VEILLÉE · VEILLEE.FR

Le guide du coucher, de 2 à 7 ans

Ce que disent les sources officielles, ce que vous pouvez faire dès ce soir, et quelques phrases à dire à votre enfant.

Édition du 11 novembre 2026. Version en ligne : https://veillee.fr/guides/guide-du-coucher/

Ce guide s'adresse aux parents d'un enfant de 2 à 7 ans qui veulent que le soir se passe mieux. Il tient en dix chapitres : les besoins de sommeil selon l'âge, le rituel du coucher, l'histoire du soir, les écrans, le doudou, la peur du noir, les cauchemars et les terreurs nocturnes, l'enfant qui se relève, l'angoisse de séparation, et les signes qui doivent faire consulter. Chaque chapitre donne ce qu'il faut savoir, ce que vous pouvez faire ce soir et, quand c'est utile, une phrase à dire à votre enfant.

Les chiffres viennent de sources publiques que nous avons relues en novembre 2026 : Santé publique France, le site des 1000 premiers jours, l'Assurance maladie (ameli.fr), le Haut Conseil de la santé publique, le Réseau Morphée, l'Institut national du sommeil et de la vigilance, et quelques références étrangères reconnues. Quand deux sources ne disent pas la même chose, nous l'écrivons. Tout ce qui relève d'un repère pratique, sans source officielle derrière, est présenté comme tel.

Ce guide ne remplace pas votre médecin. Il vous aide à observer, à poser un cadre calme et à savoir quand demander un avis. Aucun geste décrit ici ne garantit une nuit : il rend le soir plus prévisible, pour votre enfant comme pour vous.

Combien d'heures de sommeil selon l'âge

Les repères officiels se comptent par 24 heures, sieste comprise. Santé publique France donne 11 à 14 heures entre 1 et 2 ans, 10 à 13 heures entre 3 et 5 ans, puis 9 à 11 heures entre 6 et 13 ans. Le site des 1000 premiers jours reprend la même fourchette pour les 1 à 2 ans, en ajoutant des heures de coucher et de lever régulières.

Les autres sources sont proches, sans être identiques. L'Académie américaine de médecine du sommeil retient aussi 10 à 13 heures entre 3 et 5 ans, mais 9 à 12 heures entre 6 et 12 ans. L'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), dans sa brochure « Sommeil et scolarité », indique 11 à 13 heures en maternelle et 9 à 11 heures en primaire. Le Réseau Morphée, qui cite la National Sleep Foundation, donne des valeurs moyennes : environ 12 heures entre 3 et 5 ans, 11 heures vers 5 et 6 ans, 10 à 11 heures à partir de 7 ans. Ces écarts rappellent qu'il s'agit de moyennes : chaque enfant a son propre besoin, et l'INSV le dit expressément.

La sieste est l'autre variable. Selon le Réseau Morphée, elle disparaît en général entre 3 et 6 ans, et certains enfants de 2 ans n'en font déjà plus. Santé publique France situe sa disparition plutôt vers 5 ou 6 ans, avec de grandes différences d'un enfant à l'autre, et note qu'à partir du CP le sommeil devient uniquement nocturne. Le Réseau Morphée ajoute qu'une sieste imprévue ou tardive peut retarder l'endormissement du soir, et qu'une sieste qui revient régulièrement entre 4 et 12 ans doit faire chercher une cause médicale.

Le sommeil change aussi de forme. Vers 2 et 3 ans, un cycle dure environ 75 minutes ; vers 4 et 5 ans, environ 90 minutes, et une nuit en compte 6 à 7, selon le Réseau Morphée. C'est à ces passages d'un cycle à l'autre que surviennent les réveils brefs et certains épisodes nocturnes, dont nous parlons plus loin.

Ce que vous pouvez faire ce soir : noter pendant une semaine l'heure réelle d'endormissement, l'heure du réveil et la sieste. Si votre enfant s'endort chaque soir vers 21 heures quoi que vous fassiez, commencer la mise au lit à 19 h 30 prépare surtout une heure de lutte. Le Réseau Morphée suggère d'observer le sommeil après une dizaine de jours de vacances sans contrainte pour estimer le besoin naturel de l'enfant. Ensuite, Santé publique France et l'Assurance maladie recommandent des heures de coucher et de lever régulières, y compris le week-end et pendant les vacances.

La lumière aide l'horloge interne. Santé publique France conseille la lumière du jour pour caler le rythme et des lumières éteintes dans la chambre la nuit ; le Réseau Morphée

recommande une lumière suffisante le matin et limitée le soir. Ouvrir grand les volets au lever et baisser l'éclairage après le dîner sont deux gestes qui ne coûtent rien.

Phrase à dire à votre enfant, le matin : « Regarde, il fait jour, on ouvre les volets. » Et le soir : « La maison baisse ses lumières, c'est bientôt la nuit. » Des repères dits à voix haute, toujours les mêmes, l'aident à sentir le moment avant qu'on le lui annonce.

À RETENIR

- Entre 3 et 5 ans, Santé publique France compte 10 à 13 heures de sommeil par 24 heures, sieste comprise.
- Entre 6 et 13 ans, la fourchette française est de 9 à 11 heures ; l'Académie américaine dit 9 à 12 heures.
- La sieste disparaît en général entre 3 et 6 ans, avec de grandes différences d'un enfant à l'autre.
- Des horaires réguliers, même le week-end, sont le conseil commun à toutes les sources.
- Une semaine de notes sur l'endormissement réel vaut mieux qu'une heure de coucher choisie au hasard.

Le rituel du coucher, pas à pas

Un rituel est une suite de gestes répétés dans le même ordre chaque soir. Le site des 1000 premiers jours explique qu'en retrouvant ces gestes, l'enfant comprend que le moment de dormir arrive et s'y prépare, ce qui le rassure et adoucit la séparation du coucher. L'Assurance maladie conseille un petit rituel calme, comme une histoire, une chanson ou un câlin, et pour les plus grands une activité calme comme la lecture ou le bain.

La durée n'est pas chiffrée par les sources officielles. Le texte de pédiatres repris sur Santé.fr (association française de pédiatrie ambulatoire) donne une seule consigne : ne pas faire trop durer le rituel, car il retarde alors l'endormissement. Dans la pratique, vingt à trente minutes du bain jusqu'à la lumière éteinte suffisent à beaucoup de familles. Ce chiffre est un repère d'usage, sans source officielle.

Voici une trame simple. Première étape, la fin de la journée active : on range un ou deux jouets, on baisse la lumière, on parle plus bas. Deuxième étape, les soins : le bain s'il a lieu, le pyjama, les dents, les toilettes, le verre d'eau posé sur la table de nuit. Troisième étape, la chambre : l'histoire, un mot sur la journée, un câlin, une phrase de fin toujours identique. Puis vous sortez.

Ce qui relance le corps doit rester avant. Les pédiatres cités par Santé.fr déconseillent les jeux excitants juste avant le lit : chatouilles, balles ou coussins lancés. L'Assurance maladie demande d'éviter les activités physiques très stimulantes dans les 3 heures qui précèdent le coucher, et rappelle qu'un enfant devrait bouger au moins une heure par jour. Courir dans le jardin a donc sa place, plutôt à 17 heures qu'à 20 h 30.

La chambre compte aussi. L'Assurance maladie recommande une pièce calme et peu éclairée au coucher, aérée chaque jour, entre 18 et 20 °C, sans fond sonore comme la télévision. Santé publique France ajoute de ne pas surcharger le lit de jouets.

Enfin, la sortie. L'Assurance maladie insiste sur l'apprentissage de l'endormissement seul, et les pédiatres de Santé.fr conseillent de coucher l'enfant avant qu'il dorme et de quitter la chambre pendant qu'il est encore éveillé, en lui faisant savoir que vous êtes tout près. Ils proposent aussi un « tour des bonne nuit » aux membres de la famille, pour que l'enfant comprenne que la nuit est une séparation suivie de retrouvailles.

Ce que vous pouvez faire ce soir : annoncer le programme avant d'entrer dans la chambre, puis le tenir. Donnez à votre enfant un petit rôle (tirer le rideau, allumer la

veilleuse, choisir entre deux pyjamas) : il participe au coucher au lieu de le subir. Gardez l'ordre identique, même les soirs pressés, quitte à raccourcir chaque étape. Pour aller plus loin, nous détaillons les étapes d'un rituel du coucher stable et ce qui aide à calmer un enfant trop remonté.

Phrase à dire à votre enfant, avant l'histoire : « Ce soir, c'est le pyjama, les dents, une histoire, un câlin, et je te dis bonne nuit. » Puis faites exactement cela.

À RETENIR

- Un rituel, c'est le même ordre chaque soir, plus que la même durée.
- Les pédiatres conseillent de ne pas le faire trop durer, car il retarde alors l'endormissement.
- L'Assurance maladie déconseille les activités très stimulantes dans les 3 heures avant le coucher.
- Une chambre calme, peu éclairée, entre 18 et 20 °C, sans télévision allumée, aide le sommeil.
- Sortir pendant que l'enfant est encore éveillé l'aide à apprendre à s'endormir seul.

L'histoire du soir : durée, lecture et choix selon l'âge

Les sources de santé placent l'histoire au cœur du rituel. L'Assurance maladie la cite en premier parmi les gestes calmes du coucher. Le site des 1000 premiers jours conseille de lire une histoire même à un tout-petit, et les pédiatres repris sur Santé.fr rappellent que la musique de la langue compte, même quand l'enfant ne comprend pas encore tout. En grandissant, on lit des livres ensemble, puis l'enfant lit seul.

Pour la durée, aucune source officielle ne donne de chiffre. Les repères suivants viennent de la pratique et de notre journal ; ils se règlent sur l'attention de votre enfant ce soir-là. Vers 2 ans, deux à cinq minutes, avec des images à nommer, un refrain, des objets familiers. Vers 3 ans, cinq à huit minutes, avec un personnage, un petit problème et une fin calme. Vers 4 ans, huit à dix minutes : un héros qui veut quelque chose et agit pour l'obtenir. Vers 5 et 6 ans, dix à quinze minutes, avec une intrigue en plusieurs étapes, un peu d'humour, parfois des chapitres d'un soir à l'autre.

Une seule histoire vaut mieux que trois. Chaque rallonge relance l'attention et transforme la fin du rituel en négociation. Annoncez le nombre avant de commencer, et gardez l'histoire hors des punitions : elle signale la fin de la journée, quelle qu'ait été cette journée. Nous expliquons pourquoi une seule histoire suffit et comment choisir l'histoire selon l'âge.

Comment lire pour que le récit descende vers le calme : gardez les passages animés pour le début, puis ralentissez le débit au fil des pages, baissez la voix vers la fin, laissez des silences. Beaucoup d'enfants règlent leur rythme sur celui de l'adulte qui lit. Les dernières phrases peuvent revenir chaque soir, comme une porte qu'on referme doucement.

Quelle histoire choisir : à 2 ans, du prévisible et du répété, une même page relue dix fois si l'enfant la réclame. À 3 et 4 ans, des aventures douces qui se terminent à l'abri, où rien d'inquiétant n'est laissé en suspens au moment d'éteindre. À 5 et 6 ans, de l'humour, des émotions nommées (la fierté, la timidité, la jalousie), un héros qui se trompe puis trouve une solution. À tout âge, l'Assurance maladie rappelle que des images choquantes peuvent provoquer cauchemars et angoisse, même quand l'enfant n'a montré aucune peur sur le moment : le soir, on évite tout ce qui fait sursauter.

Glisser un peu du monde de l'enfant dans le récit capte souvent son attention : son prénom, son doudou, le chat de la maison, un moment vécu dans la journée. Nous

donnons une méthode simple pour inventer une histoire et des idées pour faire raconter sa journée. Si vous cherchez des textes prêts à lire, notre site publie des histoires du soir en entier, avec l'âge et la durée de lecture de chacune.

Ce que vous pouvez faire ce soir : choisir l'histoire avant d'entrer dans la chambre, tamiser la lumière, lire lentement. Les soirs où tout le monde est épuisé, une histoire de trois minutes lue en étant présent vaut mieux qu'un long chapitre lu en pensant à autre chose. Et si votre enfant bâille au milieu d'une page, arrêtez-vous là. Pour ces soirs-là, nous avons écrit sur l'histoire du soir courte.

Phrase à dire à votre enfant, en fermant le livre : « L'histoire est finie, la journée aussi. Bonne nuit. » Toujours la même, dite plus bas que le reste.

À RETENIR

- L'Assurance maladie et le site des 1000 premiers jours citent l'histoire parmi les gestes calmes du coucher.
- Aucune durée officielle n'existe : réglez-la sur l'attention de votre enfant ce soir-là.
- Une seule histoire, annoncée à l'avance, ferme la journée mieux que plusieurs.
- Le récit doit descendre vers le calme : voix plus lente et plus basse vers la fin.
- Le soir, on écarte les images qui font sursauter, même quand l'enfant semble ne rien craindre.

Les écrans le soir

Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP), dans son avis du 12 décembre 2019, demande de ne pas installer d'écran dans la chambre des enfants et de ne pas les laisser regarder la télévision dans l'heure qui précède l'endormissement. Il ajoute qu'avant 3 ans, les écrans sont à proscrire si les conditions d'une interaction avec le parent ne sont pas réunies.

L'Assurance maladie va un peu plus loin sur l'horaire : éteindre téléphones, ordinateurs et télévision une à deux heures avant d'aller au lit, et ranger téléphones, tablettes, consoles et ordinateurs hors de la chambre de l'enfant. Les deux sources divergent donc sur la durée, une heure pour le HCSP, une à deux heures pour l'Assurance maladie. Si vous voulez une règle simple, l'écart le plus long couvre les deux.

Selon l'âge, l'Assurance maladie recommande aucun écran avant 3 ans (c'est interdit dans tous les lieux d'accueil de la petite enfance depuis le 2 juillet 2025), puis un usage modéré entre 3 et 10 ans, avec des programmes adaptés à l'âge et à la capacité d'attention. Elle cite l'étude Elfe, qui mesure le temps d'écran quotidien des enfants français : 56 minutes à 2 ans, 1 h 20 à 3 ans et demi, 1 h 34 à 5 ans et demi.

Pourquoi le soir pèse plus que le reste de la journée : la lumière freine la mélatonine, l'hormone qui annonce la nuit à l'horloge interne. En 2022, une équipe de l'université du Colorado a exposé 36 enfants de 3 à 5 ans à une heure de lumière avant le coucher, en laboratoire : leur mélatonine a baissé de 70 à 99 %, et chez plus de la moitié elle n'était pas remontée cinquante minutes après l'extinction. L'étude est petite et faite en laboratoire, mais elle montre qu'il faut très peu de lumière pour repousser la nuit à cet âge. Le site des 1000 premiers jours conseille de même d'éviter la lumière bleue des écrans le soir et la nuit, ainsi que les veilleuses LED à lumière bleue.

Le contenu compte aussi. L'Assurance maladie rappelle que des images choquantes vues à la télévision ou sur internet peuvent entraîner des difficultés d'endormissement, des cauchemars, de l'angoisse ou de l'agressivité, même si l'enfant n'a pas paru effrayé en les regardant. Un épisode calme vu à 17 heures et un programme agité vu à 20 h 30 ne pèsent pas pareil.

Ce que vous pouvez faire ce soir : déplacer l'écran au lieu de le supprimer d'un coup. Le dessin animé passe avant le bain ou le dîner, dans un format qui a une fin (un épisode, pas une suite automatique). Annoncez la fin avant qu'elle arrive. Si la tablette du soir est

une habitude ancienne, avancez-la d'un quart d'heure tous les deux ou trois soirs. Les premiers jours, attendez-vous à plus de demandes depuis le lit : la transition se cherche.

Et votre propre téléphone ? Si vous lisez l'histoire dessus, les recommandations ne font pas d'exception : c'est un écran allumé. Réduisez ce qui peut l'être : luminosité au plus bas, écran tourné vers vous et hors du regard de l'enfant, mode Ne pas déranger, lumière de la pièce basse et chaude. Le livre en papier reste l'option qui n'émet aucune lumière. Nous avons détaillé ce que les écrans du soir changent au sommeil, étude par étude, avec leurs limites.

Phrase à dire à votre enfant, dix minutes avant la fin : « Encore cet épisode, et après, l'écran va dormir, et toi tu vas au bain. »

À RETENIR

- Le HCSP demande aucun écran dans la chambre et aucun dans l'heure qui précède l'endormissement.
- L'Assurance maladie conseille d'éteindre une à deux heures avant le lit : les deux sources divergent sur la durée.
- Avant 3 ans, pas d'écran ; entre 3 et 10 ans, un usage modéré et adapté à l'âge.
- Chez les 3 à 5 ans, une heure de lumière le soir a fait chuter la mélatonine de 70 à 99 % en laboratoire.
- Déplacer l'écran plus tôt dans la soirée se tient mieux que l'interdire d'un coup.

Le doudou

Le doudou a un nom savant : l'objet transitionnel, décrit par le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott au début des années 1950. Il aide l'enfant à vivre la séparation d'avec son parent. L'Assurance maladie, dans ses conseils pour l'enfant qui dort mal, recommande simplement de proposer un doudou pour l'apaiser.

Le site québécois Naître et grandir explique que l'odeur et la texture du doudou, acquises au fil des jours, sécurisent l'enfant, et que les enfants acceptent difficilement d'en changer et en adoptent rarement plus d'un. Il précise que certains enfants le traînent toute la journée et que d'autres le réclament surtout au moment de dormir, quand ils ont du chagrin, quand ils se font mal ou dans un lieu nouveau. Jusqu'à quel âge ? C'est l'enfant qui décide.

Sur le lavage, les conseils divergent. Une partie des parents et des professionnels préfère le laver rarement pour garder son odeur. Naître et grandir conseille au contraire de le laver régulièrement, pour que l'enfant s'habitue à ce qu'il ne sente pas toujours la même chose, et pour qu'un remplaçant soit mieux accepté le jour d'une perte. Un compromis courant : acheter tôt un second exemplaire et faire tourner les deux à chaque lessive, pour qu'ils prennent la même odeur.

Naître et grandir donne aussi une règle nette : ne pas retirer le doudou pour punir un comportement. Le doudou appartient à la sécurité de l'enfant, et cette sécurité ne se négocie pas.

Le soir où il est perdu : dites la vérité, sans promettre qu'on le retrouvera si vous n'en savez rien. Laissez sortir le chagrin. Si votre enfant reste inconsolable, Naître et grandir suggère de choisir avec lui un remplaçant. Avec lui : c'est à lui de désigner l'élu, une autre peluche, un tee-shirt qui sent la maison. Quelques précautions prises à l'avance aident ce soir-là : un nom et un numéro de téléphone sur l'étiquette, des photos du doudou sous plusieurs angles avec sa marque.

Ce que vous pouvez faire ce soir : donner une place au doudou dans le rituel. On le borde en premier, on lui dit bonne nuit, on le pose là où l'enfant le retrouve dans le noir sans chercher. S'il n'a pas de doudou, un tee-shirt à vous ou un petit objet choisi ensemble peut tenir ce rôle. Le doudou peut aussi entrer dans l'histoire, à condition d'y agir au moins une fois : nous racontons comment dans l'histoire du soir avec son doudou.

Phrase à dire à votre enfant : « Lapin reste avec toi toute la nuit. Moi, je suis juste à côté. » Remplacez « Lapin » par le vrai nom du doudou : l'enfant y tient.

À RETENIR

- Le doudou aide l'enfant à vivre la séparation : l'Assurance maladie conseille d'en proposer un.
- C'est l'enfant qui le choisit et qui décide jusqu'à quel âge il le garde.
- Les avis divergent sur le lavage ; faire tourner deux exemplaires est un compromis courant.
- On ne retire jamais le doudou pour punir.
- S'il est perdu, on dit la vérité et on choisit un remplaçant avec l'enfant.

La peur du noir

Les peurs du soir sont fréquentes entre 3 et 6 ans, à l'âge où l'imagination grandit vite. Dans le noir, le cerveau reçoit moins d'informations et comble les vides : un manteau sur une chaise devient une forme, un bruit de radiateur devient une présence. Votre enfant décrit ce qu'il perçoit vraiment. Souvent, la peur du noir est aussi une peur d'être seul, au moment de la plus longue séparation de la journée.

Les sources de santé donnent peu de consignes chiffrées sur ce sujet. L'Académie américaine de pédiatrie, à propos des peurs de la nuit, autorise à laisser une lumière allumée si cela rassure l'enfant, et conseille de repérer ce qui l'inquiète dans la pièce, comme une ombre, pour la faire disparaître. Le site des 1000 premiers jours cite « allumer une petite lumière » parmi les gestes de rituel, tout en déconseillant les veilleuses LED à lumière bleue ; Santé publique France demande d'éviter la lumière bleue des veilleuses LED pour les bébés. Une veilleuse à lumière chaude et faible concilie les deux.

La règle la plus utile tient en une ligne : on accueille la peur sans valider le danger. Dire « il n'y a rien sous le lit » installe une image que l'enfant n'avait peut-être pas. Mieux vaut nommer l'émotion et affirmer la sécurité : « Tu as peur, je comprends. Tu es dans ta chambre, et je suis à côté. » Sur la vérification du placard, les avis divergent : certains conseillent de ne jamais vérifier, d'autres de le faire une fois, vite et sans mise en scène. Choisissez l'option qui calme votre enfant, et gardez-la.

Le contenu de la soirée compte. L'Assurance maladie relie les images choquantes vues à l'écran aux difficultés d'endormissement, même quand l'enfant n'a montré aucune peur sur le moment. Le soir, on écarte donc les histoires avec un frisson, même gentil : la nuit doit rester un décor tranquille.

Ce que vous pouvez faire ce soir : regarder la chambre à sa hauteur, lumière éteinte. Déplacez le vêtement dont l'ombre dessine une forme, laissez la porte entrouverte si cela le rassure, réglez la veilleuse au plus bas. Donnez-lui un peu de maîtrise : c'est lui qui allume la veilleuse, lui qui choisit si la porte reste ouverte d'un doigt ou de deux. Un enfant qui agit sur sa peur la subit moins.

Restez bref et constant. Revenir dix fois, rallumer, refaire un tour de la pièce peut confirmer à l'enfant que la situation mérite toute cette agitation. Un retour court, calme et toujours identique rassure davantage. Nous consacrons un article entier à la peur du noir et à la façon de rassurer sans en rajouter.

Phrase à dire à votre enfant : « La nuit, la maison dort aussi. Ta veilleuse reste allumée, et je suis dans le salon. »

À RETENIR

- Les peurs du soir sont fréquentes entre 3 et 6 ans, quand l'imagination grandit.
- L'Académie américaine de pédiatrie accepte une lumière allumée si elle rassure l'enfant.
- Une veilleuse faible à lumière chaude évite la lumière bleue déconseillée par les sources françaises.
- On accueille l'émotion et on affirme la sécurité, sans décrire de danger.
- Donner à l'enfant un petit pouvoir, comme allumer sa veilleuse, l'aide à reprendre la main.

Cauchemars et terreurs nocturnes

Les deux se confondent souvent, et ils ne demandent pas la même réponse. Selon l'Assurance maladie, le cauchemar survient plutôt pendant le sommeil paradoxal, réveille complètement l'enfant, qui s'en souvient le lendemain ; il est le plus fréquent entre 3 et 6 ans et peut être déclenché par un stress ponctuel. La terreur nocturne survient en sommeil profond, avec un éveil partiel, plutôt en début de nuit : l'enfant est agité, transpire, son cœur bat vite, il peut crier et sembler inconsolable, puis l'épisode s'arrête brusquement, il se rendort et n'en garde aucun souvenir. Toujours selon l'Assurance maladie, les terreurs nocturnes apparaissent en général avant 4 ans et concernent environ 40 % des moins de 6 ans.

Le NHS, service de santé britannique, situe les terreurs nocturnes surtout entre 3 et 8 ans, en début de nuit, parfois plus d'une fois, pour une durée pouvant aller jusqu'à 15 minutes. L'Académie américaine de pédiatrie note que les cauchemars peuvent commencer dès 6 mois et culminent entre 3 et 12 ans.

Pour trancher cette nuit, une question suffit : est-ce qu'il vous voit ? S'il vous reconnaît et se calme contre vous, c'est très probablement un cauchemar. S'il semble ailleurs, les yeux ouverts, en tout début de nuit, pensez à une terreur nocturne.

Après un cauchemar, allez-y vite. L'Assurance maladie écrit que l'enfant a besoin d'être rassuré pour se rendormir ; l'Académie américaine de pédiatrie conseille de le rejoindre le plus vite possible, de lui assurer que vous êtes là, et de laisser une lumière allumée si cela l'aide. Parlez peu, lentement, lumière basse. Restez jusqu'à ce que sa respiration ralentisse.

Pendant une terreur nocturne, l'Assurance maladie demande de ne pas essayer de le réveiller et d'écarter les objets dangereux à proximité. Le NHS conseille de rester calme et d'attendre, sans lui parler ni l'empêcher de bouger, sauf s'il risque de se blesser. L'Académie américaine de pédiatrie, elle, propose de le retenir doucement s'il essaie de sortir du lit : sur ce point, les sources divergent. Le point commun est sa sécurité : rester près de lui, un œil sur l'escalier, et attendre que l'épisode passe.

Ce qui favorise les terreurs nocturnes est souvent terre à terre : le manque de sommeil en tête de liste. Après une nuit hachée, gardez donc l'heure de coucher habituelle au lieu de la repousser. Le lendemain d'une terreur nocturne, il est souvent plus sage de ne rien lui en dire, puisqu'il n'en garde aucun souvenir. Après un cauchemar, au contraire, la

journée est le bon moment pour en parler s'il en a envie, ou pour le dessiner et lui inventer une autre fin.

Ce que vous pouvez faire ce soir : garder le rituel intact, choisir une histoire qui l'emmène ailleurs ou qu'il connaît par cœur, sans rejouer le rêve de la nuit. Si les terreurs reviennent chaque nuit à la même heure, le NHS décrit une méthode qui consiste à réveiller l'enfant environ 15 minutes avant l'heure habituelle, chaque nuit pendant deux semaines : demandez l'avis de votre médecin avant de l'essayer. Notre article cauchemar ou terreur nocturne détaille ces nuits pas à pas.

Phrase à dire à votre enfant, après un cauchemar : « C'était un rêve. Tu es dans ton lit, et je suis là. »

À RETENIR

- Le cauchemar réveille l'enfant, qui s'en souvient ; la terreur nocturne ne le réveille pas vraiment, et il l'oublie.
- Selon l'Assurance maladie, les terreurs nocturnes touchent environ 40 % des moins de 6 ans.
- Après un cauchemar, on rejoint l'enfant vite et on le rassure.
- Pendant une terreur nocturne, on ne le réveille pas : on veille à sa sécurité et on attend.
- Le manque de sommeil favorise les terreurs : après une mauvaise nuit, on ne repousse pas le coucher.

L'enfant qui se relève ou refuse de dormir

Avant de chercher le bon mot, vérifiez l'heure. Si votre enfant a fait une longue sieste et ne s'endort jamais avant 21 heures, le coucher de 19 h 30 le met face à un corps qui n'a pas sommeil. Le Réseau Morphée rappelle qu'une sieste imprévue ou tardive peut retarder l'endormissement. Notez une semaine d'endormissements réels, puis placez le rituel juste avant, et avancez-le de dix minutes tous les deux ou trois soirs si besoin.

Le refus change de visage avec l'âge. Vers 3 ans, le « non » est tout neuf, et le coucher est l'endroit idéal pour l'essayer. Vers 4 ans, il se relève souvent parce qu'une idée l'a rattrapé dans le noir. Vers 5 ans, il entend la soirée continuer sans lui et va vérifier ce qu'il manque. Ces repères viennent de l'observation des familles, sans source médicale derrière ; ils aident surtout à choisir la réponse.

À l'enfant qui teste la limite, rendez du pouvoir là où il ne coûte rien : deux pyjamas au choix, aller au lit en marchant ou en sautant. Le fond, l'heure du coucher, ne se discute pas. À celui qui a une question urgente, proposez un carnet des questions de demain : vous l'écrivez devant lui, vous y répondez au petit déjeuner. À celui qui craint de manquer la soirée, décrivez-la telle qu'elle est (« je range la cuisine, je lis, et je vais me coucher ») et baissez les voix et la télévision pendant la première demi-heure.

La sortie de chambre est le moment fragile. Annoncez la suite avant l'histoire, réglez les deux grandes demandes avant le lit (toilettes et verre d'eau), et sortez au moment annoncé pendant qu'il est encore éveillé et calme, comme le conseillent les pédiatres repris sur Santé.fr.

S'il revient, une phrase courte, toujours la même, dite d'une voix calme pendant que vous le raccompagnez. Pas de question à la fin, pas de nouvelle discussion. L'Assurance maladie, pour les réveils de nuit, conseille d'attendre quelques minutes avant d'intervenir, car l'enfant peut se rendormir seul. Et l'histoire reste inconditionnelle : la retirer en punition prive de ce moment l'enfant qui en a le plus besoin pour redescendre.

Ce que l'Assurance maladie déconseille formellement : donner un médicament pour qu'il s'endorme ou dorme plus longtemps, et la mélatonine en complément alimentaire, totalement déconseillée chez l'enfant et l'adolescent. Si les difficultés durent, c'est une raison d'en parler au médecin.

Ce que vous pouvez faire ce soir : choisir votre phrase de retour une fois pour toutes et la répéter à l'identique. Nous avons détaillé que faire quand votre enfant ne veut pas

dormir, âge par âge.

Phrase à dire à votre enfant, à chaque retour : « C'est l'heure de dormir. Je t'aime. À demain. »

À RETENIR

- Avant tout, vérifiez que l'heure du coucher correspond à son sommeil réel.
- Deux choix sans enjeu donnent du pouvoir à l'enfant sans ouvrir la négociation.
- La même phrase courte à chaque retour ne relance pas la conversation.
- L'Assurance maladie conseille d'attendre quelques minutes avant d'intervenir lors d'un réveil.
- Aucun médicament ni complément de mélatonine pour faire dormir un enfant, selon l'Assurance maladie.

L'angoisse de séparation au coucher

Se coucher, c'est accepter de ne plus voir son parent pendant de longues heures. Le site des 1000 premiers jours souligne que le rituel rassure et adoucit cette séparation du coucher. L'angoisse de séparation apparaît souvent vers la fin de la première année et revient par vagues pendant la petite enfance ; elle diminue à mesure que l'enfant acquiert le sens du temps et constate, matin après matin, que vous êtes là.

Le soir cumule ce qui la rend difficile : la fatigue, qui baisse les défenses ; le calme, qui laisse remonter les émotions de la journée ; le noir et le silence. Un enfant qui réclame un dernier câlin, puis un verre d'eau, puis une question urgente cherche souvent à retarder ce moment.

L'Assurance maladie propose une méthode progressive pour l'enfant qui a besoin de vous pour s'endormir : réduire peu à peu le temps passé dans la chambre. Elle indique qu'au bout de cinq à sept jours, l'enfant devrait pouvoir s'endormir seul. Chaque enfant a son rythme, et ce délai est un ordre de grandeur.

Les retours brefs et fiables aident beaucoup. Dites que vous reviendrez le voir dans quelques minutes, puis revenez vraiment, même s'il ne dort pas. En tenant parole, vous lui montrez qu'il n'a pas besoin de lutter contre le sommeil pour vous faire revenir. Le « tour des bonne nuit » proposé par les pédiatres repris sur Santé.fr va dans le même sens : la nuit est une séparation suivie de retrouvailles.

Les mots comptent. Nommez l'émotion plutôt que de la balayer : « Tu n'as pas envie que je parte, c'est difficile. » Évitez « ce n'est rien » : pour lui, c'est quelque chose. Puis tenez le cadre, de la même façon chaque soir ; un parent qui cède un soir et refuse le lendemain rend la règle imprévisible, et l'imprévu entretient l'inquiétude.

Ce que vous pouvez faire ce soir : dire où vous serez et ce que vous ferez, laisser la porte entrouverte et un filet de lumière si cela le rassure, confier la nuit au doudou. Nous avons écrit sur l'angoisse de séparation au coucher, et sur le soir où vous n'êtes pas là, quand un autre adulte fait le coucher.

Phrase à dire à votre enfant : « Je suis dans le salon. Je reviens te voir dans cinq minutes. » Puis revenez dans cinq minutes.

À RETENIR

- Le rituel du coucher adoucit la séparation, selon le site des 1000 premiers jours.
- L'Assurance maladie propose de réduire peu à peu le temps passé dans la chambre, sur cinq à sept jours.
- Une promesse de retour tenue apprend à l'enfant qu'il peut lâcher prise.
- On nomme l'émotion au lieu de la minimiser.
- Un cadre identique chaque soir rassure plus qu'un cadre qui change selon la fatigue.

Quand consulter

La plupart des soirs difficiles s'apaisent avec de la régularité. Certains signes, pourtant, justifient un avis médical, et en parler n'est jamais un échec. L'Assurance maladie liste les situations où une consultation s'impose, quand les troubles durent ou retentissent sur la journée de l'enfant.

Côté endormissement et nuit : l'enfant met toujours plus de 30 minutes à s'endormir ; il se réveille au moins une fois par nuit et reste éveillé au moins 20 minutes ; il se réveille dans la première partie de la nuit. Côté respiration et santé : il ronfle, fait des pauses respiratoires la nuit, a des infections ORL fréquentes, des difficultés respiratoires, un reflux, une prise de poids ou de taille insuffisante, ou de la fièvre, des douleurs ou des signes inhabituels en même temps que les troubles du sommeil.

Côté journée : il est fatigué, somnole ou s'endort facilement, en classe par exemple, ou devient très agité, agressif, ou au contraire replié sur lui-même. Pour les épisodes nocturnes, l'Assurance maladie cite le somnambulisme qui provoque des blessures et l'énurésie fréquente qui gêne l'enfant ; les parasomnies en général ne doivent inquiéter que si elles deviennent très fréquentes.

Le NHS ajoute des repères pour les nuits agitées : consulter si les cauchemars continuent après 6 ans, s'ils sont fréquents ou suivent un événement bouleversant, si les terreurs nocturnes commencent après 5 ans ou continuent après 12 ans. Le Réseau Morphée signale qu'une sieste qui réapparaît régulièrement entre 4 et 12 ans doit faire chercher une cause médicale.

Pour la peur du noir et l'angoisse de séparation, il n'existe pas de seuil chiffré dans nos sources officielles. Le bon sens rejoint ce que disent les pédiatres : parlez-en si la peur devient envahissante, dure plusieurs semaines sans s'améliorer, déborde sur les journées (refus d'aller à l'école, maux de ventre répétés), ou si les soirées épuisent toute la maison.

Ce que vous pouvez faire dès maintenant : tenir un agenda du sommeil pendant une dizaine de jours, comme le recommande l'Assurance maladie. Notez l'heure du coucher et du lever, les réveils, les siestes et les difficultés. Pour un épisode nocturne, notez l'heure du début et de la fin. Ce carnet fera gagner beaucoup de temps à votre médecin ou à votre pédiatre.

Et pensez à vous. Des semaines de nuits hachées épuisent un parent, et votre médecin peut l'entendre aussi. L'Assurance maladie le dit à propos des bébés qui pleurent beaucoup : demander de l'aide à ses proches et à son médecin fait partie des bons gestes.

À RETENIR

- Plus de 30 minutes pour s'endormir chaque soir est un motif de consultation, selon l'Assurance maladie.
- Ronflements et pauses respiratoires la nuit se signalent au médecin.
- Une fatigue visible le jour, ou une agitation inhabituelle, compte autant que la nuit.
- Le NHS conseille de consulter si les terreurs nocturnes commencent après 5 ans.
- Un agenda du sommeil d'une dizaine de jours prépare utilement le rendez-vous.

Ce soir, une histoire lue par vous

Si l'on garde une seule idée de ce guide, c'est la régularité : les mêmes gestes, dans le même ordre, à peu près à la même heure, avec une voix qui ralentit. L'histoire du soir en est souvent le cœur, et votre voix en est la partie que l'enfant garde avec lui quand vous quittez la chambre.

Le livre en papier fait parfaitement l'affaire. Vous trouverez aussi sur notre site des histoires du soir à lire en entier, classées par thème, avec l'âge et la durée de lecture de chacune.

Veillée est une application iOS d'histoires du soir pour les enfants de 3 à 7 ans, éditée par Indeks. L'histoire y est écrite pour un enfant précis, avec son prénom, son doudou et les proches que vous choisissez, et c'est vous qui la lisez à voix haute : il n'y a aucune voix de synthèse. Une règle d'écriture ne se lève jamais : une histoire enlève une peur, elle n'en pose jamais. Elle est sur l'App Store, pour iPhone et iPad, et la première histoire est offerte.

À RETENIR

- La régularité du rituel compte plus que la perfection d'un soir.
- Votre voix, lente et basse, accompagne l'enfant vers la nuit.
- Un livre en papier suffit ; l'essentiel est le moment partagé.

Questions fréquentes

Combien d'heures doit dormir un enfant de 3 ans ?

Santé publique France recommande 10 à 13 heures par 24 heures entre 3 et 5 ans, sieste comprise. L'Académie américaine de médecine du sommeil donne la même fourchette, l'INSV indique 11 à 13 heures. Ce sont des moyennes : observez l'heure réelle d'endormissement et de réveil de votre enfant pendant une semaine pour estimer son propre besoin.

À quel âge la sieste disparaît-elle ?

Selon le Réseau Morphée, la sieste disparaît en général entre 3 et 6 ans, et certains enfants n'en font plus dès 2 ans. Santé publique France la situe plutôt vers 5 ou 6 ans. Les différences entre enfants sont grandes. Une sieste qui réapparaît régulièrement après 4 ans doit faire chercher une cause médicale.

Combien de temps avant le coucher faut-il éteindre les écrans ?

Le Haut Conseil de la santé publique demande aucun écran dans l'heure qui précède l'endormissement et aucun dans la chambre. L'Assurance maladie conseille d'éteindre une à deux heures avant le lit. Les deux sources divergent donc légèrement ; retenir l'écart le plus long respecte les deux recommandations.

Combien de temps doit durer une histoire du soir ?

Aucune source officielle ne fixe de durée. En pratique, deux à cinq minutes conviennent souvent vers 2 ans, cinq à dix minutes entre 3 et 4 ans, dix à quinze minutes vers 5 et 6 ans. Réglez-vous sur l'attention de votre enfant ce soir-là, et préférez une seule histoire annoncée à l'avance.

Faut-il réveiller un enfant pendant une terreur nocturne ?

Non. L'Assurance maladie et le NHS conseillent de ne pas essayer de le réveiller. Restez près de lui, calmement, écartez ce qui pourrait le blesser et attendez la fin de l'épisode, qui dure en général quelques minutes. Il se rendort et n'en garde aucun souvenir le lendemain.

Peut-on laisser une veilleuse à un enfant qui a peur du noir ?

Oui. L'Académie américaine de pédiatrie accepte une lumière allumée si elle rassure l'enfant. Les sources françaises déconseillent la lumière bleue des veilleuses LED : choisissez une veilleuse faible, à lumière chaude, placée hors de son regard direct, et laissez-le l'allumer lui-même dans le rituel.

Quand faut-il consulter pour le sommeil de son enfant ?

L'Assurance maladie conseille de consulter si l'enfant met toujours plus de 30 minutes à s'endormir, se réveille chaque nuit au moins 20 minutes, ronfle ou fait des pauses respiratoires, ou s'il est

fatigué, somnolent, très agité ou replié le jour. Un agenda du sommeil d'une dizaine de jours aide le médecin.

Sources

Santé publique France, « Sommeil : les enjeux de santé » : https://www.santepubliquefrance.fr/sommeil/les-enjeux-de-sante
1000 premiers jours, « Le sommeil de bébé » : https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/le-sommeil-de-bebe
Assurance maladie (ameli.fr), « Une bonne hygiène de vie pour que mon enfant dorme bien » : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/hygiene-vie-bon-sommeil-enfant
Assurance maladie (ameli.fr), « Mon enfant dort mal : comment réagir ? » : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/que-faire-enfant-dort-mal
Assurance maladie (ameli.fr), « Troubles du sommeil de l'enfant : quand consulter » : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/troubles-sommeil-enfant-consultation
Assurance maladie (ameli.fr), « Cauchemars, terreurs, somnambulisme, pipi au lit, grincements de dents chez l'enfant » : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/cauchemars-terreurs-somnanbulisme-pipi-au-lit-grincements-de-dents-chez-l-enfant
Haut Conseil de la santé publique, avis du 12 décembre 2019 sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans : https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759
Réseau Morphée, « Le sommeil de l'enfant » : https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/enfant/sommeil-de-lenfant/
Institut national du sommeil et de la vigilance, « Sommeil et scolarité » (PDF) : https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Carnet-7-Sommeil-Scolarit%C3%A9.pdf
Santé.fr, « Rituel du coucher, un moment à partager » (texte de l'Association française de pédiatrie ambulatoire, mpedia) : https://www.sante.fr/rituel-du-coucher-un-moment-partager
American Academy of Sleep Medicine, « Child Sleep Duration Health Advisory » : https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory/
NHS, « Night terrors and nightmares » : https://www.nhs.uk/conditions/night-terrors/
American Academy of Pediatrics (HealthyChildren.org), « Nightmares, Night Terrors & Sleepwalking in Children » : https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Nightmares-and-Night-Terrors.aspx
Université du Colorado, 2022 : lumière du soir et mélatonine chez les 3 à 5 ans (ScienceDaily) : https://www.sciencedaily.com/releases/2022/01/220127104208.htm
Naître et grandir, « La doudou » : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/naitre-grandir-bebe-attachement-doudou/

Veillée est une application d'histoires du soir personnalisées, éditée par Indeks. bonjour@veillee.fr