

POLITIQUE SUR LA SIESTE ET LE SOMMEIL



CPE DU PIC 

Adopté au conseil d'administration du 5 février 2013

Le CPE du PIC s'est dotée d'une politique sur la sieste et le sommeil. Il nous semble important d'être cohérent entre ce que véhicule notre code de vie et le programme « *accueillir la petite enfance* » par des gestes tangibles et une volonté réelle de répondre le plus possible à l'unicité de chacun.

Complément du sommeil nocturne, la période de repos durant le jour est également essentielle au développement du jeune enfant. Ce moment est d'autant plus nécessaire que le CPE est un lieu d'intense stimulation pour les tout-petits qui le fréquente.

OBJECTIFS

- S'assurer que les besoins et les habitudes de chaque enfant qui peuvent différer en matière de sommeil, soient connus et que ce dernier soit respecté dans son unicité.
- S'assurer que le CPE ait une approche claire, positive et démocratique permettant aux enfants, aux éducatrices et aux parents de toujours savoir à quoi s'attendre.
- S'assurer que le personnel éducateur développe les mêmes attitudes face à une demande : le respect, l'écoute et la collaboration.

PRÉPARATION DE LA SIESTE/PÉRIODE D'ENDORMISSEMENT

Une **routine** prévisible et stable est installée afin de créer un climat de confiance et de sécurité. Celle-ci permet à l'enfant de bien recevoir ce moment de repos indispensable et d'en tirer les meilleurs bénéfices possibles. Des mesures sécuritaires sont adoptées en tout temps lors de la période de la sieste, de la préparation au lever (ex. : rangement du matériel, disposition des matelas, aire de circulation dégagée, petits objets hors de la portée des enfants etc.).

La période qui précède le coucher est réservée à des activités calmes et aux démonstrations affectueuses et chaleureuses, qu'il s'agisse de prendre l'enfant, le bercer (pouponnière), le masser, lui parler et même lui chanter une berceuse.

L'attitude de l'éducatrice doit être douce et détendue, elle doit créer une ambiance de détente tout en étant ferme dans les consignes de la sieste. Cela a pour but de favoriser la sécurité et l'abandon de l'enfant. Un rituel bien structuré donne plus de temps à l'éducatrice pour s'investir avec chacun des petits. Ce rituel aide l'enfant à se situer dans le temps.

Les éducatrices qui accompagnent les enfants pendant la sieste doivent être claires et constantes dans leur message. Elles peuvent utiliser un repère visuel comme une horloge pour que l'enfant saisisse mieux la notion du temps.

L'éducatrice n'est pas tenue d'endormir les enfants, son rôle étant de favoriser l'autonomie dans le processus d'endormissement et de créer de bonnes habitudes de sommeil. L'enfant doit apprivoiser seul le moment où il s'endort.

Les **habitudes d'endormissement** des enfants sont respectées au début de la sieste en autant que celles-ci soient sécuritaires, hygiéniques et non-dérangeantes (ex. : se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou doudou, etc.). Autant que possible, le même endroit est prévu pour chaque enfant à chaque jour.

Les **objets transitionnels** doivent être faciles à laver et à ranger et sont entretenus hebdomadairement par le parent. Ces objets doivent aider l'enfant à relaxer et non pas à le stimuler.

Également, l'éducatrice doit **communiquer** au parent tous les problèmes particuliers qui surviennent durant la sieste de leur enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, etc. Les parents ainsi informés pourront former une équipe avec l'éducatrice afin de comprendre l'enjeu et d'y remédier. Un plan d'intervention pourra alors être mis sur pied.

Une quinzaine de minutes avant le début de la sieste, les enfants rangent leurs jouets et s'installent avec leurs effets personnels. Quand tous sont prêts, l'éducatrice raconte une histoire aux enfants qui restent sur leur matelas et/ou

propose une période de jeux de dodo sur le matelas. Le **jeu de dodo** doit permettre à l'enfant de jouer seul, ce qui lui offre l'occasion de couper les liens relationnels avant de se détendre, se centrer sur lui et prendre conscience des signaux de fatigue que son corps lui envoie. Ce jeu doit l'être seulement pour ce moment de vie soit pour une période d'environ 15 minutes avant de passer au repos.

Après cette période de transition, l'éducatrice donne la consigne du début du repos aux enfants. « ***La sieste est commencée. Tu couches ta tête, tes pieds, tu trouves ta position de détente et tu te reposes en silence*** ».

BIENFAITS DE LA SIESTE

(inspiré par les propos de Nicole Malenfant et Josée Lespérance)

La sieste est une récupération pour le corps. Une période importante pour la mémorisation des apprentissages, l'intégration des connaissances, la maturation du système nerveux et du cerveau. Les hormones de croissances sont également en fonction durant l'état de sommeil.

La sieste en mi-journée avec ou sans sommeil, s'impose pour minimiser les effets cumulatifs de la fatigue et pour rééquilibrer la forme physique et psychique. Elle régularise l'humeur de l'enfant pour le reste de la journée, abaisse son taux de frustration dans le contexte de la vie en groupe et évite un surmenage qui peut compliquer le coucher du soir.

La sieste ou détente est nécessaire pour recharger les batteries au même titre qu'une pause pour l'adulte dans son milieu de travail. Rappelons-nous que ce moment est d'autant plus nécessaire que le CPE est un lieu d'intense stimulation.

EFFETS NÉFASTES SUR LE RÉVEIL DES ENFANTS

(inspiré par les propos de Josée Lespérance)

Nous avons observé qu'un enfant contrarié dans son besoin de sommeil peut être agité, pleurnichard et intolérant. Il peut se montrer moins disposé à entrer en relation avec les autres ou à participer aux activités. Les fins de journées

sont alors plus difficiles. Ces comportements peuvent même se poursuivre à la maison pour se terminer au sommeil du soir. Un enfant privé de sommeil durant la journée peut s'opposer également au coucher. Nous pensons qu'un enfant qui s'endort à la sieste a besoin de dormir, il est donc important de ne pas le réveiller ou de l'empêcher de dormir.

Exceptionnellement, l'éducatrice pourra réveiller un enfant qui doit quitter pour un rendez-vous médical ou autre, ou que le parent doit quitter plus tôt qu'à l'habitude.

PÉRIODE DE REPOS AVEC OU SANS SOMMEIL

Au CPE du PIC, quand nous avons bien évalué qu'un enfant n'a plus besoin de dormir, nous devons quand même lui demander de faire une relaxation de **45 minutes**. Malgré que nos deux installations soient différentes au niveau des lieux physiques, le principe demeure le-même.

Le temps de repos avec ou sans sommeil débute entre **12h45 et 13h30** selon le groupe d'âge (excluant la pouponnière). Toute source de stimulation sensorielle est alors modifiée : éclairage tamisé, déplacements restreints, volume de la voix diminuée, musique sans parole, etc.

Installation du PIC

À compter de **14h00-14h15** (excluant les groupes de 18 mois et de 2 ans), les éducatrices qui sont présentes auprès des enfants invitent les enfants qui ont réussi à bien se reposer à venir dans la grande salle pour regarder des livres. Nous parlons ici de ceux qui sont restés couchés calmement sans déranger, ainsi que ceux qui sont déjà réveillés et qui désirent se lever. Les enfants qui dorment toujours pourront le faire dans le respect d'une ambiance propice au sommeil.

À **14h30**, une autre éducatrice revient de pause. Elle propose aux enfants déjà installés dans la grande salle de faire des activités calmes en plus des livres ; dessins, jeux de table individuels, pâte à modeler, etc. L'éducatrice accompagne chacun des enfants afin de s'assurer que celui-ci s'installe rapidement et sans déranger.

Pour ce qui est des enfants des groupes de 18 mois et de 2 ans, une fois qu'ils sont réveillés, ils restent dans leur local et peuvent faire des activités calmes sur leur matelas ou dans un coin aménagé à cette fin toujours dans le respect d'une ambiance propice au sommeil.

Vers 15h00, les activités du CPE reprennent leur cours normal. Tranquillement, l'éclairage revient, les déplacements sont permis et les enfants peuvent échanger entre eux. À cette heure, les enfants rangent leur jeu et retournent dans leur local respectif. Chaque enfant se réveille en douceur.

Installation du Pic bois

Le temps de repos avec ou sans sommeil débute entre **12h45 et 13h30** selon le groupe d'âge (excluant la pouponnière). Toute source de stimulation sensorielle est alors modifiée : éclairage tamisé, déplacements restreints, volume de la voix diminuée, musique sans parole, etc.

À compter de **14h00-14h15**, les éducatrices qui sont présentes auprès des enfants proposent des activités calmes (livres, casse-tête, dessins, etc.) réservées à cette période. Nous parlons ici des enfants qui sont restés couchés calmement sans déranger, ainsi que ceux qui sont déjà réveillés. Ces activités peuvent se faire sur le matelas de sieste ou dans un coin du local aménagé à cette fin. Les enfants qui dorment et qui sont en sommeil profond ne seront pas réveillés par les activités calmes des autres enfants.

Vers 15h00, les activités du CPE reprennent leur cours normal. Tranquillement, l'éclairage revient, les déplacements sont permis et les enfants peuvent échanger entre eux. À cette heure, les enfants rangent alors leur jeu (livres, casse-tête, dessins, etc.). Chaque enfant se réveille en douceur.

MATÉRIEL/ENVIRONNEMENT

Installation du PIC

La table de la grande salle est utilisée. Les chaises autour ont des sous-pattes pour diminuer le bruit. Les jeux sont tous de nature calme et peu bruyants (ex. : papier + crayons, casse-tête, pâte à modeler, livres, etc.) et sont placés dans l'armoire à proximité. Ces jeux se font de manière individuelle.

Installation du Pic bois

Dans chaque local, un espace peut être réservé à des activités calmes et peu bruyantes. Du matériel devra être prévu à cette fin (ex. : papier + crayons, casse-tête, pâte à modeler, livres, etc.). Ces jeux se font de manière individuelle.

CONCLUSION

Il faut tout d'abord reconnaître que le moment de la sieste est un moment aussi important que tous les autres moments de vie au CPE. De plus, celui-ci fait partie du projet éducatif offert aux enfants. Répondre aux besoins de sommeil des enfants, c'est s'assurer qu'ils auront suffisamment d'énergie pour explorer, découvrir, apprendre et créer des relations positives avec leurs pairs.

L'équipe éducative du CPE du PIC a le souci de transmettre aux enfants les bienfaits du sommeil et de les initier à l'importance du sommeil pour grandir.

Nos références :

Céline Perreault, Enseignante et professionnelle de la petite enfance

Nicole Malenfant, Enseignante et professionnelle de la petite enfance

Josée Lespérance, Enseignante et professionnelle de la petite enfance

Brigitte Langevin, Spécialiste du sommeil et auteur du livre *Comment aider mon enfant à mieux dormir*

Programme éducatif du MFA, *Accueillir la petite enfance*

Discussions en équipe de travail, CPE du PIC, 2008-2009

Code de vie du CPE du PIC, *Les enfants d'abord*

Politique sur le sommeil et la sieste, CPE du Carrefour, Montréal (autorisée par Mme Nathalie Ray, directrice d'installation)