



Le sommeil en multi-accueil

Jean-Robert Appell

DANS **SPIRALE - LA GRANDE AVENTURE DE BÉBÉ** 2020/2 N° 94 , PAGES 73 À 80
ÉDITIONS **ÉRÈS**

ISSN 1278-4699

ISBN 9782749267395

DOI 10.3917/spi.094.0073

Date de mise en ligne : 28/08/2020

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-spirale-2020-2-page-73?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour érès.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Le sommeil en multi-accueil'

Jean-Robert Appell
éducateur de jeunes enfants, formateur
en approche piklérienne (Paris)

jeanrobertappell@orange.fr



Jean-Robert Appell

Pour le tout-petit, le sommeil est fondamental à son développement, c'est un temps d'activité sur le plan physiologique et psychique. C'est également un temps d'élaboration des expériences vécues dans la journée et, bien entendu, un temps de repos. Le sommeil, pour le jeune enfant, est essentiel à la qualité de son activité d'éveil, donc à son développement. Le sommeil, comme le fait d'avoir mangé à sa faim ou de ne pas avoir trop chaud ni trop froid, fait partie des principes de base d'une bonne disponibilité à l'activité. Nous nous pencherons ici sur l'organisation de ce temps dans le cadre d'un multi-accueil.

Que serait un « bon sommeil » ?

Il serait ambitieux ici de proposer une définition universelle, restons dans le domaine quotidien du multi-accueil. La question de la durée du sommeil est souvent le critère choisi pour décider si un enfant a bien dormi ou pas, les

« gros » dormeurs sont souvent valorisés par rapport aux « petits » dormeurs. Or ce n'est pas cette durée qui définit le mieux la qualité du sommeil, nous trouverons la bonne définition du sommeil dans *la qualité de l'éveil* : un enfant actif, appétant à l'égard de son environnement, disponible aux relations, est certainement un enfant qui a dormi selon son besoin.

D'un point de vue biologique, nous savons que les rythmes de sommeil sont très individualisés et très différents d'un enfant à l'autre et ce, depuis tout bébé. Comme chez les adultes, certains ont besoin de beaucoup de sommeil, d'autres dorment peu. Dormir, à l'instar de manger, est un besoin vital ; étonnamment, dans nos structures d'accueil, nous n'empêcherons jamais un enfant de manger (et c'est tant mieux !) mais nous pouvons décaler la sieste d'un enfant pour des questions organisationnelles, comme la sieste collective pour les plus grands.

Pour bien dormir, être actif...

Un enfant qui dort bien, joue bien, tout comme un enfant qui a passé une bonne journée, dort bien. Si la qualité de l'éveil dépend de la qualité du sommeil, l'inverse est vrai également : les deux sont interdépendants. Un enfant qui n'a pas pu se reposer quand c'était le moment pour lui, ou un autre trop fatigué par les mouvements incessants de la collectivité, ou bien celui qui n'a pas pu développer son jeu comme il le souhaitait, ou encore l'enfant frustré par le manque de relations individualisées avec l'adulte parce que trop d'enfants sont présents à table ou que les temps de soins sont réalisés trop rapidement..., tous ces éléments sont des facteurs qui compliquent l'endormissement de l'enfant. La collectivité, son organisation groupale ne favorise pas la prise en compte des besoins individualisés. Pour les professionnels, tous les détails de l'organisation institutionnelle, du quotidien sont à prendre en compte.

Les rythmes de sommeil sont très individualisés et très différents d'un enfant à l'autre et ce, depuis tout bébé. Comme chez les adultes, certains ont besoin de beaucoup de sommeil, d'autres dorment peu.

L'aménagement de l'espace favorise l'activité autonome de l'enfant avec des jouets adaptés et à disposition qui favorisent l'intérêt de l'enfant pour son activité. Un espace structuré avec des « coins » qui favorisent les regroupements d'enfants en petit nombre afin de privilégier des temps de rencontres constructifs entre eux. Les jeux qui favorisent l'excitation seront en

revanche évités, comme la piscine à balles ou les jeux de balancements. Les conditions de vie en groupe, la possibilité pour chaque enfant de suivre son intérêt du moment, d'être actif dans de bonnes conditions, auront un impact important sur la qualité de son sommeil. Le sommeil se prépare dans l'activité du quotidien.

Les signes de fatigue

Pour le sommeil, les besoins des enfants sont très individualisés, il en est de même pour les signes de fatigue. Les plus évidents sont les bâillements répétés, les enfants qui se frottent les yeux, ceux qui prennent leur doudou, le pouce dans la bouche, et qui s'allongent dans un coin de la pièce, certains pleurs. Parfois, c'est plus subtil : une certaine agitation, un seuil de tolérance abaissé, un contact appuyé envers l'adulte, un regard fixe, etc. Pour l'adulte, il est important de « signifier » ce langage corporel à l'enfant, car c'est à travers les paroles de l'adulte, en miroir, que l'enfant va prendre conscience de ses propres signaux internes de fatigue qu'il ne perçoit pas toujours comme étant un signe nécessitant l'action d'aller se reposer. Pour l'enfant, cette mise en lien progressive entre ses sensations internes et les réponses que l'adulte y apporte va favoriser son cheminement vers l'autonomie. Progressivement, il pourra soit communiquer à l'adulte sa fatigue et son besoin de repos, soit aller se coucher seul s'il en a la possibilité. C'est pour cette raison qu'il est très important de proposer son lit à un enfant lorsque les signes de fatigue sont présents. Dire à celui qui ne ressent aucun signe de fatigue qu'il est

fatigué et qu'il doit aller se coucher ne favorise pas le processus d'autonomisation : c'est un message paradoxal, incompréhensible. Dans la même idée, demander à un enfant de rester dans son lit lorsqu'il est réveillé après son temps de sieste est contre-productif. C'est justement le moment où, reposé et disponible à l'éveil, il a besoin d'être actif et moteur. C'est toute la complexité entre le temps de l'institution et le temps de l'enfant, or la collectivité ne favorise pas toujours une réponse adaptée aux besoins très individualisés de chaque enfant.

L'équipe va réfléchir à l'organisation des temps de sommeil, qui sont souvent en lien avec les horaires de coupure de repas pour les professionnels. L'idéal étant un « coucher » et un « réveil » échelonnés. Un espace de sommeil intégré dans l'espace de vie favorise grandement cet accompagnement au sommeil. Il est dommageable pour l'enfant que le sommeil soit associé à une situation conflictuelle avec l'adulte ou, au pire, à un rapport de force. La dimension conflictuelle récurrente dans ces moments en lien avec des besoins physiologiques peut s'avérer, pour certains enfants, un véritable frein à l'endormissement.

Conditions de l'endormissement

En premier lieu, que l'enfant soit fatigué – cela va mieux en le disant ! S'endormir n'est pas toujours chose simple, nombre d'adultes connaissent des difficultés à cet égard renvoyant souvent à des problématiques de séparation ; il s'agit de quitter un monde « réel » pour un monde plus

inconnu fait d'absence, de rêves, ne plus être en lien avec les personnes présentes. Pour certains enfants, ce passage peut être anxiogène, il n'est pas rare que ce soit un moment où ils réclament la présence de leurs parents. La première condition pour un bon endormissement est pour l'enfant de se sentir en sécurité physique et affective. Cela suppose :

- que l'enfant sache en permanence quel adulte le porte dans sa tête (personne référente), qu'il soit confiant sur le fait que dans ce lieu, il a eu, il a et aura des soins corporels attentifs et respectueux de sa personne, qu'il sera reconnu dans sa singularité ;

Il est très important de proposer son lit à un enfant lorsque les signes de fatigue sont présents. Dire à celui qui ne ressent aucun signe de fatigue qu'il est fatigué et qu'il doit aller se coucher ne favorise pas le processus d'autonomisation.

- une organisation institutionnelle rigoureuse, comme nous l'avons vu plus haut, l'aménagement de l'espace, la qualité des jouets mais aussi l'organisation du planning des professionnels ;
- une grande disponibilité psychique des professionnels ; cela veut dire, pour eux, être bien formés sur les enjeux de ce besoin de sommeil chez l'enfant. Cela veut dire aussi une bonne organisation du travail d'équipe afin que les professionnels se sentent eux-mêmes en sécurité dans leur travail. Un travail sur les représentations de chacun autour du sommeil et de son propre vécu peut être intéressant ;

L'accompagnement au sommeil

La première condition pour un bon endormissement est pour l'enfant de se sentir en sécurité physique et affective.

- un aménagement d'espace de sommeil adapté (j'y reviendrai plus loin) ;
- comme toute séparation, que soient mis en place des rituels d'endormissement qui sont communs aux enfants mais aussi propres à chacun d'eux ;
- de toujours prévenir l'enfant de quel professionnel sera présent à son réveil pour s'occuper de lui, lui dire que ce ne sera pas forcément la personne qui l'a accompagné à s'endormir ;
- une pièce dans une semi-obscurité, car une obscurité totale ne favorise pas forcément un bon sommeil, l'enfant pouvant se sentir perdu à son réveil, ne reconnaissant pas son environnement. De plus, il est intéressant de différencier le temps de sommeil de la nuit de celui de la sieste. Une pièce dans la pénombre peut ainsi être un bon repère pour marquer le temps du repos ;
- que l'enfant puisse entendre la douce musique rassurante du quotidien, les voix connues des adultes, des autres enfants. Le silence total, en effet, ne favorise pas non plus la qualité du sommeil, pour de nombreux enfants, les bruits familiers leur apportent beaucoup de sécurité ;
- enfin, que l'enfant ait avec lui son « doudou » ou un objet qui le rassure.

La crainte des professionnels que l'enfant ne dorme pas, qu'il soit fatigué, l'inquiétude parfois de devoir transmettre aux parents que leur enfant n'a pas dormi, peut inciter à tout mettre en place pour que l'enfant dorme absolument. Et parfois de façon très subtile. Nous avons dit l'importance de proposer à l'enfant de se reposer lorsqu'il montre des signes de fatigue, signes que parfois l'enfant lui-même ne perçoit pas encore, ou tout simplement est-il très occupé par son activité. Certains enfants, s'ils le peuvent, iront se coucher seuls, d'autres auront besoin d'être accompagnés par l'adulte. Nous pouvons éviter de lui dire qu'il va dormir, car ce n'est pas de notre ressort : l'enfant s'endormira si les conditions sont favorables pour cela, nous pouvons lui dire qu'il va se reposer, formulation plus juste. Nous éviterons également de lui dire qu'il faut qu'il dorme, le côté injonctif sera contreproductif. J'ai en tête des enfants qui font des efforts désespérés en fermant les yeux avec force, mais ça ne vient pas. Rappelons que les tensions relationnelles ne font pas partie des conditions d'un bon endormissement. Si les conditions sont réunies, l'enfant s'endormira, sinon il se reposera. Certains enfants ont besoin de pleurer un peu, les professionnels seront alors attentifs à la qualité des pleurs, qui peuvent être un temps de décharge émotionnelle ou une véritable angoisse pour l'enfant.

Accompagner l'enfant dans son sommeil n'est pas « le faire dormir » mais plutôt lui permettre de s'endormir, la question de l'autonomie est ainsi au cœur de cet accompagnement. Installer une boîte à musique dans le lit de l'enfant alors

que celui-ci n'en a pas besoin rassure l'adulte, mais risque de créer une dépendance pour l'enfant qui finira par en avoir besoin pour s'endormir. Un enfant qui est fatigué, s'il va suffisamment bien, a les moyens de s'endormir seul. Nous devons à la fois prendre en compte la spécificité de chaque enfant, ses rituels, ses angoisses possibles et l'accompagner pour le rassurer tout en gardant en tête cet accompagnement dans l'autonomie. Certains enfants ont besoin d'une présence proche de l'adulte, celui-ci peut s'éloigner progressivement au fur et à mesure que l'enfant se sent en sécurité. Une bonne connaissance de chaque enfant est nécessaire, d'où l'importance des personnes référentes qui possèdent une bonne connaissance des enfants et peuvent la transmettre à leurs collègues.

Avec les parents

Le sommeil peut être un point de friction entre les parents et les professionnels, certains parents, fatigués par des nuits entrecoupées de réveils, sont très demandeurs que l'enfant dorme le moins possible dans la journée. Pour les parents, cela peut être une véritable source d'angoisse qui a pour conséquence une détérioration des relations avec leur enfant. Les professionnels, eux, se doivent d'intégrer les parents dans un processus de réflexion, de les écouter dans leur difficulté. Il n'est pas question d'empêcher un enfant de dormir mais il est possible, passé une certaine heure, de faire un peu de bruit autour de l'enfant qui pourra se réveiller s'il est dans une phase de sommeil le permettant. Il est possible de réfléchir avec les parents sur l'endormissement le soir à la maison. Ils ont surtout besoin d'être entendus

dans leurs difficultés. Rappelons que la qualité du sommeil à la sieste prépare le sommeil de la nuit. Les difficultés de sommeil à la maison ne sont pas toujours liées au fait que l'enfant dort beaucoup dans la journée, elles sont d'un autre ordre, l'enfant récupère à la sieste.

L'aménagement

De nombreuses structures d'accueil petite enfance sont organisées de telle façon que les espaces de sommeil soient le plus éloignés possible de l'espace de vie des enfants. L'idée pour les architectes comme pour les instances de contrôle est de préserver le sommeil des enfants : un enfant dormirait mieux isolé dans une autre pièce, au calme. Concrètement, la configuration du lieu s'organise comme suit : un espace de vie pour les enfants avec une porte qui donne sur un couloir, couloir qui conduit à des espaces de sommeil.

Dans le quotidien, cette organisation pose quelques problèmes :

- Les enfants ne peuvent pas, lorsqu'ils en sont capables, aller seuls dans leur lit, ce qui entrave leur autonomie.
- Isolés, ils n'entendent pas les adultes et les bruits familiers qui les rassurent dans leur sommeil.
- Pour les professionnels, le lien avec l'espace de sommeil est souvent un interphone qui ne transmet que les sons et ne permet pas de voir un enfant réveillé, peut-être inquiet mais qui ne pleure pas.

– Les allées et venues des professionnels sont plus nombreuses, les effets de microruptures pour les enfants s'en trouvent donc accrus. Ces multiples déplacements des adultes ne favorisent pas l'attention soutenue et concentrée des enfants dans leurs activités. Des protocoles sont actuellement demandés par les instances de contrôle pour garantir la sécurité des enfants : cela se traduit par un passage toutes les dix minutes des professionnels avec signature sur une feuille afin, en cas de problème, de prouver le contrôle. En dehors de l'aspect anxio-gène de la situation, cela renforce les déplacements des professionnels, leur sentiment de dispersion et leur charge mentale.

Or, il est possible de proposer un autre type d'organisation qui semble plus proche des besoins des enfants et des professionnels. La configuration du lieu s'organise comme suit : les espaces de sommeil sont en lien direct avec l'espace de vie des enfants, il en va de même pour les espaces de soins, les enfants ont accès à leur lit et les professionnels peuvent à tout moment porter un regard sur l'espace sommeil, que ce soit pendant le repas ou durant un temps de soin corporel. Pour l'enfant le lit devient un espace personnel qu'il peut utiliser à sa guise. Afin de préserver cet espace, il est demandé aux enfants de n'utiliser que leur lit.

Cette organisation présente plusieurs vertus :

– Elle favorise l'autonomie de l'enfant, nous observons des enfants qui vont seuls dans leur lit, soit pour dormir, soit pour se ressourcer.

La collectivité est très difficile à vivre pour les jeunes enfants, cet espace « personnel » permet à chacun d'eux de s'isoler du groupe quand il le souhaite. C'est aussi une forme de prévention autour des tensions entre enfants. Dans la même idée, les enfants peuvent y apporter des jouets, que l'adulte retirera s'il le juge nécessaire au moment de l'endormissement.

– Le « portage » de l'adulte s'en trouve en outre avantage. Les tout-petits ont d'abord besoin de relations et d'attentions individualisées. L'un des enjeux des professionnels est de garantir au mieux la place et la singularité de chacun et, dans le même temps, de porter dans sa tête tous les enfants dont il est référent : un travail d'artiste facilité par cette organisation de l'espace, où le professionnel peut accompagner un enfant pendant son repas tout en « portant » les autres enfants dans sa tête. Il n'est pas en mouvement permanent, il porte le groupe par sa présence continue.

– Le sommeil des enfants en bénéficie également, ils dorment mieux lorsqu'ils restent en lien avec un environnement sonore sécurisant (entendre les voix et les sons familiaux). L'observation montre que parfois un enfant se réveille, lève la tête, regarde l'adulte, se recouche et se rendort.

– Est également favorisé le réveil de l'enfant dans de bonnes conditions, au moment où il a besoin de retrouver rapidement ses repères : les adultes en qui il a confiance, les enfants qu'il connaît et l'espace auquel il est habitué.

Cette organisation spatiale sert donc directement la continuité de la présence de l'adulte et l'accès à un espace personnel individualisé pour les enfants. L'attention continue que l'adulte porte à chaque enfant favorise la place de chacun dans la collectivité. Les institutions qui fonctionnent avec cette organisation sont souvent, selon mes observations, des lieux assez tranquilles, dans lesquels l'enfant peut faire émerger sa créativité. Ce fonctionnement nécessite une réflexion sur l'organisation du multi-accueil afin de préserver au mieux pour chaque enfant sa place dans son lit à chacune de ses venues.

Dormir dehors

Lorsque Emmi Pikler, pédiatre hongroise, a choisi le lieu pour installer une pouponnière, l'extérieur, le jardin, était l'un des premiers critères. Dans les années d'après-guerre, la vie à l'extérieur était idéologiquement très répandue. Emmi Pikler a installé des lits dehors pour les temps de sommeil diurnes des bébés. Cette expérience a influencé un certain nombre de structures françaises d'accueil petite enfance et j'ai eu le privilège de travailler dans l'une de ces crèches, en région parisienne, durant plusieurs années. À ma connaissance, aucune recherche n'a été faite lors de cette pratique, je ne peux donc que témoigner de mon expérience.

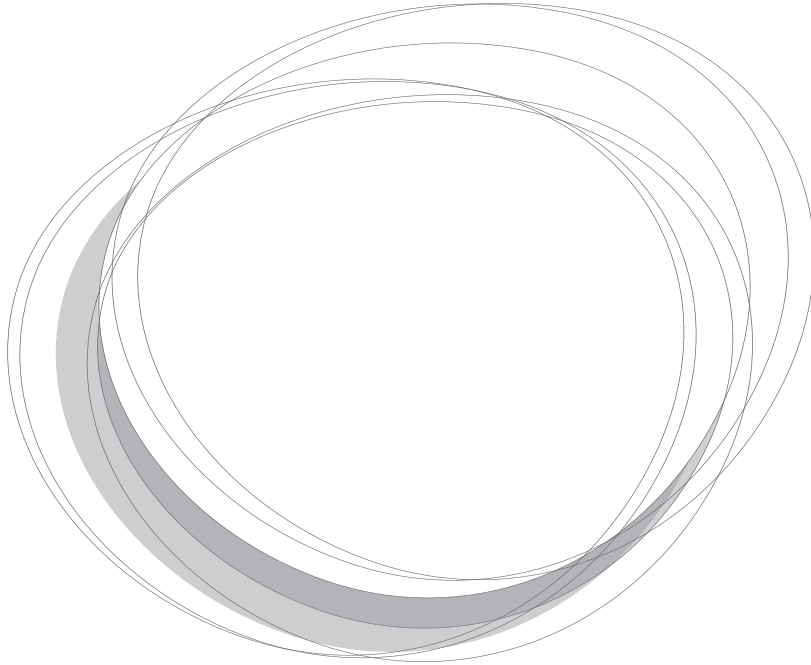
Les enfants dormaient sur un balcon « rentrant » (seule la façade était ouverte), attendant à la pièce de vie. Une baie vitrée permettait aux

professionnels de regarder les enfants dans leur lit de l'intérieur de la pièce. Il va de soi que les enfants étaient protégés des intempéries ainsi que du soleil. Les bébés étaient installés dans des lits hauts et les plus âgés dans des lits bas, afin qu'ils puissent en sortir seuls. Nous ne pouvions pas faire de pénombre.

Les enfants dormaient globalement très bien, avec les particularités de chacun. Équipés de « turbulettes », ils n'avaient pas froid, ils étaient couverts avant d'aller se coucher et déshabillés au réveil sur la table de change à l'intérieur. Le médecin qui travaillait dans les différentes crèches de la ville percevait que les enfants étaient plutôt moins malades dans cet accueil. À cette époque, il se disait que l'intérieur des crèches était plus pollué que l'extérieur parce que trop chauffé.

Contrairement aux idées reçues, le froid n'est pas un problème, les enfants sont bien couverts. La chaleur est en revanche plus compliquée à gérer, les enfants étaient plus souvent rentrés lors de fortes chaleurs. L'autre problème était le brouillard pour certains enfants, qui avaient des difficultés respiratoires (asthme, bronchites, etc.). Notons que cette pratique est relativement courante dans les pays du nord de l'Europe.

Cette pratique est intéressante à mettre en œuvre, surtout pour les bébés en ville qui sortent très peu durant la semaine. Ce temps de sommeil à l'extérieur correspond à un temps de promenade dans une poussette.



Conclusion

Dormir est une nécessité qui impacte profondément la qualité de vie de l'enfant mais aussi son développement. Les propres représentations de l'adulte sur cette question, son accompagnement de l'enfant, l'aménagement de l'espace, la prise en compte de la complexité de faire de l'individuel dans le collectif, tous ces éléments pensés en équipe vont favoriser le sentiment de sécurité de l'enfant et son endormissement, préparation à une vie active riche de ses explorations.

sont très individualisés, et le collectif ne favorise pas la réponse à cette réalité. La qualité du sommeil se prépare dans les temps d'éveil, qui sont organisés en institution afin que l'enfant soit le plus en sécurité possible physiquement et psychologiquement.

Mots-clés

Sommeil du tout-petit, autonomie, qualité de l'éveil, sécurité physique et psychique.

Résumé

Le sommeil est essentiel au développement et à l'activité du tout-petit. Les rythmes, les besoins de sommeil

1. Cet article est un développement de mon propos paru dans le numéro 91, au sein de cette même rubrique.