CPE Picasso

Politique de sieste et de repos

Adoptée au C.A. le 19 mars 2024

Politique de sieste et de repos

Avec la participation du personnel éducateur[1] lors de la rencontre d'équipe du 7 décembre 2023, des membres du Comité qualité [2] ainsi que Mme Marjolaine Chicoine, vice-présidente du C.A.

Table des matières

PREAMBULE **2**
VALEURS PEDAGOGIQUES ET MISSIONS DU CPE PICASSO 2
DEVELOPPEMENT DES SAINES HABITUDES DE VIE 2
GLOSSAIRE 3
LE POINT DE VUE DE LA SCIENCE **3**
DEROULEMENT DE LA SIESTE ET DU REPOS AU CPE PICASSO **4**
MISE EN CONTEXTE 4
POUPONNIERE 5
GROUPES DE 18 MOIS A 4 ANS 6
GROUPES MULTIAGES 6
GROUPE DES 4 A 5 ANS 6
ENFANTS AYANT BESOIN DE SOUTIEN PARTICULIER 7
ROLES **7**
CONSEIL D'ADMINISTRATION 7
DIRECTION 7
ÉQUIPE EDUCATIVE 8
PARENTS 8
FAQ (FOIRE AUX QUESTIONS) 8
CONCLUSION **9**
BIBLIOGRAPHIE **10**

[1] Personnel éducateur présent à la réunion du 7 décembre 2023 : Danielle Drolet, Sophie Leblanc, Diane Drolet, Mariul Thélus, Isaelle Lapierre, Winsie Jaboin, Julie Perron, Cécilia Silva, Elizabeth Zarate, Sophie Fréchette, Lena Bosco, Marie-Carmel Romulus, Andrée Chrétien, Johanne Caputo, Emmanueza Amy, Sabrina Cossette, Tanissia Kaced, Murphyda Limage, Yanet Reducindo Diaz, Teresa Zappavigna, Madeleine W. Baoloca, Claire Viergealande Acéus, Chéry, Dioris M. Ayola, ainsi que Geneviève Aubertin, membre de la direction.

[2] Les membres du comité qualité sont Martin Ouellette (directeur général), Roxanne Champagne (directrice adjointe responsable des services éducatifs), Alicia Bannier (parent administratrice du C.A.), Mélissa Thibault (parent administratrice du C.A.), Angela Ballaro (éducatrice) et Sophie Leblanc (éducatrice), Adriana Lungu (enseignante en TEE au Cégep Marie-Victorin).

Préambule

Cette politique a été élaborée pour définir les valeurs, les règles et les principes directeurs qui orientent les activités et la vie quotidienne de nos petits en ce qui concerne les périodes de sieste et de repos. Notre démarche dans l'élaboration de cette politique repose sur les recherches et les connaissances scientifiques actuelles, ainsi que sur nos valeurs et notre programme éducatif *Accueillir la petite enfance*. Tous les enfants fréquentant le CPE Picasso, à moins d'un avis médical émanant d'un professionnel de la santé, sont assujettis à cette politique.

Valeurs pédagogiques et missions du CPE Picasso

Favoriser une relation de qualité entre les membres du personnel du CPE Picasso et les familles demeure une valeur fondamentale pour nous. Notre approche centrée sur les familles repose sur la communication et la confiance mutuelle entre les différents partenaires. Le thème du sommeil est à la fois sérieux et parfois délicat, d'où l'importance de ce lien de confiance pour soutenir le développement global de nos tout-petits. Au CPE Picasso, notre mission est d'offrir des services éducatifs en milieu de travail assurant le bien-être des enfants, la santé, la sécurité, tout en soutenant leur développement global et prévenant ainsi les difficultés ultérieures.

En ce qui concerne la sieste, tous les efforts sont déployés pour concilier les besoins individuels et collectifs des enfants. Nous sommes convaincus que cette politique respecte les besoins des enfants tout en étant en harmonie avec l'orientation pédagogique et les valeurs de notre milieu. Le respect de soi et des autres, le plaisir et l'autonomie sont des valeurs qui orientent nos pratiques et nos interventions au sein du CPE Picasso. À travers cette politique, notre objectif est de demeurer cohérents avec ces valeurs.

Développement des saines habitudes de vie

L'une des missions des centres de la petite enfance est de créer un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes de vie. « Le soutien au développement physique des enfants conduit à créer, conformément aux prescriptions de la LSGEE[3], un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie. Dans cette perspective, le plaisir et la reconnaissance des bienfaits que procure le fait de bouger méritent une attention toute particulière lorsque l'on intervient auprès des jeunes enfants, et ce, dès leur plus jeune âge. La capacité de s'endormir de façon autonome au moment de la sieste fait aussi partie des saines habitudes à soutenir au SGEE. […] Ce lieu devrait être un milieu de vie exemplaire au chapitre des saines habitudes de vie[4]. » Établir une routine de sieste régulière permet aux enfants de développer des habitudes de sommeil saines. La constance dans les horaires contribue à réguler leur horloge biologique, favorisant un sommeil de meilleure qualité. La routine entourant la sieste est primordiale pour créer de saines habitudes de vie liées au sommeil chez les enfants. Par exemple, créer un environnement propice au repos et à la relaxation avec des lumières tamisées et des bruits

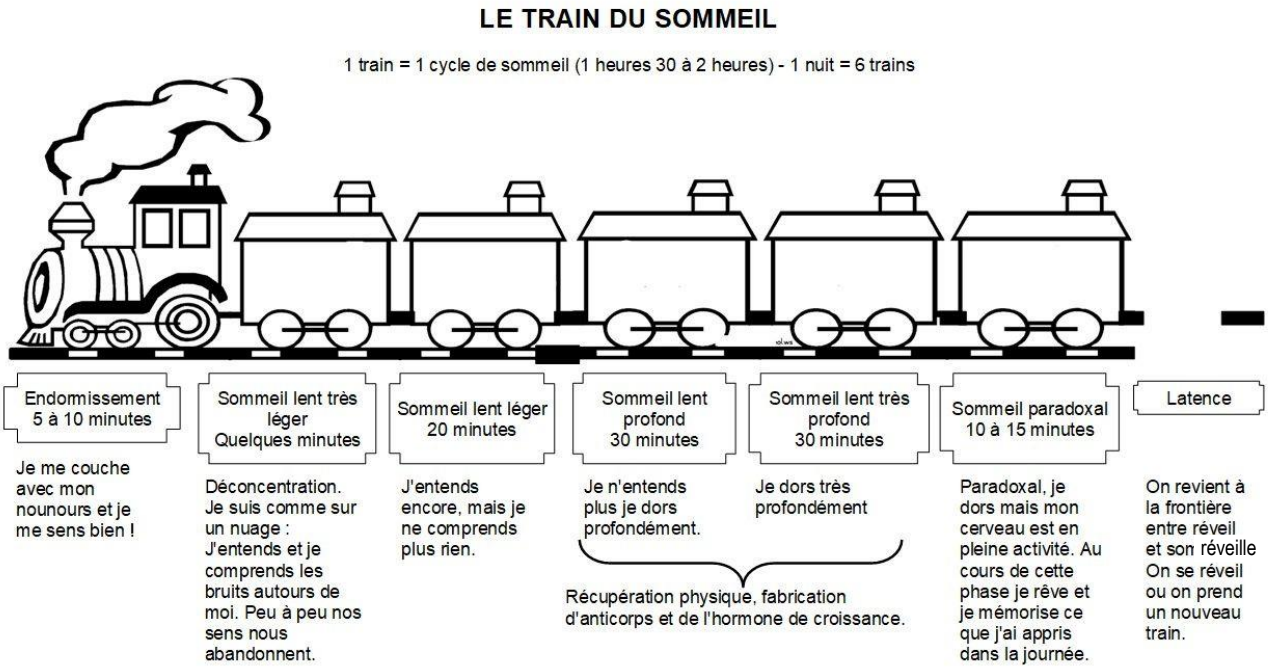
[3] https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/s-4.1.1
[4] Accueillir la petite enfance

apaisants contribue à instaurer une ambiance propice à la détente. Cela contribue non seulement à leur bien-être physique et mental, mais aussi à une atmosphère générale de calme et de sécurité au sein du CPE Picasso.

Glossaire

- Sieste : période délibérée et planifiée de repos et de sommeil.
- Repos : période de calme et de détente planifiée au cours de laquelle les enfants peuvent se détendre, se relaxer et participer à des activités plus calmes.
- Sommeil : phase où les enfants s'engagent dans un état de sommeil profond et régénérateur.
- Endormissement : processus par lequel un enfant entre dans un état de sommeil. Cela englobe la transition de l'éveil au sommeil, marquée par la diminution progressive de l'activité mentale et physique de l'enfant.
- Autoapaisement : capacité d'un enfant à se calmer et à s'apaiser de manière autonome en utilisant des stratégies personnelles pour se calmer, s'endormir ou s'apaiser sans solliciter l'intervention d'un adulte.
- Transition : période de passage d'une activité à une autre, d'un lieu à un autre, ou d'un état à un autre au sein de la routine quotidienne des enfants.
- Objet de transition : objet spécifique ou réconfortant pour aider un enfant à faire la transition entre différentes activités ou états émotionnels. Cet objet (suce, couverture, chandail du parent ou une peluche par exemple) offre un sentiment de sécurité et de familiarité, facilitant ainsi les changements dans la routine quotidienne de l'enfant.

Le point de vue de la science



Source : https://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/fig9.php

La sieste est une période cruciale pour le développement et le bien-être des enfants, et elle est souvent soutenue par la recherche scientifique. On peut l'expliquer en utilisant la métaphore du « train du sommeil ».

Le concept du « train du sommeil » désigne les différentes phases du sommeil par lesquelles passe un enfant lors d'une sieste complète. Ces phases incluent le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal (REM). Chacune de ces phases joue un rôle crucial dans le repos et la récupération du corps, ainsi que dans le développement cognitif et émotionnel de l'enfant. Au CPE Picasso, l'équipe éducative veille à ce que les enfants de 18 mois et plus ne passent qu'un seul cycle de sommeil complet. Elle reste attentive à leurs signaux de réveil et en leur offrant un environnement calme et apaisant. Lorsque l'enfant montre des signes de réveil, tels que des mouvements ou des sons, la personne éducatrice se rend près de lui et lui accorde une attention individuelle. Elle utilise des gestes doux ou des paroles rassurantes pour aider l'enfant à sortir doucement de son sommeil.

Les recherches démontrent que les enfants qui bénéficient d'une sieste régulière présentent souvent de meilleures fonctions cognitives, une capacité d'apprentissage accrue et une régulation émotionnelle améliorée. Pendant le sommeil, le cerveau traite et consolide les informations nouvellement acquises, renforçant ainsi la rétention des connaissances acquises tout au long de la journée. Cela améliore la mémoire et la capacité de concentration des enfants. De plus, la sieste contribue à réguler les émotions en réduisant les niveaux de stress et en favorisant une humeur positive. Elle renforce également le système immunitaire, ce qui aide les enfants à rester en bonne santé.

Déroulement de la sieste et du repos au CPE Picasso

Mise en contexte

La période de sieste chez les tout-petits correspond à un moment intentionnel et planifié, dédié au repos et au sommeil au sein du CPE. Elle s'inscrit dans la routine quotidienne pour répondre aux besoins physiologiques et émotionnels spécifiques de chacun des enfants, contribuant ainsi à leur bien-être global.

Au CPE Picasso, nous veillons à ajuster la durée et la structure du temps de repos en fonction des besoins physiologiques propres à chaque tranche d'âge. Nous reconnaissons que les tout-petits peuvent présenter des besoins différents par rapport aux enfants plus âgés. Cependant, nous accordons une attention particulière aux besoins individuels de chaque enfant, considérant que ceux-ci prévalent en tout temps sur le choix de l'accompagnement des adultes encadrant les enfants dont ils ont la responsabilité.

Cette politique met en lumière les particularités propres à chaque groupe d'âge ou type de regroupement. En résumé, même si nous nous ajustons au rythme individuel des enfants, la vie en CPE nous pousse à établir des horaires réguliers pour les périodes de repos et de sieste. Nous demeurons cependant flexibles. Voici néanmoins un aperçu des horaires :

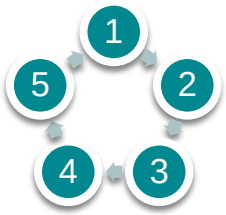
- Pouponnière : rythme individualisé
- 18 mois/2 ans : 12 h 30 à 14 h 45
- Multiâge : 12 h 45 à 14 h 45
- 3—4 ans : 12 h 45 à 14 h 45
- 4—5 ans : 12 h 45 à 14 h 30

Pouponnière

Les poupons nécessitent des siestes plus fréquentes et d'une durée plus longue que les enfants plus âgés. Ils ont généralement plusieurs périodes de sommeil tout au long de la journée. Chaque poupon a son propre rythme de sommeil. Les poupons n'ont pas encore établi un rythme de sommeil régulier, et leur horaire de sieste peut varier d'un jour à l'autre en fonction de leurs besoins individuels. De plus, certains peuvent avoir besoin de s'endormir dans les bras, tandis que d'autres préfèrent le confort de leur matelas. Le personnel éducateur observe et respecte les préférences individuelles de chaque poupon tout en favorisant le développement de leur autonomie.

Le développement de l'autoapaisement chez les poupons est un processus graduel qui peut être encouragé par le personnel éducateur avec la collaboration des parents. Lorsque le poupon se sent en confiance et sécurisé, des espaces doux, des berceuses apaisantes, une faible stimulation visuelle et l'utilisation d'un objet de réconfort peuvent contribuer à un environnement propice à l'autoapaisement.

Les routines de sommeil prévisibles aident les poupons à anticiper l'heure du repos. Une séquence régulière d'activités, comme une berceuse ou un moment de câlin, peut signaler aux poupons que c'est l'heure de se calmer et de se préparer au sommeil.



Exemple de routine de sommeil chez les poupons

1. Changement de couche/biberons/lait
2. Signaux d'endormissement
3. Ambiance calme et feutrée
4. Objet de transition
5. Sommeil

Le personnel éducateur, en constante observation des enfants, développe une habileté à reconnaitre les signaux de fatigue chez le poupon, tels que le frottement des yeux, le bâillement ou la diminution de l'activité. En répondant rapidement à ces signaux, le personnel accompagne l'enfant à s'autoapaiser avant que la fatigue ne devienne trop accablante. Le développement de l'autoapaisement est un processus individuel qui varie d'un poupon à l'autre. Le personnel

éducateur répond de manière adaptée aux besoins uniques de chaque enfant et les aide ainsi à développer des compétences importantes pour réguler leurs émotions et favoriser un sommeil plus serein.

La personne éducatrice maintient une communication étroite avec les parents pour partager des informations sur les habitudes de sommeil individuelles des poupons. Cela permet d'assurer une continuité entre le CPE Picasso et la maison.

Groupes de 18 mois à 4 ans

Le moment de repos s'inscrit dans la routine quotidienne du CPE, procurant aux enfants une prévisibilité et une structure étant essentielles à leur journée. Cette période est considérée comme une activité à part entière, et la transition vers ce moment revêt une importance particulière pour instaurer une atmosphère propice à la tranquillité et à l'apaisement. Les enfants sont encouragés à participer à des activités plus calmes, telles que la lecture, le dessin ou des jeux tranquilles (souvent appeler « jeux de dodo »). Le personnel éducateur ajuste l'éclairage tout en minimisant les stimuli pour favoriser la détente.

Pour faciliter la transition vers la période de repos et de sommeil qui suit, le personnel éducateur propose une activité spécifique, telle que la lecture d'une histoire, une séance de relaxation ou de yoga. Cette activité agit comme un tremplin vers le repos. Les enfants sont invités, s'ils le souhaitent, à utiliser un objet de transition ou un article réconfortant. Il peut s'agir d'une couverture spéciale, d'une peluche, d'une photo de famille, ou même d'une suce pour les plus jeunes. Ces objets sont fréquemment utilisés pour offrir un sentiment de sécurité et de familiarité, favorisant ainsi l'autoapaisement de l'enfant.

Groupes multiâges

Le contexte multiâge au CPE Picasso implique la présence simultanée d'enfants d'âges variés dans le même groupe. Concrètement, la période de repos se traduit par des activités et des transitions plus adaptées à chacun des enfants.

L'équipe éducative joue un rôle crucial en créant une atmosphère propice au repos tout en veillant à ce que chaque enfant, indépendamment de son âge, trouve les conditions idéales pour se reposer. Par exemple, les plus vieux pourront participer à des jeux calmes et à la lecture de l'histoire pendant que les plus jeunes commenceront leur sieste. Le local est adapté et le personnel éducateur s'assure que ce dernier réponde au besoin de chacun. L'objectif est de garantir une expérience de sieste adaptée aux besoins individuels, tout en favorisant une dynamique harmonieuse au sein du groupe.

Groupe des 4 à 5 ans

La période de repos pour ce groupe d'âge est davantage flexible, prenant en considération les divers besoins individuels en matière de sommeil. Puisque les besoins physiologiques associés au sommeil sont généralement moins prononcés dans cette tranche d'âge, l'équipe éducative reste

attentive aux signaux d'endormissement, présents ou pas, des enfants, respectant ainsi le rythme individuel de chaque enfant au sein du groupe. En effet, la période de repos est adaptée pour répondre aux besoins spécifiques de chaque enfant, tout en créant un environnement propice au repos pour ceux qui en ressentent le besoin.

Initialement, une période de repos plus courte sera proposée, se manifestant comme un moment calme au sein d'un environnement propice à la relaxation. Cette période de détente variera entre 30 et 45 minutes. Ensuite, les enfants auront la possibilité de lire un livre et de participer à des activités tranquilles. Des zones spécifiques du local seront dédiées à la sieste, tandis que d'autres seront destinées à des activités calmes, mais éveillées. Le personnel éducateur proposera des activités douces et apaisantes, telles que la lecture silencieuse, des jeux calmes et des moments de méditation guidée par exemple.

Enfants ayant besoin de soutien particulier

L'adaptation de la sieste au CPE Picasso pour les enfants nécessitant un soutien particulier requiert une approche encore plus individualisée, prenant en considération non seulement leurs caractéristiques spécifiques, mais aussi le plan d'intervention spécialement élaboré pour chaque enfant.

Dans ce contexte, la communication ouverte entre les divers acteurs impliqués dans l'inclusion des enfants revêt une importance primordiale. Travailler en étroite collaboration avec les spécialistes, les parents et les professionnels de la santé permet de mettre en place des stratégies sur mesure, adaptées aux besoins spécifiques de chaque enfant.

L'ouverture d'esprit et la flexibilité du personnel éducateur deviennent des éléments clés pour soutenir efficacement l'inclusion pendant la période de repos. En s'ajustant constamment et en favorisant un dialogue continu, il est possible de créer un environnement qui répond de manière optimale aux besoins individuels de chaque enfant, contribuant ainsi à une expérience inclusive et bienveillante au sein du CPE Picasso.

Rôles

Conseil d'administration

Il incombe au Conseil d'administration de réaffirmer les orientations générales du CPE Picasso et d'adopter les politiques qui guident les actions éducatives. Il doit également veiller à ce que les ressources humaines, financières et matérielles nécessaires soient disponibles pour garantir la mise en œuvre effective de cette politique.

Direction

Il incombe à la direction du CPE Picasso de coordonner les ressources, de surveiller de près le déroulement des opérations, et de favoriser une collaboration efficace entre les différents acteurs

du milieu. En outre, elle doit fournir un soutien en matière de ressources humaines et matérielles afin de permettre aux personnes éducatrices de répondre adéquatement aux besoins de sommeil des enfants.

Équipe éducative

Les membres du personnel éducateur occupent une place centrale dans la mise en œuvre de notre approche pédagogique. Acteurs privilégiés, ils concrétisent au quotidien le programme éducatif et développent une compréhension approfondie des enfants au sein de leur groupe. Leurs compétences, leurs pratiques pédagogiques et leurs observations constantes constituent des éléments essentiels pour garantir le respect des besoins physiologiques des enfants, avec une attention particulière accordée à leurs besoins en matière de sommeil.

De plus, la sécurité demeure une priorité fondamentale pour le CPE Picasso. Ainsi, le personnel éducateur veille à ce que les matelas soient disposés à une distance raisonnable les uns des autres, contribuant ainsi à réduire la propagation des virus. Une surveillance constante est également assurée pendant le sommeil des enfants, permettant ainsi une intervention rapide en cas de besoin.

Parents

La complicité et la participation active des parents tout au long de la présence de leur enfant au CPE Picasso sont cruciales, car ce sont eux qui détiennent une connaissance approfondie de leur(s) enfant(s). En effet, leurs observations ont une importance significative pour le personnel éducateur et la direction. Le partenariat avec les parents est indispensable pour favoriser l'adaptation de l'enfant à son environnement de garde, ainsi que pour promouvoir un repos et un sommeil de qualité. Cette collaboration vise à faire de cette période une expérience riche en apprentissages et agrémenter le bien-être de l'enfant.

FAQ (foire aux questions)

Si mon enfant dort à la sieste, il ne dormira pas le soir !

La recherche scientifique indique que, pour la majorité des jeunes enfants, la sieste en journée est bénéfique tant pour leur bien-être physique que pour leur développement cognitif. Contrairement au mythe[5], priver un enfant de sieste ne favorise pas un meilleur sommeil le soir. En réalité, un excès de fatigue peut retarder l'endormissement nocturne, entraînant ainsi un déficit de sommeil chez l'enfant. De plus, les enfants qui s'endorment rapidement après avoir été privés de sieste développent la capacité de s'endormir avec un niveau d'épuisement élevé. Cela comporte le risque que l'enfant développe des troubles du sommeil au fil de sa croissance, par exemple un trouble de l'insomnie lorsque le niveau de fatigue est de léger à modéré. Il est aussi prouvé que demander à l'enfant de ne pas tenir compte des signes de fatigue conduit à une mauvaise écoute de son corps et ses limites, générant un stress significatif qui pourrait le rendre irritable et le

[5] Brigitte Langevin

conditionner à résister au sommeil, à la fois pendant la journée et la nuit. Cependant, l'équipe éducative est attentive aux préoccupations des parents et s'engage de manière bienveillante dans les échanges et recherches de solutions en respectant les lignes directrices de cette politique.

Pouvez-vous empêcher mon enfant de dormir, car il ne s'endort pas le soir ?

Empêcher un enfant de dormir va à l'encontre de nos principes fondamentaux qui visent à respecter le rythme et les besoins de chaque enfant. Nous sommes ouverts à discuter de toutes inquiétudes spécifiques que vous pourriez avoir et à explorer des solutions qui favoriseront le bien-être de votre enfant. De plus, pour les enfants plus âgés, nous avons devancé l'heure de la sieste et du réveil afin de créer un intervalle d'une période d'éveil plus importante entre le sommeil de la nuit.

Mon enfant ne dort pas, pouvez-vous installer mon enfant dans un autre endroit ?

Le local d'appartenance met en évidence l'importance des routines et de la stabilité tout au long de la journée au CPE Picasso, notamment en ce qui concerne l'organisation des périodes de repos. Cette approche vise à garantir une cohérence dans les habitudes de sommeil, en tenant compte des besoins et des préférences individuelles de chaque enfant du groupe. Il offre un environnement familier et sécuritaire, qui favorise le confort et la confiance des enfants, qu'ils dorment ou non. Comme mentionné précédemment, l'aménagement du local est adapté aux besoins spécifiques des enfants, avec certaines zones dédiées à la sieste et d'autres destinées à des activités calmes, mais éveillées.

Pourquoi mon enfant fait-il une sieste au CPE et pas à la maison ?

La dynamique en contexte social peut différer de celle à la maison. La présence d'autres enfants et les activités quotidiennes peuvent parfois stimuler ou fatiguer davantage votre enfant. De plus, les routines en CPE, y compris celle de la sieste, offrent un environnement plus structuré et par conséquent plus propice au sommeil, avec des horaires réguliers pour les périodes de repos.

Conclusion

Le personnel éducateur joue un rôle important en accompagnant les enfants tout au long de la transition vers le sommeil ou le repos, les aidant à se sentir en sécurité et en les encourageant à adopter des comportements propices au sommeil afin de développer de saines habitudes de vie.

Dans cette politique, nous avons mis en lumière l'importance cruciale du sommeil dans le développement des tout-petits. Le sommeil ne se limite pas simplement à la récupération d'énergie, mais constitue également une période d'activité intense pour le développement du cerveau de l'enfant. En effet, c'est pendant le sommeil que les enfants consolident leurs acquisitions ! Cela équivaut à une révision de toutes les informations assimilées au cours de la journée, favorisant ainsi une meilleure rétention des apprentissages dans leur mémoire. Un enfant bien reposé est également plus enclin à exprimer une humeur positive, facilitant ainsi les interactions avec son entourage.

Le temps de repos et de sommeil au sein du CPE Picasso est considéré comme une activité à part entière. Il est soigneusement planifié par le personnel éducateur, prenant en compte les besoins individuels des enfants. Cette planification inclut les observations sur les habitudes de sommeil des enfants, des intentions pédagogiques et une réflexion éducative visant à créer une expérience bienveillante, reposante et enrichissante pour chaque enfant fréquentant le milieu.

Bibliographie

Accueillir la petite enfance, Ministère de la Famille et des Aînés, Publication du Québec, 2019, 206 pages.

https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/s-4.1.1

https://agirtot.org/thematiques/agir-en-petite-enfance/facteurs-de-protection/agir-tot-competences-physiques-et-saines-habitudes-de-vie-1/

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/sieste/#:~:text=La%20premi%C3%A8re%20a%20lieu%202,selon%20les%20besoins%20des%20enfants.

https://brigittelangevin.com/

Hygiène du sommeil 2 à 12 ans