

LE RITUEL DU COUCHER



Il est important de faire du coucher un moment de complicité, de partage, de réassurance. Il est préférable d'éviter d'y intégrer des jeux excitants comme les chatouilles par exemple. En revanche, la joie, les rires et le plaisir doivent pouvoir en faire partie. Le sommeil est quelque chose de tellement agréable, il est normal de s'y préparer avec bonheur et douceur !

La chambre de votre enfant **doit représenter un lieu de quiétude** pour lui. Pour dormir longuement et paisiblement, la chambre doit être un lieu qui lui appartienne, un lieu idéal. Pour renforcer ce sentiment de sécurité, nous vous invitons d'ailleurs à **choisir un lit de taille adaptée à votre enfant** : [un lit de cododo*](#) pour un nouveau-né, [un lit à barreaux*](#) une fois que la motricité se développe et un lit ouvert quand le besoin d'autonomie se fait sentir, vers 2 ans et demi ou 3 ans. Un lit évolutif est donc un excellent investissement !

**lien affilié*

Notre conseil en plus :

Afin de favoriser le sommeil et la production de mélatonine indispensable à un bon endormissement, il est vivement conseillé de ne pas exposer votre enfant à un écran, que ce soit une télévision, un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable. La lumière bleue diffusée par l'écran a un impact négatif sur le sommeil du bébé (et de l'adulte également).

Les rituels sont l'occasion de passer un moment tendre avec le parent, un véritable moment de qualité de présence.

Après une journée séparés ou bien occupée, retrouver son enfant dans cet espace de pré-sommeil est important pour la relation, pour prendre le temps d'accueillir ce qui se vit pour l'enfant au quotidien, de l'accompagner dans ses questionnements, angoisses et émotions. Je vous invite à être pleinement présent avec votre enfant durant ce temps privilégié, à être pleinement là, dans l'instant, pour lui.

Évidemment, c'est aussi le moment de faire le plein de câlins et de mots doux, pour remplir le réservoir affectif de chacun et permettre, en toute légèreté et joie, ce temps de séparation et de retour vers soi-même, qu'est la nuit.

Idées pour un rituel du coucher serein le soir

Pour le rituel du soir, nous vous conseillons de **ne pas excéder une durée de 30 minutes**, et de le faire durer **au minimum 20 minutes**.

Un rituel du coucher du soir peut se composer de :

- **Un bain**, moment relaxant et délassant, qui **permet de relâcher les tensions accumulées** dans la journée. Il n'est pas forcément nécessaire de laver votre enfant tous les jours avec du savon, le bain peut consister uniquement dans le fait d'être immergé dans l'eau. Lorsque l'enfant grandit, ce bain peut se faire avant le repas, et être remplacé par une histoire.
- **Mettre en pyjama l'enfant** (ou le laisser faire quand il est en âge de le faire), **l'emballoter** pour les plus petits (jusqu'à 3 mois).
- **Lui proposer un biberon ou une tétée** sans le laisser s'endormir.
- **Lui chanter une berceuse** ou lui lire un livre.
- **Faire un câlin** en chantant et en fermant les volets.

Pour les enfants plus grands, le rituel du coucher peut évoluer :

- **Ranger les jouets** si cela n'est pas déjà fait, pour permettre à la pièce d'être la plus accueillante possible **pour favoriser l'endormissement et ne pas stimuler la curiosité**. Maria Montessori rappelle l'importance d'un environnement de sommeil sobre et dénué de stimulus.
- **Pour le livre, vous pouvez réaliser votre propre histoire** qui décrit en détails le rituel du soir, étapes par étapes. Vous n'avez pas besoin de grands talents de dessinateur, cela peut être fait avec la complicité de votre enfant ! Cela lui permettra d'associer des images connues à ce rituel et d'y prendre du plaisir.
- **Se laver les dents.**
- **Parler de sa journée** avec papa et maman, pouvoir dire ce qu'on a aimé, ce qui nous a chagriné durant cette journée, mettre des mots sur les émotions vécues.
- **Dire bonne nuit à toutes les personnes de la famille**, aux peluches, aux jouets, au jour qui s'en va, permet de clôturer la journée dans l'esprit de l'enfant.
- **Coucher ses poupées** et ainsi créer un mimétisme qui permet à l'enfant d'intégrer ce qui se passe pour lui, et de le sécuriser.

Une fois votre rituel terminé, vous pouvez déposer votre enfant dans son lit, réveillé, avec son doudou, compagnon de passage vers le monde des rêves, lui souhaiter bonne nuit, éteindre la lumière, et sortir de la chambre.

Un rituel différent et plus court pour la sieste

Il est préférable d'instaurer **un rituel différent entre la sieste et le soir**, afin que votre enfant fasse la différence entre ces deux moments. En ce qui concerne le rituel de la sieste, il doit être **plus succinct** que celui du soir, **quelques minutes suffisent**.

Il peut se composer de :

- **un changement de couche**, ou un petit pipi aux toilettes pour les enfants continents,
- **une histoire relativement courte** lue ensemble ou une petite chanson fredonnée doucement pour s'apaiser,
- **fermer les volets** en chantant.

Notre conseil en plus :

Le même rituel doit être fait à chaque sieste pour être un repère constant pour l'enfant, et **ne pas varier d'un jour à l'autre**. Rappelez-vous que cela sécurise votre enfant. Tout est comme d'habitude, il n'a pas à s'inquiéter, il peut se diriger en toute sécurité vers le sommeil, vous veillez sur lui en dehors de sa chambre.

Trouvez votre propre rituel

À vous de vous approprier ces outils et ces pistes pour faire de ce rituel un moment spécifiquement adapté à votre enfant et à votre famille.

C'est vraiment la régularité et la prévisibilité de ces rituels qui offrira à votre enfant la confiance et l'apaisement nécessaires pour s'abandonner au sommeil et passer de bonnes nuits reposantes et fondamentales à son développement. Les enfants aiment la routine et les habitudes, qui sont des points de repère rassurants pour eux, et le rituel du coucher en fait partie.

Notre tableau rituel **AUZOU** x **Fée Dodo** !



Votre enfant a plus de 18 mois ? Ce tableau de rituel est **personnalisable** grâce à ses **autocollants repositionnables** ! Il permet de répondre au besoin de maîtrise et d'autonomie de votre petit : chaque soir, il colle une étoile pour valider les étapes du rituel, l'aidant à se préparer au coucher en toute confiance. Inclus : rituel du soir, rituel de sieste, « **bons pour** » pour limiter les rappels, **diplôme** de réussite et les conseils d'utilisation de Caroline Ferriol.

OBTENIR





**Expert du sommeil et de la nutrition
des bébés et des enfants**

Caroline Ferriol & Fée Dodo



Caroline Ferriol, **consultante en sommeil des bébés et des enfants depuis 2018**, est autrice, formatrice, fondatrice du collectif d'experts Fée Dodo et de son école de formation. Elle a accompagné des centaines de milliers de familles à travers le monde.

Son approche allie la **compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs** transmis par son équipe de spécialistes. Elle compte des diététiciennes nutritionnistes pédiatriques, des consultantes en lactation IBCLC, des médecins, des ostéopathes pédiatriques... Ensemble, ils offrent **un accompagnement pluridisciplinaire**, rigoureux et adapté aux besoins de chaque famille.

Votre famille mérite de dormir enfin !

Quelle que soit la problématique rencontrée (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, siestes trop courtes...), Fée Dodo a toujours une **solution parfaitement adaptée** à vous proposer, entre ses programmes vidéos et ses consultations. **Faites cet autodiagnostic rapide !**



[MON DIAGNOSTIC SOMMEIL](#)



Le Grand Guide du Sommeil de mon bébé (bestseller 2023) et *Mon bébé pleure beaucoup* (2025), les deux ouvrages de Caroline Ferriol parus aux éditions Marabout.

[DÉCOUVRIR LES LIVRES](#)

