

**CENTRE DE LA PETITE ENFANCE**

**NOTRE-DAME-DE-GRÂCE**

4875 Kensington

Montréal, Québec

H3X 3S6

Téléphone : 514-484-3352

Télécopieur : 514-484-2482

Courriel : info@cpendg.ca

|  |
| --- |
| PROTOCOLE DE SIESTE |

Mise à jour AVRIL 2018

**Protocole de sieste**

Le protocole de sieste, pour les enfants qui fréquentent le CPE Notre-Dame-de-Grâce, est établie afin d’uniformiser l’application quotidienne des règles à suivre par l’ensemble du personnel éducateur du service de garde.

Les énoncés contenus dans ce protocole visent à sensibiliser les parents aux besoins de leur enfant en matière de sommeil et à régulariser les applications pratiques chez les éducateurs.

1. Une période de repos quotidienne est essentielle pour tous les enfants de chacun des groupes d’âge.

* La sieste chez les poupons est toujours en fonction de leurs besoins. Ils peuvent dormir le matin et/ou l’après-midi à leur rythme. Les poupons seront couchés sur le dos, (voir document en Annexe ‘Dodo sur le dos’) dans un lit individuel à barreaux muni d’un matelas recouvert d’un drap contour ajusté aux dimensions du matelas. Le poupon pourra avoir une suce s’il en a besoin mais aucun biberon ne lui sera donné dans son lit. Les draps seront lavés chaque semaine, ou au besoin, au CPE.

Note :

* Le poupon qui se retourne seul sur le ventre, qui est capable de bien tenir sa tête et de revenir sur le dos pourra être laissé sur le ventre.
* À partir de l’âge de 12 mois, le poupon pourra avoir une couverture et/ou un petit toutou dans son lit.
* La sieste chez les groupes : Coccinelles 18 mois, Chatons 20 mois, Lucioles 2 ans et Abeilles 2 ans ½ se fait vers 12h30, chacun dans leur local;
* La sieste chez les groupes : Chenilles 3 ans et Papillons 3 ans ½ se fait vers 13h, chacun dans leur local;
* La sieste des plus grands : Tortues 4 ans et Crocodiles 4 ans ½ se fait vers 13h30 aussi dans leur local respectif.

**Note** : pour les groupes de 18 mois et plus, la sieste se fait sur un matelas de sol recouvert d’un drap housse et d’une couverture fournis par le CPE. Ces draps et couvertures seront lavés toutes les semaines au CPE ou remis aux parents qui le désirent à la fin de la semaine afin d’être lavés à la maison. Les rangements des matelas sont individuels, les draps et les couvertures sont identifiés au groupe et à chaque enfant.

Pour tous les groupes, les chaussures sont enlevées pendant la sieste.

1. Une routine prévisible et stable est installée afin de créer le climat de confiance et de sécurité nécessaire pour que les enfants en profitent bien et se laissent aller à la détente et au sommeil. Des mesures sécuritaires et rigoureuses sont adoptées en tout temps lors de la sieste, pendant la préparation, le coucher des enfants, le repos, le lever et le rangement du matériel. En tout temps, la sieste est sous surveillance d’un éducateur dans chacun des groupes d’enfants.
2. **La période de réveil** :

* À la pouponnière, le rythme de l’enfant étant respecté, le poupon ne sera pas réveillé pour une collation ou encore pour le dîner. Lors de son réveil, il aura droit à son repas ou à sa collation.
* Pour les autres groupes, de 18 mois et plus, la période de réveil va comme suit :

Après une période de repos d’environ 45 minutes, si l’enfant ne dort pas, l’éducateur lui offrira un livre ou la possibilité de faire un jeu calme. Pour l’enfant qui a dormi, lors de son réveil il ne sera pas bousculé. Son réveil se fera graduellement et en douceur. Il peut arriver qu’un enfant se rendorme et l’éducateur respectera son sommeil. L’enfant réveillé qui désire prendre du temps sur son matelas peut le faire et par la suite, il pourra aller dans un coin du local spécialement aménagé pour des jeux calmes. La reprise de l’activité dans le local, l’intervention en douceur de l’éducateur, l’augmentation graduelle du niveau de bruit et de la lumière permettra à l’enfant de s’éveiller à son rythme.

Afin que la sieste ne dépasse jamais 15h et pour accompagner les enfants dans leur réveil progressif, les éducateurs des 18 mois et plus suivront ces étapes :

* Vers 14h30, c’est l’ouverture des rideaux;
* Vers 14h45, c’est l’aide au réveil par l’éducateur;
* Vers 15h00, c’est la préparation pour la collation.

1. Pendant la sieste, la musique peut aider à la relaxation mais par contre, elle doit être instrumentale, le niveau sonore de celle-ci devra être bas et il est recommandé qu’elle soit arrêtée après un laps de temps de 30 minutes environ pour permettre aux enfants de dormir dans le silence.
2. Le parent et l’éducateur doit porter une attention particulière aux boutons décoratifs qui se trouvent sur les vêtements, aux toutous ou aux bijoux portés par l’enfant qui risquent de provoquer l’étouffement durant la sieste. Il est recommandé de ne faire porter aucun bijou ou autres objets décoratifs pour fréquenter le CPE.
3. La période qui précède le coucher est réservée à des activités calmes et aux routines d’hygiène.
4. Les habitudes personnelles des enfants seront respectées pour la sieste : se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou sa doudou, etc., pour autant que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangeant pour les autres enfants. Une attention particulière sera portée aux interventions verbales afin qu’elles soient positives pour l’enfant. L’éducateur encourage l’enfant à se détendre et à rester calme. L’enfant ne doit pas être réprimandé parce qu’il ne dort pas. Il faut respecter son rythme.
5. Les enfants s’endorment en tout temps sur leur matelas. L’éducateur n’est pas tenu d’endormir les enfants, son rôle étant de favoriser l’autonomie dans le processus de repos et de créer de bonnes habitudes de sommeil. Si l’enfant a besoin d’être cajolé pour se détendre ou s’endormir il peut le demander à l’éducateur qui sera présent près de lui. L’éducateur peut aussi demander à l’enfant s’il veut être cajolé.
6. Les objets transitionnels (petite doudou ou petit toutou), devront être faciles à laver et à ranger et seront entretenus hebdomadairement par le parent. L’éducateur communiquera au parent tout problème particulier qui survient durant la sieste de son enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, etc. Les parents ainsi informés pourront former une équipe avec l’éducateur afin de comprendre et aider l’enfant.
7. Le parent qui affirme avoir de la difficulté à coucher son enfant le soir sera conseillé sur l’importance d’établir une routine de fin de soirée ainsi que quelques trucs à mettre à l’essai. Si le problème est majeur et persiste, il pourra être conseillé aux parents de s’adresser à leur pédiatre afin de trouver une solution.
8. Tous les enfants sans exception sont assujettis à cette politique. Les parents ne peuvent donc pas exiger que leur enfant ne fasse pas de sieste ni de période de repos.
9. Vers la fin de l’année régulière, à l’approche de la saison estivale, l’heure de sieste des groupes pourra être ajustée en préparation aux changements de groupe des enfants. De cette façon, les enfants passeront plus facilement à la routine de leur groupe d’accueil à la rentrée.

**BIBLIOGRAPHIE**

* **LANGEVIN, Brigitte, ‘Comment aider mon enfant à mieux dormir’, de la naissance à l’adolescence, Éditions De Mortagne. 202 page**
* <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/Dodo_sur_dos.pd>

(Ce document est disponible en ANNEXE)

