

Mon bébé ne dort pas.

Et si ce n'était pas un problème à résoudre ?

Comprendre ce qui se joue vraiment dans le sommeil de votre bébé, sans méthode de dressage, sans laisser pleurer, sans vous perdre dans les injonctions.

Parce qu'un bébé qui se réveille n'est pas un bébé qui a un problème.

C'est souvent un bébé qui fonctionne exactement comme il le devrait.

Guide en 12 pages



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

www.harmoniedeleetre.fr

Ce guide n'est pas là pour résoudre le sommeil de votre bébé.

Vous avez cherché des solutions.

Des méthodes.

Des conseils contradictoires.

Des tableaux de sommeil.

Des forums où tout le monde a un avis différent.

Et vous voilà ici, épuisé-e - peut-être coupable de ne pas « y arriver » comme les autres semblent y arriver.

Voici ce que je veux vous dire avant tout le reste.

Votre bébé qui se réveille n'est pas forcément un bébé qui a un problème. C'est souvent un bébé qui fonctionne exactement comme il le devrait.

Ce guide ne va pas vous donner une méthode de plus. Il va vous donner quelque chose de plus utile : **de la compréhension.**

Parce que quand on comprend pourquoi bébé se réveille, on arrête de chercher à « corriger » quelque chose qui n'est pas cassé. Et cette seule chose change tout, pour bébé et pour vous.

Comprendre le sommeil de votre bébé ne fera peut-être pas disparaître les réveils cette nuit. En revanche, cela peut transformer votre manière de les vivre et de vous aider à distinguer ce qui est normal, ce qui peut être ajusté et ce qui mérite d'être exploré.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

Raison 1 :

Son cerveau n'est pas encore équipé pour dormir comme vous.

Un adulte dort en cycles de 90 minutes.

Un bébé, en cycles de 20 à 50 minutes (selon son âge).

Et entre deux cycles, là où vous vous retournez dans votre lit et vous rendormez seul, lui apprend ces nouvelles sensations et peut vous appeler.

Beaucoup de bébés ont encore besoin de la présence d'un adulte pour retrouver le sommeil. Ce n'est pas de la manipulation. Ce n'est pas de la dépendance mal gérée.

C'est neurologique.

La distinction jour/nuit se construit progressivement, souvent entre 6 et 12 semaines.

(Les rythmes circadiens se mettent progressivement en place au cours des premières semaines de vie.)

Avant ça, demander à bébé de « faire ses nuits » revient à lui demander quelque chose que son cerveau n'est physiquement pas capable de faire encore.

Le sommeil ne se commande pas. Votre rôle n'est pas d'endormir votre bébé, mais de créer les conditions qui lui permettent de s'endormir lorsqu'il est prêt. Vous l'accompagnez vers le sommeil ; c'est son cerveau qui fait le reste.

Ce que vous pouvez faire : accompagner les transitions de cycles avec de la présence, une voix, une main posée, plutôt que d'attendre qu'il y arrive seul.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

Raison 2 :

Sa maison, jusqu'à maintenant, c'était le ventre.

Pendant neuf mois, votre bébé a vécu dans un environnement parfaitement régulé :

- Une température constante.
- Le son de votre voix et de vos battements de cœur.
- Le mouvement permanent de votre corps.
- L'absence totale de solitude.

Il arrive dans un monde où rien de tout cela n'est automatique.

La nuit surtout, quand tout est silencieux et immobile, votre bébé a besoin de vérifier que vous êtes toujours là. Ce n'est pas de la manipulation.

C'est de l'attachement.

La sécurité affective que vous construisez maintenant, en répondant à ces appels nocturnes, est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez lui faire.

(Les travaux sur l'attachement montrent que des réponses sensibles et adaptées favorisent le sentiment de sécurité de l'enfant.)

Ce que vous pouvez faire : répondre de façon prévisible. Votre voix. Votre odeur. Votre main. La sécurité se construit dans la répétition.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

Raison 3 :

Son estomac est de la taille d'une noisette.

Un nouveau-né a un petit estomac. Il se remplit vite et se vide tout aussi vite. Les réveils nocturnes pour se nourrir ne sont pas un dysfonctionnement : ils sont une nécessité biologique. Ils participent à la survie de bébé.

Les recommandations internationales sur l'allaitement encouragent un allaitement à la demande, y compris la nuit lorsque le bébé en manifeste le besoin. Chez les nourrissons allaités, les tétées nocturnes sont fréquentes et participent au maintien de la lactation.

Les reflux, les inconforts digestifs, les poussées de croissance, les poussées dentaires : tout cela perturbe le sommeil de façon temporaire. Ces phases passent.

Même si les réveils nocturnes sont fréquents chez les bébés, **certaines situations méritent d'en parler rapidement avec un professionnel de santé :**

- votre bébé s'alimente difficilement ou perd du poids ;
- il semble douloureux de façon inhabituelle ;
- il présente des difficultés respiratoires ;
- les réveils s'accompagnent d'un comportement qui vous inquiète ;
- ou simplement, votre intuition de parent vous dit que quelque chose ne va pas.

Ce que vous pouvez faire : observer les signes de faim (main à la bouche, tête qui tourne) avant d'en arriver aux pleurs. Répondre à la première demande, avant que bébé soit trop agité pour se rendormir facilement.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

Raison 4 :

Son système nerveux est encore très perméable.

Le système nerveux de votre bébé est immature et extrêmement sensible. Ce qui vous semble banal – une lumière allumée, la télévision en fond, les conversations du dîner – peut représenter pour lui une quantité de stimulations difficile à intégrer.

Quand je parle de conversations, j'entends par là des invités qui deviennent des sons et des odeurs nouveaux pour bébé.

Un bébé surstimulé en journée ou en soirée a du mal "à descendre en régime bas" assez vite pour s'endormir.

Il s'agite, pleure, tête frénétiquement sans vraiment s'apaiser.

Ce n'est pas du caprice. C'est de la physiologie. Il a besoin de vous.

Ce que vous pouvez faire : créer une fenêtre de calme d'1 à 2 heures avant le coucher. Baisser les lumières. Stopper les écrans. Vous êtes calme, bébé trouve son calme.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

Raison 5 :

Vous aussi, vous êtes à bout.

Cette raison-là, presque personne ne l'écrit dans les guides du sommeil.

Quand vous êtes debout depuis des semaines avec peu de sommeil, votre tolérance s'effondre. Ce qui était gérable la première semaine devient insupportable la sixième. Ce n'est pas vous qui avez changé, c'est votre réserve qui s'est vidée.

Et voici ce que j'observe souvent en séance :

- un bébé dont le sommeil « empire » est parfois un bébé qui ressent l'état de tension de son parent.

L'inquiétude que vous portez autour du sommeil, la peur que ça n'aille jamais mieux, la culpabilité de ne pas savoir comment faire... votre bébé peut les ressentir à travers votre façon d'être avec lui. Les tout-petits s'appuient sur leur parent, pour réguler peu à peu, leurs émotions. Quand vous êtes très tendu, cette corégulation peut devenir plus difficile pour vous deux.

Ce n'est pas votre faute. Mais c'est une information précieuse.

Prendre soin de vous, obtenir du relais, dormir même quelques heures, déposer l'inquiétude quelque part, ce n'est pas un luxe. C'est une condition pour que les choses s'allègent.

Ce que vous pouvez faire : nommer à voix haute ce que vous traversez. À votre partenaire, à une amie, à un professionnel. L'épuisement non dit pèse plus lourd que l'épuisement partagé.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

QUOI FAIRE CE SOIR ?

Ce soir, pas de méthode. Une liste simple.

Si vous lisez ces lignes à deux heures du matin, avec un bébé dans les bras et les yeux qui piquent de fatigue, j'aimerais simplement vous dire une chose :

vous n'êtes pas seul.

Ces nuits sont parfois très éprouvantes. Elles ne disent rien de votre compétence de parent, ni de votre amour pour votre bébé.

- **Baisser les stimulations 1h avant le coucher** — lumières tamisées, voix douces ou habituelles, écrans éteints.
- **Observer les signes de fatigue de bébé** — bâillements, regard dans le vide, main à la bouche – et répondre avant les pleurs en lui proposant le dodo.
- **Sécuriser l'environnement de sommeil** — sur le dos, sur surface ferme, sans objets dans le lit.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

QUOI FAIRE CE SOIR ?

Ce soir, pas de méthode. Une liste simple.

- **Alléger votre soirée à vous** — manger quelque chose, vous asseoir, ne pas remplir ce temps de tâches.
- **Demander du relais** — si votre partenaire ou un proche peut prendre le relais une nuit ou une partie de nuit, acceptez.
- **Ne pas appliquer une méthode qui va contre vos valeurs** — un conseil qui vous demande d'ignorer les pleurs alors que tout en vous veut y répondre n'est pas fait pour vous.
- **Vous rappeler que ça ne durera pas toujours** — même si ce soir ça ne semble pas possible à croire. J'ai connu ça, je vous comprends.

Les recommandations de couchage sécurisé sont celles des autorités de santé françaises afin de réduire le risque de mort inattendue du nourrisson.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ENSEMBLE ?

Vous n'avez pas à comprendre ça seul-e.

Je sais combien ces nuits peuvent sembler interminables. Elles l'ont aussi été pour notre famille. C'est notamment cette expérience, associée à ma pratique professionnelle, qui nourrit aujourd'hui mon accompagnement des parents.

Ce guide vous a donné les bases. Les réveils nocturnes sont souvent normaux. En revanche, les raisons qui les entretiennent ne sont pas les mêmes d'une famille à l'autre. Deux bébés peuvent se réveiller exactement de la même façon... pour des raisons totalement différentes.

C'est là qu'un accompagnement personnalisé prend tout son sens.

Je suis **Virginie**. Thérapeute du lien – avec soi, avec l'autre, avec son bébé. J'accompagne les familles dès le début de grossesse.

Mon approche : construire avec vous à partir de mes connaissances professionnelles et de votre connaissance de bébé.

Je crée l'espace pour que vous compreniez votre bébé – et que vous retrouviez confiance en ce que vous ressentez déjà.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ENSEMBLE ?

Vous n'avez pas à comprendre ça seul-e.

Trois façons de continuer ensemble :

♥ **La consultation sommeil** — une heure pour comprendre le sommeil de votre bébé dans son contexte, avec des repères personnalisés. En visio ou à Nantes.

→ **Je fais un point sur le sommeil de bébé**

♥ **Le Thérapeutique Bain Bébé** — un soin aquatique qui aide à relâcher les tensions, favorise le lâcher prise, et crée un espace de parole pour vous. Se réalise dans les 21 premiers jours de vie à partir de la date du terme estimée. À Nantes.

→ **Thérapeutique bain bébé**

♥ **La newsletter mensuelle** — des conseils, des observations de terrain, des réflexions sur la parentalité. Dans votre boîte email, 1 à 2 fois par mois. Gratuit.

→ **J'aime bien ton approche**



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé

BONUS

Une question à vous poser ce soir.

Quand votre bébé se réveille la nuit, qu'est-ce que vous ressentez en premier ?

- De l'inquiétude ?
- De la fatigue ?
- De l'agacement ?
- De la tendresse ?
- Du stress ?

Il n'y a pas de bonne réponse. Mais cette réponse honnête dit quelque chose sur ce dont vous avez besoin, vous.

Prenez soin de vous.

Virginie 



Si vous êtes arrivé jusqu'ici, c'est que vous cherchez à comprendre votre bébé plutôt qu'à le faire entrer dans une norme.

Cette intention est déjà une ressource précieuse pour lui.



Virginie Azeau, Thérapeute du lien, avec soi, avec l'autre, avec son bébé