

L'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille et la gestion du sommeil

Pourquoi cela peut être une perturbation ?

L'arrivée d'un nouvel enfant est une étape importante pour toute la famille. Si cet événement est souvent synonyme de joie et d'excitation, il peut aussi être **source de bouleversements**. En effet, pour l'aîné, l'arrivée d'un bébé signifie **une réorganisation complète** de sa place dans la famille. Il doit partager l'attention de ses parents, s'adapter à de nouvelles routines et composer avec des émotions parfois contradictoires : excitation, fierté, jalousie, frustration, insécurité...

Les **réactions sont variées** et dépendent de l'âge, du tempérament et de la façon dont la situation a été préparée. Il n'est cependant pas rare d'observer :

- Des difficultés de sommeil (réveils plus fréquents, besoin de présence accru...)
- Un retour en arrière (demande de biberon, besoin d'un doudou supplémentaire...)
- Un sentiment de jalousie (rechercher à attirer l'attention, parfois en faisant des bêtises.)
- Un sentiment de tristesse (repli sur soi, rejet du bébé, crise et colère...)
- Un engouement excessif (vouloir s'occuper du bébé, au point d'en être parfois envahissants).

Ces réactions sont **normales et temporaires**. L'essentiel est de les accueillir avec bienveillance, de verbaliser les émotions avec l'enfant, et de ne pas le culpabiliser. Il a **besoin de temps** pour s'adapter et pour trouver, lui aussi, sa place dans cette nouvelle configuration familiale.

Conseils pour bien préparer l'arrivée du bébé

1. Préparer en douceur l'aîné(e) pendant la grossesse : parler positivement de la grossesse, en expliquant les changements à venir avec des mots adaptés à son âge. Vous pouvez utiliser des lectures thématiques sur la grossesse, la naissance et le quotidien avec un petit frère ou une petite sœur. Montrez-lui des photos des échographies et parlez-lui du ventre de maman qui grossit. Expliquez-lui sa propre histoire de naissance, et montrez de l'enthousiasme lorsque vous lui parlez des événements à venir.

2. Impliquer l'enfant dans les préparatifs : inviter l'aîné à choisir des vêtements, ou à décorer la chambre du bébé. Vous pouvez aussi l'aider à faire un dessin qu'il pourra afficher dans la chambre du bébé, ou l'inclure dans le choix du premier doudou. Laissez-le toucher les affaires du bébé et expliquez leur fonction.

3. Maintenir des repères rassurants : conserver un quotidien stable pour l'aîné(e) afin d'éviter les grands changements simultanés. Ne le changez pas de lit ou de chambre juste avant l'arrivée du bébé, mais anticipez ces transitions si besoin. Conservez des routines de coucher ou de repas stables.



♥ L'importance de la co-régulation émotionnelle

La co-régulation désigne la capacité d'un parent à aider son enfant à gérer ses émotions en lui offrant un cadre sécurisant et apaisant.

En d'autres termes, plus un parent est lui-même régulé émotionnellement, plus il pourra transmettre cette stabilité à son enfant.

Pour une co-régulation efficace il est important....

✓ **Accepter que l'on ne peut pas tout contrôler** : il est normal que l'aîné traverse des hauts et des bas. Accepter ses émotions sans chercher à les corriger ou les éviter vous permettra de ne pas vous épuiser inutilement.

✓ **S'accorder des moments pour souffler** : se préserver en tant que parent est essentiel. Quelques minutes de calme, un moment pour soi ou du soutien extérieur peuvent faire toute la différence, même si c'est 5 minutes pour prendre une douche chaude ou lire quelques pages d'un livre.

✓ **Exprimer vos émotions de manière adaptée** : plutôt que de les garder pour soi, verbaliser ce que vous ressentez peut être bénéfique. Dire par exemple : « Aujourd'hui, je suis très fatiguée, mais j'ai envie de passer un moment avec toi » permet à l'enfant de comprendre que ce n'est pas lui qui est en cause.

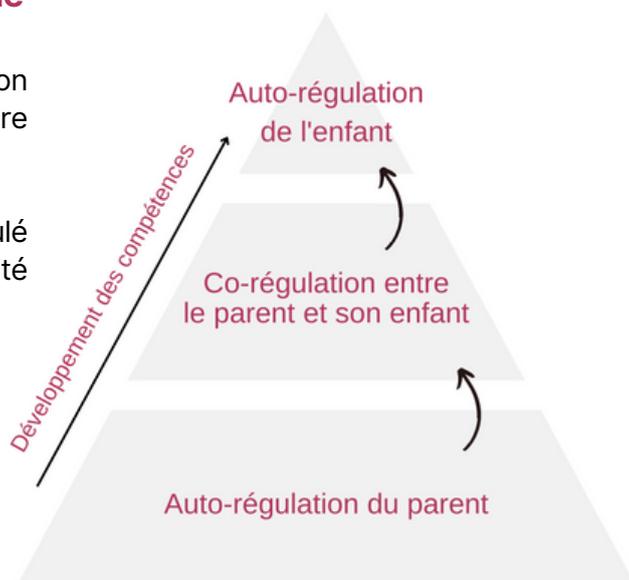
✓ **Rassurer l'aîné sans surcompensations** : l'objectif n'est pas de faire disparaître ses frustrations, mais de lui montrer qu'il peut être entendu et compris. Une simple phrase comme : « Tu aimerais que je sois plus disponible pour toi en ce moment, c'est difficile pour toi ? » suffit parfois à apaiser une émotion vive.

🌻 Avoir des attentes réalistes

Il est tentant de penser que l'aîné, en voyant ses parents occupés avec bébé, deviendra plus indépendant et demandera moins d'attention. Pourtant, c'est souvent l'inverse qui se produit.

💡 Ce qu'il faut garder en tête :

- **Un enfant reste un enfant** : même si son statut d'« aîné » change, il a toujours besoin d'attention, de câlins et de temps privilégié avec ses parents.
- **Les « régressions » sont normales et attendues** : redemander un biberon, vouloir être porté ou refuser de dormir seul sont des signes qu'il cherche à retrouver une forme de sécurité.
- **L'indépendance ne se décrète pas, elle se construit** : l'autonomie ne doit pas être forcée. Si l'enfant a besoin d'un peu plus d'aide pour s'habiller, manger ou s'endormir durant cette période, c'est une manière pour lui de trouver un équilibre face aux changements.



🚩 Les différentes organisations pour l'espace de sommeil

Lorsque la dynamique familiale change, il est essentiel de repenser l'environnement de sommeil pour qu'il reste un lieu sécurisant pour tous. Voici les différentes dispositions possibles :

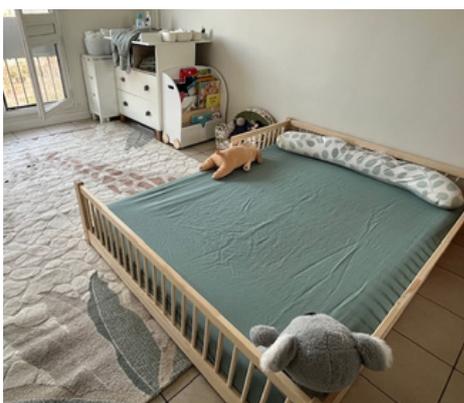
- **partage de chambre familial** : les enfants dorment ensemble, avec au moins l'un des parents.
- **double partage de chambre** : l'ainé et le coparent dans une pièce, bébé et maman dans une autre.
- **l'ainé dort seul dans sa chambre et le nouveau-né est en cododo** avec au moins l'un des parents.
- **chambre partagée en fratrie** : les enfants dorment ensemble dans une chambre, sans les parents.
- **chacun sa chambre** : chaque enfant a sa propre chambre, il n'y a pas de cododo.

À prendre en compte :

- Sécurité du sommeil (éviter couettes, oreillers, etc., pour les nourrissons)
- Qualité du sommeil de chacun (parents compris !)
- L'écart d'âge et le niveau d'autonomie/stade de développement des aînés

Le bon choix, c'est celui qui correspond **aux besoins de votre famille !**

Et l'organisation évoluera sûrement avec le temps



◆ **Le cododo familial : une solution temporaire ou durable ?**

Certaines familles choisissent d'intégrer l'aîné dans un cododo élargi, notamment lorsqu'il manifeste un besoin intense de proximité. Cette solution peut être bénéfique si elle est bien sécuritaire.

- 💡 Choisir un lit suffisamment grand et confortable, ou plusieurs matelas accolés
- 💡 Placer si possible les lits au sol, pour limiter le risque de chute
- 💡 Mettre le nouveau-né du côté de la mère, et l'aîné le plus loin possible du bébé
- 💡 Expliquer en amont à l'aîné que le bébé pourrait pleurer ou le gêner et qu'on réorganisera si besoin

"J'ai peur que les pleurs et réveils du bébé perturbent le sommeil des aînés ! Que faire ?"

C'est une inquiétude courante, mais en réalité, qui n'a pas lieu d'être ! En effet, dans la majorité des cas, les réveils du nouveau-né ne perturbent que peu le sommeil des aînés, au grand étonnement des parents. L'enfant n'ayant pas la responsabilité des pleurs, cela n'impacte pas son sommeil... Idem pour beaucoup de papas qui disent ne pas entendre pleurer leur bébé la nuit !

Je vous recommande de ne pas appréhender ou vous angoisser par anticipation, cela serait inutile.

Expliquez en amont aux aînés que si le bébé les gêne, alors vous verrez ensemble, à ce moment-là, pour repenser les environnements de sommeil. Certaines enfants demandent par exemple à aller dormir seul dans une autre chambre, alors qu'ils le refusaient jusqu'ici, car ils ne veulent plus être gênés par le bruit.

◆ **Partage de chambre en fratrie**

C'est une bonne option, surtout si votre aîné en exprime l'envie et que cela peut se faire en toute sécurité. Pour préserver votre propre repos, il est toutefois recommandé d'attendre que le plus jeune n'ait plus besoin d'être nourri la nuit et/ou que ses réveils nocturnes soient moins fréquents, afin de limiter votre fatigue.

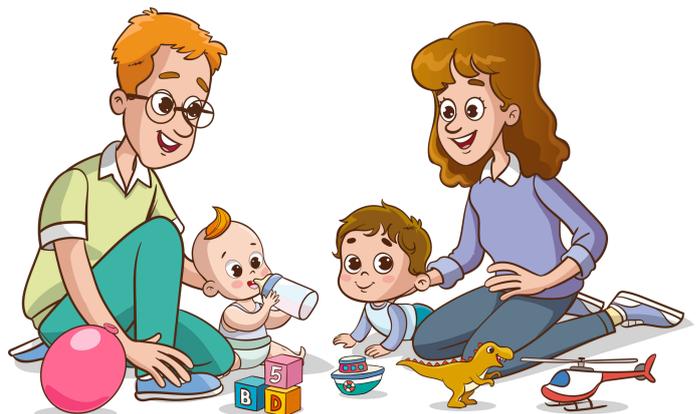
Ce qui épuise le plus, ce ne sont pas tant les réveils eux-mêmes que le fait de devoir se lever ou se redresser plusieurs fois par nuit.

💡 Quelques alternatives pour faciliter la transition :

- Installer un matelas d'appoint dans la chambre des enfants pour y terminer votre nuit.
- Récupérer le plus petit dans la chambre parentale si ses réveils perturbent l'aîné ou votre sommeil.

En règle générale, on envisage une chambre partagée vers 18 à 24 mois pour le plus jeune, que ce soit en cododo ou dans des lits séparés.

Mais si vous devez le faire plus tôt, sachez que c'est également possible : l'essentiel est que chacun y trouve son équilibre.



◆ Passage de l'aîné dans sa propre chambre

Cela peut être une bonne idée, dans certains contextes, notamment :

👉 **Quand le cododo familial n'est pas possible en toute sécurité** ou que la chambre est trop petite pour cela (par exemple si le lit n'est pas assez grand ou adapté pour accueillir toute la famille).

👉 **Vous (ou votre enfant) souhaitez amorcer cette transition.**

Proposez ce changement pendant la grossesse, avant l'arrivée du bébé. Cela permet à l'aîné de vivre cette nouvelle étape comme une évolution naturelle de son propre parcours, plutôt que comme une conséquence directe de l'arrivée du bébé (ce qui pourrait créer un sentiment de rejet ou de rivalité).

Les étapes pour cette transition :

✅ **Passez des moments de jeu et d'éveil** dans la chambre de l'aîné avant la transition et faites-le participer à l'aménagement et la décoration de ce nouvel espace, il doit s'y sentir bien. (choix du thème, peinture, dessin à accrocher au mur, parure de lit...)

✅ **Proposez dans un premier temps la sieste** ou des temps calmes si l'aîné en fait encore une, **puis le coucher de la nuit.**

✅ **Choisissez idéalement un lit ouvert, au sol**, (on évite d'introduire un lit à barreau si cododo avant, surtout si plus de 12 mois) suffisamment grand pour l'accompagner ou à défaut placez un matelas d'appoint/chauffeuse à côté du sien pour l'aider à trouver le sommeil ou à se rendormir.

✅ **Continuez de l'accompagner** pour son coucher, ne changez rien d'autre au rituel du soir pendant cette transition.

✅ Pour les réveils nocturnes, **préférez utiliser un matelas d'appoint** dans sa chambre au lieu de le récupérer dans votre chambre si votre objectif est qu'il dorme dans sa propre chambre.

Organisation pratique des nuits : s'adapter sans s'épuiser

L'arrivée d'un bébé peut réveiller (au propre comme au figuré) **certaines insécurités** chez l'aîné. Il n'est pas rare de voir réapparaître des réveils nocturnes, des peurs, ou des besoins accrus de réassurance.

💡 Astuce : **Essayez de préserver un petit moment rien** qu'avec lui/elle chaque jour, même très court, pour combler ce besoin autrement que la nuit.

- **Répartissez les rôles entre les parents** : l'un gère bébé, l'autre rassure l'aîné en cas de réveil.
- Gardez toujours **une veilleuse douce, un matelas** ou un lit d'appoint dans votre chambre ou celle de l'aîné pour éviter les allers-retours éreintants.
- Autoriser ponctuellement ou plus régulièrement le cododo avec l'aîné, s'il en a besoin, peut sécuriser tout le monde... et permettre à chacun de dormir un peu plus sereinement.

🎯 **Objectif : gagner en sommeil, pas viser la perfection !**

◆ Faciliter les couchers et structurer le rituel du soir

Quelques idées pour renforcer cette routine :

- ✓ **Respecter le sommeil de votre aîné** : heure et routine du coucher
- ✓ **Associer l'aîné aux rituels du bébé** : si le bébé se couche plus tôt que l'aîné, lui permettre de participer à l'histoire du soir ou au moment du câlin peut l'aider à se sentir impliqué plutôt que mis à l'écart.
- ✓ **Créer un moment privilégié avec l'aîné** : même si le bébé accapare une grande partie de l'attention, il est important de préserver un instant seul avec lui (lecture, massage, jeu calme...). Bien-sûr, si vous êtes parent solo, privilégiez toujours un rituel en famille.
- ✓ **Privilégier des rituels de transition** : une lumière tamisée, un bruit blanc apaisant ou une histoire audio peuvent aider l'enfant à s'endormir en douceur, même en l'absence immédiate du parent.

Dès la grossesse mettre en place un rituel de coucher rassurant et ludique :

Voici quelques idées pour rendre le moment du coucher ludique :

- **Mise en place d'un tableau du rituel** : vous trouverez en ligne de très nombreux exemples de tableaux du rituel. Chaque soir, étape après étape, l'enfant peut cocher les différents éléments de son rituel comme se brosser les dents, se mettre en pyjama, lire deux histoires puis faire un câlin à doudou.
- **Des lectures thématiques** : proposez-lui une ou deux lectures avant de s'endormir, c'est à lui de choisir les livres qu'il souhaite lire. Cela encourage aussi l'autonomie. Vous pouvez choisir des lectures sur le thème du sommeil ou sur l'amour parent-enfant.
- **Les trois moments positifs du jour** : dans le noir, tout contre lui, on vient verbaliser avec l'enfant 3 moments positifs de sa journée pour qu'il s'endorme sur une note positive.

Zoom sur le tableau de rituel

Introduire un tableau de rituel dès 15 à 18 mois peut transformer le moment du coucher. Personnalisé et affiché à hauteur de l'enfant, par exemple sur la porte de sa chambre ou celle de la salle de bain, il permet de structurer la soirée et de donner des repères clairs.

En rendant le rituel visible et concret, il aide l'enfant à anticiper les étapes, limite les négociations et offre un cadre sécurisant. C'est aussi un excellent support pour encourager son autonomie et développer son langage. Le tableau devient particulièrement précieux lors de transitions importantes : sevrage nocturne, introduction du coparent dans le rituel ou encore ajustement de la routine.

Simple et ludique, il soutient à la fois le sommeil et la relation parent-enfant.

◆ Introduction du coparent pour le coucher

Inviter le coparent à participer au coucher peut être une belle façon d'offrir un relais à la maman, que ce soit pendant la grossesse ou après l'arrivée d'un nouveau bébé. Pour que cela fonctionne, l'introduction doit se faire en douceur et progressivement, afin que l'enfant associe cette présence à un moment positif et sécurisant.

Voici les étapes pour y parvenir :

Ajouter le coparent au rituel actuel : les premiers soirs, le coparent se joint au rituel du soir. Il peut caresser les cheveux de bébé ou encore chanter une comptine pendant que la mère change la couche, ferme les volets puis l'aide à s'endormir. Dans la mesure du possible, le coparent reste jusqu'à l'endormissement. Il devient une association positive.

Diminuer la présence de la mère : si l'enfant accepte sans difficulté la présence du coparent, alors celui-ci vient participer activement au rituel : il s'occupe du change, du pyjama, ou encore de l'histoire puis la mère vient aider bébé à s'endormir. Le coparent reste encore dans la chambre jusqu'à l'endormissement : il peut caresser les cheveux, chanter une comptine, ou tout simplement être présent.

Prendre le relais pour l'endormissement : lorsque l'enfant accepte que le coparent s'occupe du rituel, alors ce dernier peut tenter de l'aider à s'endormir. bercements dans les bras, en portage ou simple présence dans le lit, le coparent peut utiliser les mêmes associations que la mère, mais ce n'est pas une obligation. Si l'enfant râle, on le rassure avec la voix ou en faisant un 'shuuu' pour l'apaiser par exemple. S'il s'agace fort ou pleure, alors la mère intervient pour l'aider à s'endormir. Le coparent reste dans la chambre sauf s'il se sent agacé, et pourra retenter le coucher suivant. Ne pas insister pour que le coparent reste une association positive.

Si vous choisissez d'utiliser un tableau de rituel, pensez à y indiquer clairement avec qui votre enfant s'endormira. Vous pouvez, par exemple, ajouter un scratch avec la photo de maman ou du coparent, et l'adapter au début du rituel selon la soirée. Cela aide l'enfant à anticiper et à se sentir rassuré.

Astuce bonus : le petit truc en plus

Pour faciliter l'introduction du coparent au coucher, rien de tel qu'un petit rituel exclusif que maman ne fait pas. Ce « truc en plus » rend le moment spécial et attendu par l'enfant.

Cela peut être, par exemple :

- ✨ Une histoire inventée à chuchoter dans le noir
- ✨ Un doux massage des pieds
- ✨ Des gratouilles dans le dos
- ✨ L'allumage d'une veilleuse colorée à projection

L'important, c'est que ce moment soit unique et source de plaisir, afin que l'enfant associe la présence du coparent au coucher à un temps de complicité et de réconfort.

◆ Préserver votre sommeil : un enjeu essentiel

Avec l'arrivée d'un nouveau-né, vos nuits deviennent souvent courtes, hachées et imprévisibles. On parle beaucoup du sommeil des bébés (et parfois de celui des aînés) mais trop rarement du vôtre. Pourtant, votre repos est tout aussi crucial. Car quand vous êtes épuisés, ce n'est pas seulement votre corps qui souffre : votre patience, votre disponibilité émotionnelle et votre santé mentale sont aussi mises à rude épreuve.

Pour limiter la fatigue, quelques pistes peuvent vraiment vous aider :

☞ **Acceptez de déléguer et demandez de l'aide** : famille, amis ou professionnels, n'hésitez pas à solliciter du soutien, même ponctuel. Parfois, un repas préparé ou deux heures de relais suffisent à faire une énorme différence.

☞ **Relayer-vous entre parents** : si c'est possible, alternez les prises en charge nocturnes ou matinales. Quelques heures de sommeil ininterrompu peuvent transformer vos journées.

☞ **Prenez soin de vos soirées** : réduisez café, thé, sucre et écrans en fin de journée, et évitez les sources de stress inutiles. Vous faciliterez ainsi l'endormissement et un sommeil plus réparateur.

☞ **Profitez des micro-siestes** : même 15 minutes les yeux fermés peuvent suffire à recharger vos batteries. Ce n'est pas une perte de temps, mais un vrai investissement dans votre énergie.

Souvenez-vous : prendre soin de votre sommeil n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Un parent reposé est plus disponible, plus patient et mieux à même d'accompagner ses enfants.

