

may:

Sommeil du jeune enfant :

Difficultés rapportées par les parents,
impact sur leur fatigue et épanouissement parental

Mars 2025

Préface

Le sommeil de l'enfant est une préoccupation quotidienne des parents dès la sortie de la maternité avec la grande question, quand va-t-il faire ses nuits ? Bien évidemment il n'y a pas de règle avec d'exceptionnels chanceux qui ont des bébés qui dorment 5h d'affilées dès la première semaine alors que la grande majorité des parents devra attendre la fin du premier trimestre pour distinguer un rythme avec des nuits encore un peu courtes mais déjà encourageantes.

Qu'est-ce qui est normal pour le sommeil d'un enfant et quand est-ce qu'on doit s'inquiéter devant un symptôme du sommeil ? **Les parents ne bénéficient d'aucune formation sur le sommeil des enfants.** A la maternité on leur remettra un carnet de santé qui leur donnera comme conseil immédiat de ne pas coucher l'enfant sur le ventre, de le coucher encore éveillé, de ne pas lui donner de biberon dans son lit, et de plein de conseils, sur le lit, le couchage, le matelas... mais rien sur l'évolution de la durée du sommeil et de l'organisation du sommeil sur les vingt-quatre heures et son évolution au cours de la première année. **Bien souvent les parents ne sauront pas repérer ce qui est normal ou pas.** Ils se sentent très démunis. De ce fait ils recherchent des solutions pour avoir des conseils, parfois ils sont en attente d'un accompagnement et apprécient les échanges avec les autres parents. **Avec le développement du**

numérique et des solutions digitales, il y a un nouvel espace de partage de connaissance et d'échanges collaboratifs dans lequel May a trouvé sa place pour les parents anxieux et pour tous ceux qui ont envie d'en savoir plus.

L'enquête que May vient de réaliser fin 2024 auprès de 2056 parents utilisateurs, est intéressante. **Elle pointe à la fois la méconnaissance du sommeil par les parents et les conséquences sur leur santé que ce soit mentale et physique.** Les parents s'étonnent que les enfants se réveillent la nuit. Effectivement ! Dormir comme un bébé pourrait laisser penser que la nuit va être tranquille. Pas du tout ! Le sommeil des premières semaines est un sommeil agité, même quand l'enfant dort. Chaque fin de cycle s'accompagne d'un réveil, où l'enfant peut chouiner et bouger un peu, mais il se rendort vite. Un parent non prévenu va croire que l'enfant a faim, qu'il a besoin qu'on le prenne dans les bras, alors qu'il faut simplement le laisser tranquille. Un autre constat (reproche ?), les petits enfants se réveillent tôt. C'est tout simplement parce que leur rythme circadien est calé de cette façon. Ils ont besoin de beaucoup de sommeil et leur réveil va se produire vers six ou sept heures, y compris le week-end au grand dam des parents ! Il faut donc les couchers tôt, ce qui n'est pas toujours commode quand on travaille. Et certains parents les couchent trop tard.

Moyennant quoi leur sommeil sera trop court, avec les conséquences qui vont avec : enfant coléreux, irritable, inattentif, parfois hyperactif ! **Les nuits agitées avec sollicitation des parents tournent facilement au cauchemar parental.** Bien souvent les adultes rapportent le début de leur insomnie à la naissance des enfants. Si cette situation s'installe dans la durée, les parents vont avoir une humeur qui se dégrade et en arrivent à ne plus ressentir de plaisir avec leur enfant. Ces résultats en vie réelle montrent **la complexité qui s'installe entre les parents et leurs bébés quand le sommeil du tout petit ne correspond**

pas à la représentation que les parents ont imaginée. Il y a un énorme besoin d'éducation sur le sommeil qui devrait commencer dès la maternité, se continuer en crèche et à l'école. **Cette éducation devrait être institutionnelle** dans les hôpitaux, les PMI, les crèches, les mairies, les écoles, les réseaux de soins comme le Réseau Morphée. Mais il faut qu'elle soit **complétée par des outils de confiance, faciles à utiliser, supportant et réactifs comme l'application May** qui les accompagnent les parents pour gérer le sommeil de leur enfant.

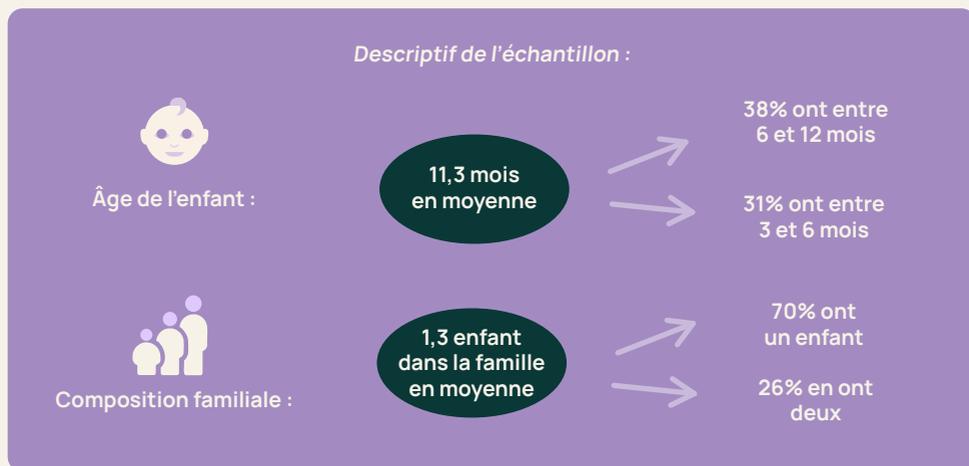
Préface rédigée par **Sylvie Royant-Parola, psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, Présidente d'Honneur du réseau Morphée**

Le sommeil de l'enfant, un sujet de préoccupation pour les jeunes parents

Le sommeil de l'enfant est un vrai sujet d'intérêt pour les jeunes parents : 72% se disent très préoccupés par ce sujet, et 3 parents sur 4 ont rencontré ou rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant.¹

Sur le tchat May, nous recevons ainsi chaque mois des milliers de questions de jeunes parents concernant le sommeil de leur enfant. Si près de 3 questions sur 4 concernent un simple besoin d'information ou un besoin du parent de partager une émotion à ce moment précis, le quart sont des questions qui nécessitent un réel accompagnement pour faire évoluer la situation. Cet accompagnement débute par l'administration d'un questionnaire initial pour faire le point de manière objective face à la plainte exprimée par le parent.

Dans cette étude, nous explorons 2056 réponses à ce questionnaire recueillies entre Février 2023 et Octobre 2024.



¹Sondage May pour La Maison des Maternelles - Novembre 2024 - 1410 répondants



Les principales plaintes évoquées par les parents

1. Les éveils nocturnes : plainte numéro 1, en particulier avant 12 mois

Cette plainte est très fréquente et intense :

- 90,5% des enfants du panel s'éveillent la nuit
- 43,4% des enfants s'éveillent 3 fois ou plus par nuit

Elle touche particulièrement les moins de 12 mois :

- Ils sont plus nombreux à s'éveiller la nuit (94% des enfants concernés, vs. 81% pour les plus de 12 mois)
- Ils sont plus nombreux à s'éveiller à de multiples reprises, en particulier entre 3 et 12 mois : plus d'1 enfant sur 2 s'éveille 3 fois ou plus par nuit.

2. La durée d'endormissement : enjeu à partir des 18 mois

Au-delà de 18 mois, la durée d'endormissement s'allonge :

près de 3 enfants sur 5 mettent plus de 30 minutes à s'endormir ; 1 sur 4 met même plus de 60 minutes. Ce phénomène s'accroît au-delà de 3 ans : près de 3 enfants sur 4 mettent plus de 30 minutes à s'endormir ; 2 sur 5 mettent plus de 60 minutes.



Ces chiffres sont assez surprenants quand on sait que l'endormissement se fait en général en 15 minutes lors d'un cycle de sommeil. Il serait intéressant d'étudier le cadre d'hygiène du sommeil mis en place par le parent, et voir son impact sur la durée d'endormissement.



Focus : la présence de l'adulte lors de l'endormissement

Seulement 9% des parents indiquent n'apporter aucune aide à l'endormissement de leur enfant ("je le/la pose éveillé dans son lit et je quitte la pièce").

Pour les 91% restants, une aide de l'adulte est nécessaire pour endormir leur enfant :

- Bercer / promener (44% des enfants)
- Allaiter / donner un biberon (39% des enfants)
- Rester à ses côtés jusqu'à ce qu'il/elle s'endorme (28% des enfants)
- Se coucher avec lui/elle jusqu'à ce qu'il/elle s'endorme (15% des enfants)

Plus d'1 parent sur 3 (37%) reste avec son enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Sur la tranche 18-36 mois, cette part s'accroît : plus d'1 parent sur 2 (53%) reste avec son enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme.

La présence de l'adulte semble impacter la durée d'endormissement. **Lorsque le parent reste présent avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme, la durée d'endormissement est significativement allongée** : plus d'1 enfant sur 2 met plus de 30 minutes à s'endormir (vs. 1 sur 3 quand le parent ne reste pas jusqu'à l'endormissement) ; et 14% met plus de 60 minutes à s'endormir (vs. 7%).

- ➔ La présence du parent lors de l'endormissement est un sujet qui fait débat. Dans notre culture occidentale, il est courant d'apprendre aux enfants à s'endormir seuls dans leur chambre.
- ➔ Si on prend l'angle des besoins de l'enfant, nous savons qu'il a besoin de se sentir en sécurité physique et affective pour aller au sommeil. La présence de son parent peut répondre à ce besoin et lui permettre de s'endormir sereinement.
- ➔ Pour autant, les chiffres nous montrent ici que ce n'est pas toujours le cas, et nous pouvons supposer que la présence du parent n'est pas la seule condition pour un endormissement rapide et serein. D'autres facteurs entrent en compte : environnement de sommeil, rituel du coucher, temps de connexion avec le parent en journée...

3. Heure de lever : des enfants qui se lèvent globalement tôt selon leurs parents

1/3 des enfants se lèvent avant 7h (36%). Cette part monte à 42% chez les 6-18 mois.

➔ L'heure de réveil est souvent ressentie comme précoce pour le parent alors qu'elle est généralement normale pour l'enfant car il a eu son quota d'heures de sommeil. Il est primordial de connaître son heure d'endormissement et son rythme de sommeil sur 24h pour pouvoir poser le diagnostic de réveil précoce ou d'avance de phase. L'agenda du sommeil est un outil utile pour cela.



Les parents dont l'enfant présente des troubles du sommeil sont épuisés

Ils évaluent leur épuisement à 6,9/10 en moyenne, avec 2 parents sur 3 situés à 7/10 ou plus.

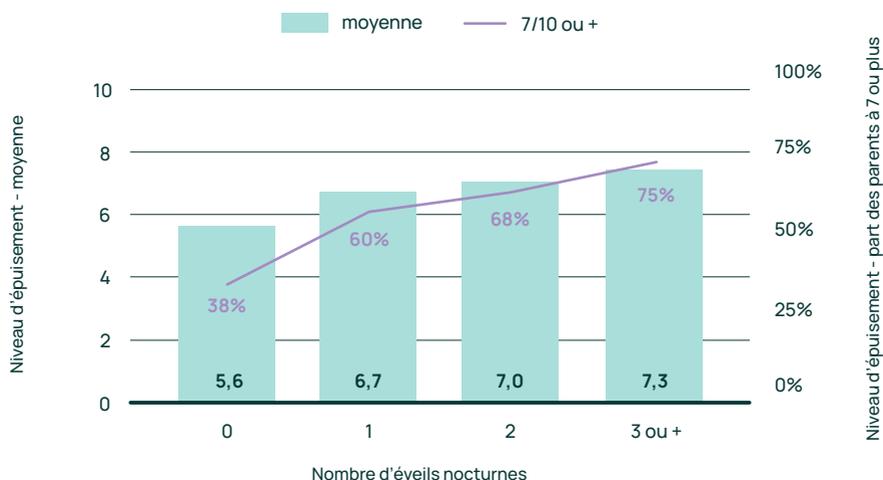


En particulier, la corrélation entre l'épuisement parental et les éveils nocturnes est très forte :

- Pour les enfants ne s'éveillant pas la nuit : le niveau d'épuisement moyen du parent est de 5,6/10 ; avec 38% des parents à 7 ou plus
- Pour les enfants s'éveillant la nuit : ce niveau monte à 7,1/10 ; avec 69% des parents à 7 ou plus

Plus le nombre d'éveils nocturnes augmente, plus le niveau d'épuisement exprimé par le parent est fort.

Niveau d'épuisement parental selon le nombre d'éveils nocturnes



➔ Nous pouvons supposer qu'un éveil en pleine nuit, d'autant plus en milieu de cycle de sommeil, est particulièrement épuisant pour un parent, surtout quand on sait que le temps de sommeil recommandé aux adultes pour protéger leur santé est de 7 heures minimum². Même si les mères allaitantes ont la chance d'avoir un sommeil un peu plus réparateur (car contenant davantage de sommeil profond), ces éveils contribuent à renforcer le déséquilibre au sein du couple puisque près de 8 mères sur 10 se lèvent plus souvent que leur conjoint, contre seulement 41% des pères³.

² Santé Publique France

³ <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2022/09/119277-PPT.pdf>

Cet épuisement se manifeste par différents tableaux cliniques :

1. La fatigue physique, s'exprimant par :

➔ L'expression verbale d'une fatigue très factuelle :

- « La fatigue commence à devenir très pesante »
- « Je suis fatigué je n'ai plus de sommeil c'est ingérable »
- « Je suis seule à gérer les nuits et les réveils fréquents et nuits non récupératrices commencent à impacter ma santé »

➔ Un sentiment d'épuisement :

- « Je ne dors plus je suis dépassée »
- « Je suis épuisée !!! Mes nuits sont hachées avec un déroulement de plus en plus acrobatique et je ne parviens plus à recharger mes batteries »
- « En plus de tout le quotidien à gérer et du travail on ne tient pas. Je viens de me faire arrêter une semaine je suis épuisée »
- « Cela m'a donné envie d'arrêter l'allaitement tellement je suis épuisée »

➔ Avec parfois des conséquences somatiques :

- « J'ai actuellement une tendinite à chaque bras, (...) je n'ai même pas la force de la prendre dans les bras »
- « On ne dort que 3h/4h par nuit et j'ai d'importantes douleurs au dos à force de le bercer »

➔ Les recommandations pour un sommeil de qualité sont pour l'adulte de dormir entre 7 et 9h par nuit. Si le sommeil est interrompu à de multiples reprises, **les besoins de récupération ne sont pas atteints et le corps montre alors des signes de fatigue** : somnolence, difficultés de concentration, modifications de l'appétit... Nous pouvons imaginer également comme le fait de bercer des heures un enfant de 8 kgs pour l'endormir peut avoir **des incidences sur une fatigue dorsolombaire du parent**.



2. La fatigue psychologique et les émotions négatives, pouvant se traduire par :

➔ L'expression d'un sentiment d'isolement et de désillusion

- « Je ne peux RIEN faire de mes journées. (...) La nuit, son rituel d'endormissement prend du temps et m'accapare, (...) je n'ai pas de relai, (...) je suis épuisée »
- « Je n'en peux plus, (...) je me sens aussi seule »
- « Je suis épuisée et personne ne peut m'aider. C'est très lourd pour moi, je commence à atteindre mes limites »
- « Je dors avec depuis sa naissance et j'aimerais retrouver mon lit, ma chambre. J'aimerais globalement que l'on trouve un équilibre »

➔ Un sentiment de culpabilité

- « Nous finissons épuisés et plein de culpabilité à la laisser pleurer dans son lit. Nous sommes frustrés avec un fort sentiment d'impuissance et de culpabilité de ne pas réussir à l'apaiser la nuit »

➔ Une hypervigilance

- « Il ne dort quasiment que dans mes bras la nuit du coup je ne dors pas pour le surveiller »

➔ Une tristesse voire un état dépressif

- « Moralement, ça commence à être très dur »
- « La multiplicité de réveils me fatigue énormément. Ça a un impact sur ma santé mentale. Je me sens un peu déprimée par manque de sommeil »
- « Je suis épuisée, j'ai fait une grosse dépression post partum et je n'ai pas envie que ça recommence (je sens bien à quel point je suis fragile lorsque je suis fatiguée), j'ai envie de l'aider à dormir correctement la nuit, qu'il comprenne que je suis là même si je dors... »
- « On ne dort plus et cela devient un vrai problème de santé mentale pour nous car cela dure depuis 9 mois »

➔ Du stress et de l'appréhension, voire de l'angoisse

- « Je ne supporte plus les tétées nocturnes. Je deviens très nerveuse voire colérique alors que je suis de nature très calme »
- « Nous appréhendons chaque sieste ratée, chaque heure de coucher dépassée et hésitons même à annuler nos vacances de peur que ce soit encore pire »
- « Je deviens angoissée du moindre bruit la nuit de peur que ça le réveille et que cet engrenage d'impossible endormissement s'enclenche.... »
- « Le pire c'est les réveils de 2h, ça nous rend fous »



➔ **Des conflits familiaux, un impact sur l'épanouissement parental, une difficulté à ressentir de l'empathie envers son enfant (risque de burnout parental)**

- « Ses réveils incessants sont une vraie torture pour nous »
- « Nous sommes tous fatigués de ces multiples réveils qui pèsent sur l'ambiance familiale »
- « C'est un combat de tous les jours »
- « L'endormissement le soir est un vrai combat. Les siestes sont un enfer »
- « Aller au lit est une bataille, c'est dur et stressant pour tout le monde »
- « L'endormissement dure des heures et se fait dans la douleur »
- « Nous n'avons pas connu une nuit complète depuis sa naissance, cela pèse sur notre couple et notre humeur générale »
- « Nous avons essayé d'être fermes et bienveillant mais nous n'y arrivons plus. Ça dure ça dure... »

➔ Derrière l'épuisement psychique, nous entendons aussi l'angoisse du parent de ne pas savoir si son enfant va bien dormir, l'appréhension quotidienne et l'agacement. **L'épanouissement parental s'en trouve fortement atteint** et l'enfant devient vite "le mauvais objet" qui porte atteinte à tout l'équilibre familial. **Le lien parent-enfant s'en trouve également touché**, le parent n'arrivant parfois plus à compenser la fatigue psychique par les moments de plaisir partagé. **Quand le parent ne ressent plus aucun plaisir à s'occuper de son enfant, et qu'il ne ressent plus d'empathie envers lui, on peut alors évoquer l'hypothèse d'un burnout parental.** Il est alors urgent d'agir pour soutenir le parent, lui permettre de retrouver un espace psychique suffisant pour réapprendre à apprécier son rôle parental et pouvoir accompagner son enfant plus sereinement dans l'acquisition de son sommeil. Nous connaissons les risques d'un épuisement psychique parental trop intense, qui conduit le parent à manquer de patience, de discernement et parfois faire preuve de négligence ou de maltraitance (secouement) envers son enfant.



3. L'incompréhension, le désespoir, le sentiment d'incompétence parentale, traduits par :

➔ Un sentiment d'incompétence parentale, une demande d'aide :

- « Il traverse actuellement une régression du sommeil face à laquelle je me trouve un peu démunie : je ne sais pas comment bien faire pour l'accompagner sans tout chambouler »

- « Je ne sais pas comment l'accompagner pour éviter ses réveils nocturnes, d'autant qu'elle a vraiment l'air paniquée et a besoin de rassurance +++ »

- « Je me demande si je réponds à ses besoins correctement »

- « C'est un chantier ! Trop de réveils la nuit. Trop long pour se rendormir. (...) Est ce que je dois lâcher prise pendant cette régression sur l'endormissement au sein, ou est ce que je dois lutter ? Aller contre mais c'est aussi épuisant j'ai baissé les bras. (...) C'est crevant, je ne sais plus quoi faire »

- « Je suis assez désespérée...

J'ai l'impression d'avoir utilisé toutes les techniques pour que ça se passe mieux. (...) Je crois que j'ai besoin d'aide »

➔ La peur de l'impact sur la santé de l'enfant :

- « Je m'inquiète qu'elle ne dorme pas assez »

- « Peur que son manque de sommeil joue sur sa santé »

➔ Un sentiment de découragement et d'impuissance :

- « Je suis dépassée par ce comportement »

- « Je suis désespérée... »

- « En tant que maman je suis désespérée pour l'endormir. Je voudrais sentir qu'elle peut dormir en mon absence »

- « Nous nous sentons parfois impuissants face à cette situation »

- « Je ne sais plus quoi faire j'ai l'impression d'être esclave, impuissante »

➔ Les parents expriment très facilement leur besoin d'être guidés et accompagnés, et souhaitent pouvoir se reposer sur un professionnel qualifié pour les aider à sortir de l'impasse qu'ils traversent. C'est d'ailleurs à la fois **un levier intéressant mais aussi parfois un frein : le professionnel n'aura pas le remède miracle qu'ils espèrent, et il faudra souvent qu'ils mobilisent eux-même la dynamique familiale** pour résoudre la problématique de sommeil de leur enfant, ou prendre patience. D'où l'importance que le professionnel soit capable de **prendre en compte la situation de la famille dans sa globalité**, et de savoir comment aider le parent à mobiliser ses propres compétences en fonction de ses propres ressources et de son contexte. **Pas de recette miracle en termes de sommeil, mais bien des bases de compréhension à adapter à chaque famille, avec l'importance d'un suivi régulier.**

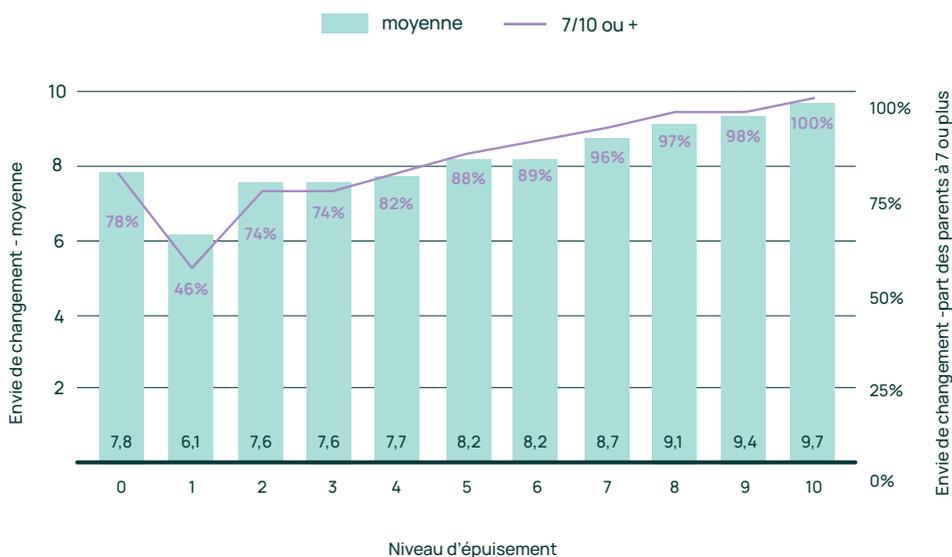


Malgré cet épuisement, les parents sont fortement motivés pour faire évoluer leur situation

Globalement, les parents souhaitent que la situation s'améliore (8,7/10 en moyenne, avec 93% de parents à 7/10 ou plus).

On observe que l'envie de changement est même significativement renforcée par le niveau d'épuisement : plus le parent est épuisé, plus il a envie de changement.

Envie de changement selon le niveau d'épuisement parental



Nous pouvons conclure que les troubles du sommeil de l'enfant contribuent significativement à la fatigue parentale. Toutefois, **si elle est bien accompagnée, cette fatigue peut devenir un levier pour renforcer l'alliance thérapeutique** et favoriser une modification des habitudes de sommeil.



Pour les professionnels de santé qui accompagnent des familles :

L'ordonnancier "Un sommeil serein pour votre jeune enfant"

Un bloc de feuillets détachables à distribuer aux parents en consultation, leur donnant de manière synthétique (1 feuillet) les clés à mettre en pratique pour un sommeil serein.

Le livret "Sommeil du jeune enfant : Guide de compréhension pour les professionnels de santé, et outils pour accompagner les parents"

Un outil concret pour les pros de santé amenés à accompagner des parents qui se poseraient des questions sur le sommeil de leur enfant. Le livret reprend les fondamentaux de la physiologie du sommeil du jeune enfant, et propose une palette de conseils à transmettre aux parents en prévention ou face aux problèmes courants.

➔ L'ordonnancier et le livret sont disponibles gratuitement pour les professionnels de santé, à commander sur maysante.typeform.com/kit-pro



Un sommeil serein pour votre jeune enfant

Un pré-requis : les 3 R

Rythme

Le rythme est composé des repas et siestes de votre enfant. Il a besoin en général de :

- 3 siestes jusqu'à 12 mois
- 2 siestes jusqu'à 18 mois
- 1 sieste jusqu'à 3 ans

- ➔ Le temps d'éveil entre deux périodes de sommeil doit être :

 - suffisamment long (pour que sa pression osmomotrice soit suffisante)
 - ni trop long (car un enfant trop fatigué ne parvient plus à s'endormir).

Routines

Ce sont les petites habitudes qui facilitent la journée de votre enfant et qui lui permettent de se réveiller et de se préparer vers la nuit (loges, bain, etc.).

- ➔ Vous pouvez afficher les routines quotidiennes et les soirées dans sa chambre à l'aide de petites cartes images.

Ritual

C'est le moment de transition entre l'éveil et le sommeil. Il facilite la préparation du coucher.

- ➔ Il se fait dans la chambre de votre enfant, dans 15 minutes maximum, et doit être :
 - en silence en condition d'obscurité la lumière, parler doucement, changer les couches,
 - le temps de partage (histoire du soir, dictation, massage, câlin...)
 - le temps de la séparation (avec une phrase qui évoque les retrouvailles le lendemain)

Un coucher en sécurité

- Couchage à plat dos, dans une position sûre à l'air libre.
- Éviter les couettes ou lit : leur poids, leur épaisseur ou leur couverture peuvent provoquer un étouffement, même inconscient.
- Éviter les lits superposés.
- Éviter les lits au-dessus de 180 cm de hauteur.
- Température de la pièce entre 18 et 20°C.

ZZ

Les amis du sommeil

- ✓ Sécurité physique et affective (être rassuré, être aimé, être en sécurité, sentir un parent, voir un parent, rouler et être câlin)
- ✓ Coucher au bon moment (heure de coucher régulière et adaptée à son rythme, coucher des parents réguliers et équilibré)
- ✓ Automatisation progressive (coucher les enfants seuls, sans accompagnement et sans aide si besoin)

Les ennemis du sommeil

- ✗ Comprendre trop tôt l'importance du sommeil et être obligé de coucher (crainte de ne pas dormir, peur de l'obscurité)
- ✗ Éveiller (pas d'horaires avant 3 ans, puis progressivement à l'heure de coucher)
- ✗ Comprendre trop vite l'importance du sommeil (pas de peur pour parler ou contrôler)
- ✗ Stress et engagement, obligation et responsabilité (si besoin)
- ✗ Surstimulation avant le coucher
- ✗ Température trop chaude

may. L'Appy N°1 des (futurs) parents

📲 Disponible sur [Google Play](#) et [l'App Store](#)

www.mayapp.fr/developp

➔ En cas d'abonnement, cet app peut servir seul ou en complément de la consultation de santé, en gardant à l'esprit que l'attention se porte sur l'enfant et le couple.



Pour les parents de jeunes enfants :

L'application May

Une application à glisser dans la poche des jeunes parents, sur laquelle ils peuvent accéder à des milliers de contenus fiables et à jour (incluant des contenus sur le sommeil) et une messagerie médicale avec des infirmières puéricultrices formées au sommeil de l'enfant. La messagerie est accessible 7j/7 de 8h à 22h. Cette large amplitude horaire permet aux parents d'échanger avec les professionnels de santé de chez eux, au moment où ils vivent leurs difficultés, et de façon répétée si besoin. May constitue alors un maillon précieux dans la chaîne d'accompagnement de ces parents.

Le programme sommeil May

Un programme digital clé-en-main pour accompagner les parents à mettre en place les bonnes pratiques pour un sommeil serein de leur enfant (et de toute la famille !). Construit en 6 séances pour une durée totale de 18 jours, il permet de naviguer de manière progressive à travers de la théorie (vidéos et audios avec des pros de santé experts du sommeil du jeune enfant) et de la pratique (exercices d'application). Une consultation avec une IPDE est possible en option.

