



La Newsletter fleurit !

Le sommeil de l'enfant

Le sommeil: un besoin essentiel pour l'enfant

Au même titre qu'une bonne alimentation, un sommeil de qualité permet d'assurer le bon développement, tant physique que psychique, des enfants.

C'est la raison pour laquelle un manque de sommeil n'est pas sans conséquences sur la vie quotidienne, et la santé, de l'enfant et de l'adolescent. Il peut occasionner des troubles du comportement (agitation, irritabilité, sautes d'humeur...), multiplier les risques de développer une obésité ou un diabète et engendrer une baisse des défenses immunitaires.

Il est important de respecter les cycles de sommeil et des besoins de temps de sommeil par âge.

SOMMEIL RECOMMANDE



0-3 mois
14-17h



4-11 mois
12-15h



1-2 ans
11-14h



3-5 ans
10-13h



6-13 ans
9-11h



14-17 ans
8-10h



Adulte
7-9h

Temps de sommeil : bébé & enfant

0-3 mois

Pas de distinction jour/nuit.
Jusqu'à 20h de sommeil par jour.

1-6 mois

La périodicité jour-nuit apparaît.
Sommeil nocturne plus long et stable.

6-24 mois

Sommeil en journée diminue
À 18 mois : sieste de 2h30 seulement.



Sommeil enfants (3-12 ans)

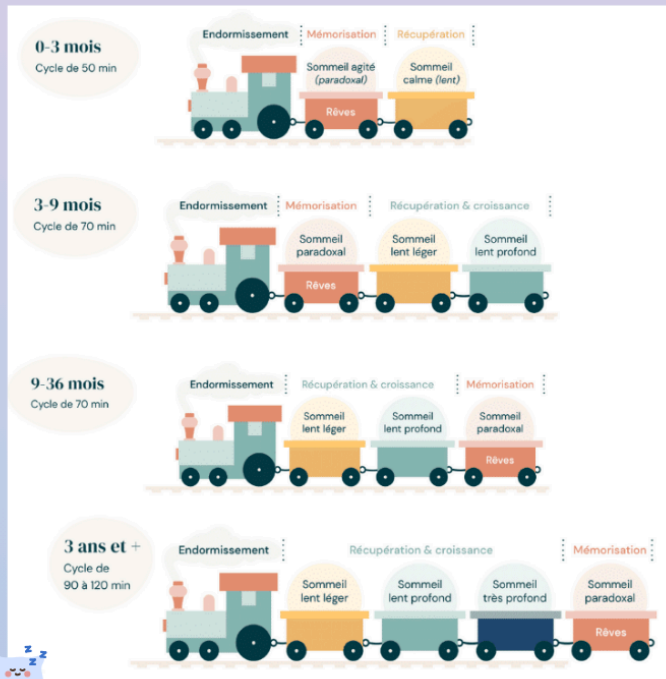
Le sommeil profond

Primordial au développement cérébral, il occupe une grande place dans le cycle de l'enfant. Il compense la suppression des siestes dès 3 ans.

À partir de 6 ans

Le sommeil se stabilise et devient exclusivement nocturne. Sa structure se rapproche de sa forme définitive.

Le sommeil: un besoin essentiel pour l'enfant



Une nuit de sommeil se compose généralement d'une succession de 4 à 6 cycles de durée différente.

Chaque cycle peut être comparé à des petits trains composés de plusieurs wagons, correspondant à un sommeil particulier, et placés dans le même ordre. Ainsi, chaque nuit, 4 à 6 trains se succèdent.

Le sommeil: un besoin essentiel pour l'enfant

Les cycles du sommeil évoluent avec l'âge de l'enfant.

 Chez le nourrisson, les cycles durent environ 50 minutes et alternent entre sommeil agité (paradoxal) et sommeil calme. Entre deux cycles, de petits réveils sont normaux.

 Entre 3 mois et 3 ans, les cycles passent à environ 70 minutes et comportent trois phases :

- de 3 à 9 mois : sommeil paradoxal → sommeil lent léger → sommeil lent profond ;
- de 9 mois à 3 ans : sommeil lent léger → sommeil lent profond → sommeil paradoxal.

 Chez les grands enfants, adolescents et adultes, les cycles durent entre 90 et 120 minutes avec environ 4 cycles par nuit. Une phase de sommeil très profond apparaît : c'est la phase la plus réparatrice pour le corps et la récupération de l'énergie.

 Attention, il est recommandé d'éviter les écrans avant le coucher.

 Privilégier un temps calme en lisant un livre à votre enfant, ou en écoutant des musiques calmes par exemple.

Les rituels aident l'enfant à s'apaiser et le sécurisent avant d'aller dormir.



Les peurs liées au sommeil

Elles évoluent avec l'âge :

- Peur de se séparer (vers 6-8 mois)
- Peur du noir (après un an, on peut proposer une veilleuse)
- Peur des monstres, des créatures imaginaires (vers 2 ans)
- Peur des cauchemars (pas avant 2 ans et demi)

- Illusions hypnagogiques : Les illusions/hallucinations hypnagogiques sont des images, sons ou sensations qui apparaissent juste avant de s'endormir.
- Peurs plus réalistes comme accidents, mort, honte, punitions (vers 6 ans)

Astuces pour parents : expliquer les choses, raconter des histoires, utiliser des objets contraphobiques (doudou, veilleuse) et surtout ne pas nier la peur.

Les approches comportementales et psycho-éducative (guidance parentale) sont très efficaces pour prévenir et traiter les problèmes de sommeil chez les jeunes enfants.

Focus sur le métier de psychologue

La prise en soin en psychologie est également financée par le parcours Cocon. Que ce soit pour votre enfant, vos interactions parents/bébé ou pour vous en qu'adulte parent. Comment faire ? Demandez un adressage auprès de votre pédiatre référent puis prenez rendez-vous directement avec nos psychologues conventionnés Cocon via l'annuaire suivant :

[Consulter l'annuaire](#)



Pour mieux comprendre le métier de psychologue, nous rencontrons aujourd'hui **Anne-Marie Lickel, psychologue clinicienne, spécialisée en périnatalité à Marseille :**

[Consulter son site internet](#)

1) Pour commencer, pourriez-vous vous présenter et préciser en quoi consiste votre rôle de psychologue au sein du Parcours Cocon ?

Je suis Psychologue clinicienne auprès des enfants et des familles depuis 11 ans. J'exerce actuellement ma profession en cabinet libéral à Marseille. J'accompagne les tout-petits, les enfants et les adolescents, ainsi que les parents et les futurs parents. Concernant le

Parcours Cocon, je propose des séances de soutien à la parentalité, ainsi qu'un accompagnement spécifique en Périnatalité.

2) En quoi le soin en psychologie peut aider à prévenir les troubles du neurodéveloppement chez les bébés dits vulnérables ? Comment décrieriez-vous la spécificité de votre métier ?

Attendre un enfant, donner la vie, devenir parent sont autant d'évènements qui entraînent des transformations psychiques importantes. Concernant les nouveau-nés dits vulnérables, leurs parents ont souvent été exposés à des stress intenses, et fragilisés par la prématurité, les annonces médicales de malformations ou de pathologies particulières, la durée des hospitalisations... Soutenir un parent, c'est lui permettre de se rassurer et de renforcer son sentiment de compétence parental, pour qu'il puisse continuer d'être à son tour un appui pour son bébé, dans un lien d'attachement sécurisé.

3) Comment travaillez-vous avec les parents en séances ?

Il s'agit d'un espace d'écoute et de parole, bienveillant et sans jugement, au sein duquel le parent peut exprimer librement ses ressentis et partager son vécu, parfois douloureux, dans une relation de confiance. C'est un temps d'échange, avec ou sans l'enfant, au cours duquel le parent est amené à réfléchir sur la relation créée avec son petit, sur la manière dont il peut s'ajuster au mieux à ses besoins émotionnels et affectif.

4) Y a-t-il des conseils pratiques ou des gestes simples que les parents peuvent adopter au quotidien pour favoriser le bien-être et le développement affectif, émotionnel, relationnel perceptif de leur bébé ?

Il s'agit d'un espace d'écoute et de parole, bienveillant et sans jugement, au sein duquel le parent peut exprimer librement ses ressentis et partager son vécu, parfois douloureux, dans une relation de confiance. C'est un temps d'échange, avec ou sans l'enfant, au cours duquel le parent est amené à réfléchir sur la relation créée avec son petit, sur la manière dont il peut s'ajuster au mieux à ses besoins émotionnels et affectif.

5) Y a-t-il des jeux, des outils ou des "incontournables" que vous recommanderiez aux parents pour la maison ?

Pour les tout-petits de 0 à 18 mois : le jeu du coucou-caché (dans lequel parent et enfant prennent beaucoup de plaisir à se voir disparaître et réapparaître !), les petites comptines et chansons, les jeux sensori-moteurs... Pour les 18mois-3ans : les jeux d'imitation et de faire semblant (poupées, dinette, petites voitures, etc.), les jeux de transvasement et d'encastrement... Pour les 3-5ans : les jeux qui permettent de favoriser l'imaginaire (Playmobils, déguisements), les jeux de construction (Lego, Kapla), le dessin, la peinture, la pâte à modeler, les premiers jeux de société, la draisienne/vélo/trotinette... Et mes incontournables à tout âge et dès le plus jeune âge : les livres/histoires et les ballons !

6) Quelles sont, dans le cadre du Parcours Cocon, les ressources en lien avec la périnatalité (lectures, associations, outils d'informations) que vous recommandez le plus volontiers ?

Je recommande le site [MPEDIA.FR](https://www.mpedia.fr) qui, je trouve, donne des repères précis sur le développement de l'enfant, le sommeil, l'alimentation, la socialisation, la scolarité... Il offre des réponses éclairées aux questions que peuvent se poser les parents. C'est une mine d'or ! Et je les encourage souvent à pousser la porte d'un lieu d'accueil enfants parents ([LAEP](https://www.laep.fr), il en existe plusieurs à Marseille). Ce sont des lieux conviviaux où les petits peuvent explorer, jouer, se socialiser, pendant que les mamans ou papas peuvent se rencontrer, discuter et parfois se sentir moins seul(e)s.

Rubrique info parcours COCON

Le café des parents reviens à la rentrée !

- Lundi 7 septembre 2026 : groupe ouvert de la rentrée
- Lundi 12 octobre 2026 : les émotions de votre enfant
- Lundi 9 novembre 2026 : le sommeil chez l'enfant

A bientôt pour la prochaine Newsletter !

RESEAU MEDITERRANEE

CH Edouard Toulouse
118 chemin de Mimet
13015 Marseille

Nous contacter :

accueil@reseauperinatmed.fr

[09.67.33.42.72](tel:09.67.33.42.72)

[Se désinscrire](#)

