

LE RYTHME DU JEUNE ENFANT (0-3 ANS) ET LE DOUDOU, COMPAGNON DE TRANSITION

De 0 à 3 ans, l'enfant est en plein développement neurologique, sensoriel et émotionnel. Il a besoin d'un cadre stable et prévisible pour construire ses repères et se sentir en sécurité. Le rythme régulier des journées permet de rassurer et sécuriser affectivement l'enfant, tout en respectant ses besoins fondamentaux : dormir, manger, explorer et être entouré.

Source : Rapport INSERM, «Les rythmes de l'enfant», 2021
Recommandations fondées sur les besoins biologiques et affectifs des 0-6 ans.

1. Sommeil et éveil : repères d'âge

Voici un tableau récapitulatif des besoins moyens de sommeil et d'éveil par tranche d'âge, selon l'OMS, la HAS et la National Sleep Foundation :

Âge de l'enfant	Sommeil total / 24h	Nombre de siestes	Durée d'éveil entre deux temps de repos
0-3 mois	16 à 20h	4 à 6	45 min à 1h15
4-6 mois	14 à 16h	3 à 4	1h30 à 2h
6-12 mois	12 à 15h	2 à 3	2h à 3h
1-2 ans	11 à 14h	1 à 2	3h à 5h
2-3 ans	10 à 13h	1	5h à 6h

À noter : la variabilité est normale ! Chaque enfant a son propre rythme. Il est important de l'**observer** pour mieux l'accompagner.

Un coucher en sécurité :

- Couchage à plat dos, dans une gigoteuse à sa taille
- Éviter les ajouts dans le lit (tour de lit, oreiller, cale-tête, couverture, grosse peluche)
- Il est recommandé de coucher votre bébé dans son propre lit, dans votre chambre jusqu'à 6 mois
- Matelas ferme aux dimensions du lit
- Pas de tabagisme passif
- Température de la pièce entre 18-20 degrés

Troubles fréquents du sommeil chez l'enfant

- **Difficulté d'endormissement** : pleurs, besoin d'un adulte, biberon, tétine, bras...
- **Réveils nocturnes** : plusieurs par nuit, sans raison claire.
- **Cauchemars** : en fin de nuit, l'enfant se réveille et s'en souvient.
- **Terreurs nocturnes** : cris, panique sans réveil réel, aucun souvenir.
- **Réveils précoces** : entre 4h et 6h, souvent liés à la sieste ou au coucher.
- **Sommeil agité** : mouvements, paroles, sueurs.
- **Apnée du sommeil** : pauses respiratoires → **consulter un médecin**.

Causes possibles

1. Physiques : dents, reflux, coliques, maladies.
2. Psychologiques : stress, séparation, changements (déménagement, naissance...).
3. Environnement : bruit, chaleur, chambre inadaptée.
4. Comportement : absence de routine, dépendance au sein/bras/écrans.

2. Le rythme, c'est aussi...

Les rituels

Les jeunes enfants **se repèrent dans le temps** grâce à la **répétition des gestes quotidiens** : mêmes chansons, mêmes mots pour dire au revoir, même doudou au moment du sommeil...

Les routines sécurisent : elles permettent à l'enfant d'anticiper ce qui va se passer.

Les repas

Des horaires réguliers (à 30 minutes près) aident l'enfant à développer son **appétit** et son **digesteur émotionnel**. L'alimentation rythme la journée tout comme le sommeil.

Les temps d'éveil

Les jeunes enfants ont besoin de **temps calmes** pour se poser, et de **temps d'exploration libre** pour découvrir le monde. Trop de stimulations ou de changements rapides peuvent entraîner fatigue, pleurs ou agitation.

Conseil : alterner entre moments de jeu actif et pauses calmes favorise une journée équilibrée.

3. Le doudou : un objet transitionnel essentiel

C'est quoi, un doudou ?

Le doudou n'est pas simplement un objet. Il représente une **présence rassurante** quand les parents sont absents. Il est souvent choisi par l'enfant lui-même (et pas toujours un objet « conçu » comme tel), cela peut être un tee-shirt de la maman ou du papa.

D'après Donald Winnicott (pédiatre-psychanalyste), le doudou est un objet transitionnel :
il aide l'enfant à tolérer la séparation et à gérer ses émotions.

À la crèche, le doudou :

- Peut être gardé à proximité de l'enfant tout au long de la journée.
- Est particulièrement important lors des temps de **repos**, d'**accueil** ou de **petits chagrins**.
- Aide à faire **le lien affectif entre la maison et la crèche**.

Quelques conseils aux familles :

- Laissez votre enfant venir avec son doudou, même s'il ne le « réclame » pas toujours.
- Évitez de le laver trop souvent (l'odeur est un repère sensoriel !).
- Avoir un double peut être **très utile** (surtout en cas de perte ou d'oubli le soir !).

4. Ce que nous mettons en place à la crèche

- **Accueil individualisé** chaque matin pour une transition douce.
- **Respect du rythme** propre à chaque enfant (siestes à la demande si besoin).
- **Observation régulière** pour ajuster les temps de sommeil et d'éveil.
- **Doudous accessibles en permanence** pour les enfants qui en ont besoin.
- **Rituels** de fin de journée pour faciliter les retrouvailles.

Et vous, à la maison ?

Voici quelques idées pour accompagner le rythme de votre enfant :

- Garder des horaires réguliers (même approximatifs).
- Mettre en place de petits rituels (chansons, histoires, lumière tamisée...).
- Observer les signes de fatigue : frottement des yeux, bâillements, agitation...
- Valoriser les temps de calme autant que les moments actifs.

Le mot de la fin

Un enfant qui évolue dans un environnement où **son rythme est respecté** et où il se sent **accompagné dans ses transitions** est un enfant **plus serein, curieux et disponible pour apprendre**.

Sources & références

- OMS · Recommandations sur le sommeil chez l'enfant (2020)
- INSERM · « Sommeil et rythmes chez l'enfant »
- HAS · Recommandations sur les besoins fondamentaux de l'enfant (2022)
- National Sleep Foundation · Sleep guidelines by age (2020)
- D. Winnicott, Jeu et réalité (1971)