

# Des astuces pour faciliter leur coucher

**Vie quotidienne.** Suivre un rituel, détendre l'enfant avec un massage ou des respirations, le laisser exprimer ses émotions apaise le moment du coucher.



François Schuiten

## Témoignages

**Lydie, mère d'Arthur (5 ans) et Louna (7 ans) :** « J'ai avancé l'heure du repas à 18 h 30 au lieu de 19 h. Sinon, ils étaient trop fatigués et c'était la pagaille ! Les enfants se mettent en pyjama avant le repas. C'est plus cool. Ils font leur toilette et se déshabillent séparément. Ensemble, ils s'énervent un peu. On lit une histoire. J'en raconte parfois moi-même, qui sont des métaphores de ce que les enfants

ont vécu dans la journée et proposent des solutions variées à leurs problèmes. Parfois, on invente une histoire à trois. On se fait aussi des massages ou un câlin. Ou bien on ferme les yeux, on met notre main sur notre ventre et on le sent se gonfler et se dégonfler. Le contact physique les canalise et les calme. Parfois, on cite trois belles choses qu'on a aimées dans la journée et on dit merci pour cela. »

**Simon, père d'Hugo (4 ans) :** « Les soirs où on est stressés et pressés,

Hugo se couche plus difficilement. C'est le rituel du coucher qui nous apaise tous. On range un peu la chambre pour se calmer, une histoire, un câlin et dodo. Pendant le rituel, je parle et bouge plus lentement. Hugo se relève souvent le soir. Alors on a créé un système de billets. Il en a dix pour la semaine et nous en donne un à chaque fois qu'il se relève. On le rassure avec un câlin, mais c'est lui qui gère : quand il n'a plus de billets, il n'a plus le droit de se relever. »