

## **ASSOCIATION L'INSTANT DOUCEUR**

*Association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901*

**Source : Rosa Jové, psychologue espagnole spécialiste de la petite enfance et qui a travaillé avec une équipe de médecins pour son livre Dormir Sans Larmes.**

Voici un tableau qui montre le pourcentage de sommeil diurne et nocturne chez **un enfant de 0 à 4-6 ans** :

**Entre 0 et 3 mois** : 50% du sommeil en journée (plusieurs séquences de sommeil tout au long de la journée) - 50% du sommeil nocturne (plusieurs séquences de sommeil tout au long de la nuit)

**Entre 3 et 6 mois** : 30% - 40% de sommeil en journée (plusieurs siestes) - 60% - 70% de sommeil la nuit (avec plusieurs réveils)

**Entre 6 et 9 mois** : 20% - 25% de sommeil en journée (2 ou 3 siestes réparties entre le matin et l'après-midi) - 75% - 80% de sommeil la nuit (plusieurs réveils la nuit)

**Entre 9 et 18 mois** : 15% de sommeil en journée (deux siestes réduites) - 85% de sommeil la nuit (avec plusieurs réveils possibles)

**Entre 19 et 36 mois** : 15% de sommeil en journée (une sieste, parfois deux) - 85% de sommeil la nuit (avec plusieurs réveils possibles)

**Entre 3 et 4 ans** : 0 - 10% de sommeil en journée (presque plus de sieste) - 90% de sommeil la nuit (avec toujours plusieurs réveils possibles)

**Entre 4 et 6 ans** : 0% de sommeil en journée (plus de siestes) - 100% de sommeil la nuit (les réveils s'arrêtent)

Comme on peut le voir, il est tout à fait normal qu'un bébé n'enchaîne pas une nuit entière car il n'en a pas la maturité. **A 6 ans**, il pourra le faire, à **4 ans** sans doute aussi et parfois même avant. Cela veut dire qu'à **4-6 ans**, un enfant se réveillera toujours la nuit, comme les adultes font, mais il pourra se rendormir seul relativement très vite, comme les adultes font.