ *Un état des stress non régulé peut donner des maux de ventre, empêcher un sommeil réparateur et déclencher des crises de larmes pour un biscuit cassé par exemple (la goutte qui fait déborder le vase)*



Les effets d'un stress non régulé

Lorsque le stress est répété et non accompagné, il peut entraîner :

- Une hyper vigilance
- Une irritabilité accrue
- Des difficultés de concentration
- Des troubles du sommeil
- Une fragilité dans la gestion future des émotions.

À l'inverse, des expériences répétées de co-régulation permettent :

- De diminuer le taux de cortisol
- De renforcer les circuits cérébraux liés à l'apaisement
- De développer progressivement l'autorégulation.

Le pont entre les deux approches

Les pleurs décrits par Solter peuvent être compris, à la lumière des neurosciences de Sunderland, comme un processus de régulation du système nerveux.

Ce n'est pas le fait de pleurer qui est problématique, c'est l'accumulation d'un stress sans accompagnement sécurisant qui peut fragiliser le développement émotionnel de l'enfant.

La co-régulation : un levier central dans la pratique professionnelle

La co-régulation désigne le processus par lequel un adulte aide un enfant à retrouver un état d'apaisement en lui prêtant son propre système nerveux plus mature.

Le jeune enfant ne peut pas encore :

- Mettre des mots sur ce qu'il ressent
- Relativiser une situation
- Se calmer seul durablement

Il a besoin d'un adulte qui :

- Reste stable
- Garde une voix posée
- Offre une présence contenante
- Accepte l'émotion sans la dramatiser ni la minimiser

C'est à travers ces expériences répétées que l'enfant développe progressivement la capacité d'autorégulation

Concrètement, comment accompagner les pleurs en milieu professionnel

Accompagner ne signifie pas « ne rien faire » cela implique une posture active et consciente.

Quelques repères pratiques :

1. Sécuriser le cadre

- Vérifier les besoins physiologiques (faim, fatigue, douleur).
- S'assurer que l'environnement est physiquement sécurisant

2. Nommer sans interpréter

- « Tu es très en colère »
- « C'est difficile pour toi »
- « Je suis là »

⇒ Nommer aide le cerveau à organiser l'expérience émotionnelle.

3. Offrir une présence régulatrice

- Se mettre à hauteur d'enfant
- Ralentir sa respiration
- Utiliser un ton stable et doux
- Proposer un contact si l'enfant l'accepte

4. Tolérer l'intensité

L'émotion peut être forte sans être dangereuse.

Notre rôle n'est pas d'éteindre l'émotion, mais de maintenir la sécurité pendant qu'elle traverse l'enfant.

⇒ Un enfant à qui l'on permet de pleurer pour la première fois peut parfois pleurer pendant 1h, puis de moins en moins les fois suivantes. Accompagnez-le aussi longtemps que possible et passez le relai si vous sentez que votre énergie n'est plus suffisante pour coréguler ses émotions.

Les défis spécifiques en équipe

En collectivité, plusieurs facteurs compliquent la co-régulation :

- Le bruit et la stimulation permanente

- La gestion simultanée de plusieurs enfants
- La pression du temps
- Nos propres déclencheurs émotionnels

Cela pose des questions importantes :

- Comment soutenir l'adulte pour qu'il puisse rester régulateur ?
- Comment se relayer quand l'intensité devient trop forte ?
- Quelle posture commune voulons-nous adopter ?

Enjeu professionnel

Accompagner les pleurs de cette manière ne signifie pas supprimer les limites. Les limites restent essentielles.

La co-régulation consiste à maintenir le cadre tout en accueillant l'émotion qui émerge face à ce cadre.

C'est cette alliance entre sécurité et accueil émotionnel qui favorise un développement harmonieux.

Les risques d'un stress accumulé et non régulé

En croisant les apports d'Aletha Solter et de Margot Sunderland, un point central émerge :

Ce ne sont pas les émotions qui posent problème. C'est le stress chronique sans accompagnement.

Quand le stress ne trouve pas d'issue

Lorsqu'un enfant vit :

- Des frustrations répétées
- Des séparations difficiles
- Des sur stimulations
- Des tensions relationnelles

Et que ces expériences ne peuvent pas être déchargées ou coréglées, le système nerveux peut rester en état d'alerte.

Cela peut entraîner :

Sur le pan émotionnel

- Irritabilité accrue
- Crises plus fréquentes



- Hypersensibilité
- Difficultés à revenir au calme

Sur le plan cognitif

- Difficulté de concentration
- Agitation ou retrait
- Moindre disponibilité pour les apprentissages

Sur le plan corporel

- Troubles du sommeil
- Tensions corporelles
- Fatigue accrue

Selon Sunderland, un taux élevé et prolongé de cortisol peut impacter le développement des circuits cérébraux, liés à la régulation émotionnelle. Cela ne signifie pas qu'un épisode de pleurs non accompagné est dramatique. Mais qu'un climat répété de stress sans régulation peut fragiliser le développement.

Message clefs à transmettre

Les pleurs ne sont pas un danger. Un enfant qui pleure en présence d'un adulte stable est dans un processus de régulation.

Ce qui peut être problématique, c'est :

- Un enfant qui n'a plus la possibilité d'exprimer ses émotions
- Un enfant qui apprend que ses émotions dérangent ou doivent être supprimées

⇒ Aletha Solter relève plusieurs méthodes proposées aux parents au fil du temps pour faire cesser les pleurs de bébé : donner le sein ou un biberon, une tétine, s'attacher à un objet, détourner l'attention de l'enfant (...), ces méthodes deviendront petit à petit des mécanismes de contrôle pour l'enfant, qui apprendra à retenir les pleurs et étouffer les émotions vécues. On peut d'ailleurs observer que déjà très jeunes, certains enfants s'empêchent de pleurer car ils intègrent rapidement que les émotions peuvent déranger.

Quelques questions à se poser

Au niveau personnel

- Quand un enfant pleure longtemps, qu'est-ce que cela déclenche en moi ?
- Est-ce que je ressens plutôt de l'impatience, de l'inquiétude, de la colère, de l'impuissance ?

- Est-ce que j'ai tendance à vouloir faire cesser rapidement les pleurs ? Pourquoi ?

Niveau professionnel (posture) ?

- Comment différencions-nous un besoin physiologique d'une décharge émotionnelle ?
- Avons-nous une posture commune face aux pleurs ?
- Dans quelles situations avons-nous le plus de difficulté à co-réguler

Niveau collectif (organisation)

- Notre cadre permet-il réellement la co-régulation ?
- Comment pouvons-nous nous soutenir entre collègues quand l'intensité monte ?
- Avons-nous besoin d'ajuster certaines pratiques ?

« Peut-être que la question n'est pas comment faire cesser les pleurs mais comment rester présent pendant qu'ils traversent l'enfant ? »



Fondation pour l'accueil de jour des enfants de Lavaux

Garderie de Lavaux

Mars 2026



Fondation Piccolino, Garderie de Lavaux
Rte de Grandvaux 14, 1096 Cully, T. +41 21 799 29 30