**Politique sur le sommeil**



Le besoin d’une politique sur le sommeil chez les enfants s’est fait sentir suite à un questionnement de parents sur la nécessité de la sieste et sur ses répercussions au niveau du coucher, le soir, à la maison. Voulant répondre aux attentes du parent, tout en comblant le besoin de l’enfant en passant par l’harmonisation de notre pratique éducative, la présente politique a vu le jour.

**Pourquoi une période de repos** ?

Il y a une grande différence entre une journée au CPE et une journée à la maison. Dans le premier cas, la journée s’amorce souvent par une routine accélérée et se poursuit par une matinée entourée d’enfants, de jeux et par un environnement bruyant. Tandis qu’à la maison on prend son temps pour se réveiller, on se permet parfois même de se lever un peu plus tard qu’à l’habitude; le rythme de vie est plus calme et le bruit est limité. Une journée en CPE est épuisante et l’enfant a besoin de repos pour prendre une pause de toutes ces stimulations.

Une période de repos en mi-journée s’impose, avec ou sans sommeil, pour minimiser les effets cumulatifs de la fatigue et pour rééquilibrer la forme physique et psychique. Elle recharge les batteries au même titre qu’une pause pour l’adulte dans son milieu de travail. Elle régularise l’humeur pour le reste de la journée, abaisse le taux de frustration dans le contexte de la vie de groupe et évite un surmenage qui peut compliquer le coucher du soir.

Nous avons observé qu’un enfant contrarié dans son besoin de sommeil peut être agité, pleurnichard et intolérant. Il peut se montrer moins disposé à entrer en relation avec les autres ou à participer aux activités. Et les fins de journées peuvent parfois être plus difficiles.

Le sommeil et le repos font partie de la santé au même titre que l’alimentation et l’hygiène. Ils contribuent au maintient de l’équilibre tant physiologique que psychologique, en plus de participer au développement des fonctions mentales telles que la mémorisation et la concentration. Le sommeil assure l’assimilation des connaissances et la maturation du cerveau de l’enfant. C’est aussi pendant le sommeil que sont sécrétées certaines hormones (mélatonine et autres) nécessaires à la croissance.

« 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 aux changements
* les pleurs
* une humeur changeante

Les conséquences de la privation du sommeil chez les enfants 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; 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).

Alors que priver un enfant de sommeil quand il en a besoin est nuisible à sa santé, l’obliger à faire la sieste lorsqu’elle n’est plus nécessaire peut l’amener à développer une aversion pour le sommeil, pourtant essentiel à son bien-être. Il faut prendre en considération les besoins individuels des enfants dans tous les moments de vie et les orientations prises au sujet du sommeil doivent être basées sur leur bien-être avant tout. Car si chaque enfant est unique, chaque dormeur l’est également!

**La période de repos**.

Le moment qui précède le coucher est réservé à des jeux individuels appelés « **jeux de dodo** » où l’enfant est amené à jouer calmement sur son matelas. Ce moment lui offre un temps d’arrêt et une occasion de couper les liens relationnels avant de se détendre. Cela lui permet également de se centrer sur lui-même et de prendre conscience des signaux de fatigue que son corps lui envoie.

Pendant ce temps l’éducatrice se chargera des routines d’hygiène du groupe. Par la suite, celle-ci proposera de raconter une histoire, ce qui marquera la fin de la période de la préparation au repos.

**L’attitude de l’éducatrice** doit être douce et détendue car elle doit créer une ambiance de détente, tout en étant ferme et constante dans ses consignes. Ceci dans le but de développer chez l’enfant sa notion du temps ainsi que de favoriser sa sécurité et son abandon au sommeil.

**Le temps de repos** avec ou sans sommeil **débute entre 12h45 et 13h30** selon le groupe d’âge (excluant la pouponnière). Toutes les sources de stimulations sensorielles sont alors modifiées : éclairage tamisé, déplacements restreints, volume de la voix diminué, musique sans parole, etc.

L’éducatrice n’est pas tenue d’endormir les enfants, son rôle étant de favoriser l’autonomie dans le processus d’endormissement et de créer de bonnes habitudes de sommeil. L’enfant doit apprivoiser seul le moment où il s’endort.

**Les habitudes d’endormissements** des enfants sont respectées au début de la sieste en autant que celles-ci soient sécuritaires, hygiéniques et non-dérangeantes (ex. : se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou doudou, etc.). Autant que possible, le même endroit sera prévu pour chaque enfant à chaque jour.

**Les objets transitionnels** doivent être faciles à ranger et sont entretenus hebdomadairement par les parents. Ces objets doivent aider l’enfant à se détendre et non pas à le stimuler.

L’éducatrice doit également communiquer aux parents les problèmes particuliers qui surviennent durant la période de repos : nervosité, changements dans les habitudes, pleurs inhabituels, etc. Les parents ainsi informés pourront former une équipe avec l’éducatrice afin de mieux comprendre la situation et y remédier.

Nous pensons qu’un enfant qui s’endort à la sieste a besoin de dormir, il est donc important de ne pas l’en empêcher ni de le réveiller. Exceptionnellement, l’éducatrice pourra réveiller un enfant, à la demande du parent, si celui-ci doit quitter le CPE pendant la période de la sieste.

L’enfant doit s’étendre sur son matelas pour un moment de relaxation d’environ 30 minutes pour permettre, à ceux qui en ont besoin, de s’endormir. Par la suite, un livre peut lui être offert.

**Vers 15h00,** les activités reprennent leur cours normal. Tranquillement l’éclairage revient, les déplacements sont permis et les enfants peuvent échanger entre eux. Chaque enfant se réveille à son rythme, en douceur, et se prépare ensuite à prendre sa collation.

La période repos est un moment aussi important que tous les autres moments de vie au CPE. De plus, celle-ci fait partie du projet éducatif offert aux enfants. Le personnel éducateur connaît l’importance d’adopter une approche individualisée pendant cette période autant que pendant celles des repas, de l’hygiène et des activités. Répondre aux besoins de sommeil des enfants c’est s’assurer qu’ils auront suffisamment d’énergie pour explorer, découvrir, apprendre et créer des relations avec leurs pairs.