

A close-up photograph of a hand gently holding a small, light brown egg. The hand is positioned in the center of the frame, with the fingers slightly curled around the egg. The background is a soft, out-of-focus white fabric. The text is overlaid on a white rectangular box in the center of the image.

**DÉCOUVREZ UN
EXTRAIT DU
PROGRAMME
SOMMEIL JOLIDODO
– 0 À 5 ANS**



Envie de voir à quoi ressemble le programme JoliDodo ?

Voici un aperçu des supports PDF que vous retrouverez dans votre espace en ligne.

Des contenus clairs, illustrés et organisés par thématiques, pour comprendre facilement le sommeil de votre enfant et retrouver les conseils dont vous avez besoin.

Certains chapitres sont également disponibles en version audio, pour vous permettre d'écouter les conseils à votre rythme, même lorsque vous n'avez pas le temps de lire.



Des explications..

Les signes de fatigue

Les signes de fatigue apparaissent généralement de façon progressive, avant que votre enfant ne soit trop fatigué. Ils constituent de précieux repères pour identifier le moment le plus favorable pour proposer le sommeil.

Chez certains enfants, ces signes sont très visibles. Chez d'autres, ils sont plus discrets ou passent rapidement d'une fatigue légère à une fatigue plus importante.

Apprendre à les observer permet de mieux comprendre le rythme de votre enfant et d'anticiper le moment du coucher, plutôt que d'attendre qu'il soit épuisé.

Au fil du temps, vous reconnaîtrez de plus en plus facilement les signaux qui lui sont propres.

Associés aux temps d'éveil adaptés à son âge, ils vous aideront à proposer la sieste au moment où il est le plus disponible pour s'endormir.



Les plus fréquents sont :

- il se frotte les yeux ou les oreilles ;
- il baille à plusieurs reprises ;
- son regard devient fixe ou il regarde dans le vide ;
- il est moins intéressé par le jeu ou les interactions ;
- il recherche davantage les bras ou la proximité de son parent ;
- il devient plus calme ou, au contraire, plus agité et irritable ;
- il pleure plus facilement ou semble difficile à apaiser.

Tous les enfants n'expriment pas leur fatigue de la même manière.

Des conseils...

Les déplacements

- Emportez les repères de la maison : gigoteuse, doudou, draps non lavés... Ces objets familiers, avec leurs odeurs habituelles, aideront votre enfant à se sentir rassuré dans ce nouvel environnement.
- Conservez le rituel du coucher : même en vacances, essayez de garder les mêmes étapes et dans le même ordre. Ce rituel constitue un véritable repère de sécurité pour votre enfant, particulièrement lorsqu'il dort dans un lieu inhabituel.
- Maintenez autant que possible son rythme habituel : surtout chez les tout-petits, essayez de préserver les horaires de siestes et de coucher. Une certaine souplesse est bien sûr possible pendant les vacances, mais attention à l'accumulation de fatigue !
- Reproduisez au mieux les conditions de sommeil de la maison : chambre individuelle ou partagée, type de lit, obscurité, ambiance sonore... Plus les conditions seront proches de celles que votre enfant connaît, plus il lui sera facile de retrouver.....



Des plans d'actions...

Étape 1 : Observer (4 à 5 jours)

Comprendre le rythme de votre enfant

Avant de modifier les siestes, prenez quelques jours pour observer le fonctionnement naturel de votre enfant. Cette étape permet de mieux comprendre son rythme et d'identifier les ajustements qui pourraient être bénéfiques. Pendant 3 à 5 jours, notez notamment :

- les horaires de début et de fin de chaque sieste ;
- la durée des siestes ;
- le temps nécessaire pour s'endormir ;
- les éventuelles difficultés (refus, pleurs, réveils rapides, difficultés à enchaîner les cycles...) ;
- son humeur avant la sieste et au réveil ;
- les temps d'éveil entre chaque période de sommeil.



L'objectif n'est pas d'analyser chaque journée dans le moindre détail, mais de prendre du recul afin de mieux comprendre le fonctionnement de votre enfant.

Cette période d'observation permet de :

- repérer les tendances qui se répètent d'un jour à l'autre ;
- identifier le principal point à améliorer (horaire de sieste, temps d'éveil, rythme, environnement, endormissement...) ;
- éviter de modifier plusieurs éléments en même temps.

Une fois ce point identifié, il sera plus facile de mettre en place un ajustement ciblé et d'en observer les effets avant d'envisager d'autres changements.

Observer permet d'éviter de multiplier les changements.

Envie d'aller plus loin ?

Un programme complet pour comprendre et accompagner le sommeil de votre enfant, de la naissance à 5 ans, à travers ses différentes étapes.

Dans le programme complet, vous retrouverez :

- Des PDF organisés par thèmes et sous-chapitres, pour accéder facilement aux sujets qui vous intéressent.
- Certains chapitres disponibles en audio, pour écouter les conseils où et quand vous le souhaitez.
- Des explications simples et des exemples concrets, pour mieux comprendre les difficultés de sommeil.
- Des plans d'action progressifs, pour savoir quoi ajuster et comment avancer à votre rythme.
- Des outils et bonus à télécharger, pour vous accompagner au quotidien.

Le tout avec une approche bienveillante, individualisée et sans méthode rigide.

Le programme complet – 39 €

Accès immédiat · Disponible pendant 5 ans · Bonus inclus

Découvrez le programme sur www.jolidodo.com

Comprendre le sommeil de son enfant, c'est déjà faire un premier pas vers des nuits plus sereines.

