DOUCE NUIT - DELPHINE CATHALA



Comment accompagner ton bébé à bien dormir ?

https://delphinedoucenuit.fr/

Introduction



Si vous avez téléchargé ce guide, c'est certainement que le sommeil de votre enfant n'est pas synonyme d'apaisement et de sérénité. Ne vous inquiétez pas car vous êtes au bon endroit, puisque mon travail/ma mission est d'aider les familles à retrouver un sommeil serein et de qualité !

DELPHINE CATHALA - DOUCE NUIT

Qui suis-je ?



Je m'appelle Delphine Cathala, je suis maman de deux merveilleuses puces, Pénélope et Olivia et je suis consultante en sommeil pour bébés et enfants ainsi que formatrice en discipline positive.

Ayant connu les nuits compliquées avec ma fille et ne sachant comment y remédier de manière bienveillante, j'ai eu recours à une consultante en sommeil et c'est là que j'ai découvert cette profession et cette guidance vers un sommeil de qualité de manière bienveillante.

De plus, cette méthode m'a plu car j'ai pu me servir de ses outils avec mon enfant dans son éducation.



J'ai donc décidé en 2018 de me former, d'avoir la certification et j'ai créé Douce nuit qui aide des familles françaises et francophones à retrouver le sommeil et l'apaisement à la maison.

J'ai continué à me former en suivant divers formations sur l'accompagnement à la parentalité, le lien d'attachement bébé/parents et l'accompagnement émotionnel.

Riche de tous ces outils et connaissances, j'ai eu la chance d'accompagner plus de 650 familles !

Mon métier est une passion, une réelle mission où je mets à coeur de vous guider et vous suivre de manière personnalisée et étroite dans la réalisation et mise en place de belles habitudes de sommeil.

– Delphine CATHALA

Dormir en étant parent ne devrait pas être une option

Parlons sommeil :

Nous savons tous que les premières semaines avec un bébé (même les premiers mois) sont compliquées. C'est une période d'adaptation dans laquelle nous faisons connaissance avec notre bébé et devons apprendre à comprendre ses besoins et s'adapter à cette nouvelle vie de parents et de tout ce que cela implique !



Les parents pensent souvent que le sommeil va se passer de manière magique et sereine et bien souvent cette magie n'opère pas.

Votre entourage y va de son petit conseil et recommandations parfois même sans les avoir sollicité, n'est ce pas ?



La fatigue s'accumule ainsi que votre incompréhension.
La réalité c'est que personne ne nous parle beaucoup du post-partum et encore moins du sommeil de bébé.
En sortant de la maternité, soyons clair, vous savez baigner votre petit et c'est tout !

On rentre à la maison, épuisée de l'accouchement, notre bébé ne dort pas, nous non plus et nous pouvons avoir l'impression que la situation nous submerge.



Mon premier conseil est de demander de l'aide.

À qui ? À votre compagnon, votre mère, belle-mère, sœur, cousine, amie, baby sitter… demandez de l'aide. Ce n'est pas une honte !

Dans certaines cultures, la maman reçoit pendant un mois l'aide de sa propre famille pour la gestion du quotidien et ça devrait être cela partout ! C'est tellement dur !

Et pourquoi dormir est-il si important ?

Parce que si nous ne dormons pas assez, cela peut provoquer un impact direct et négatif sur notre santé.

En d'autres termes, le sommeil est littéralement vital.
L'homme a besoin de dormir pour vivre.
De plus, si vous ne dormez pas, vous ne pourrez pas vous occuper de manière optimale de votre bébé.



Pourquoi les bébés et les enfants ont besoin d'un sommeil de qualité?

Avant d'expliquer pourquoi les bébés ont besoin de dormir, laissez-moi vous expliquer que le sommeil des bébés est évolutif.

Cela signifie qu'à mesure que votre bébé grandit, son comportement, ses habilités moteurs, son comportement vis-à-vis du sommeil aussi. Cela peut constituer un défi pour votre tout-petit et pour vous.



Maintenant, pourquoi est-il important que votre bébé dorme autant qu'il en a besoin en raison de son âge ?

Vous voyez, c'est la même chose avec les bébés qu'avec les adultes, nous avons tous besoin de repos pour reprendre des forces non seulement physiquement mais aussi mentalement.

Dans le cas des bébés qui, dès la naissance, sont en plein développement et en pleine croissance, le besoin de repos est encore plus important que chez l'adulte.
Alors qu'un bébé dort, son cerveau traite tout ce qu'il a vécu pendant la journée, c'est-à-dire qu'il est en train de le mémoriser, de l'intégrer et de créer de nouvelles connexions neuronales.
Le sommeil est donc essentiel à sa croissance et à sa bonne santé.





Que se passe-t-il lorsqu'un bébé ne dort pas le nombre d'heures dont il a besoin selon son âge?

Cela impacte son développement, sa concentration, son humeur, son système immunitaire qui est affaibli, son appétit…

Comment pouvez-vous aider votre bébé et enfant à bien dormir?

1. Ayez confiance en vous-même
2. Soyez très cohérent tout au long processus
3. Ne négligez pas les siestes
4. Créez une routine et des rituels de qualité.
5. Sachez interpréter les bons signes du sommeil et les mauvais signes de fatigue
6. Offrez-lui un espace de couchage adapté
7. Travaillez sur une capacité d'endormissement autonome

Une attitude de confiance :

Pendant la grossesse, la future maman surtout si c'est une première fois, peut être en proie aux doutes et c'est absolument normal.

Vous apprenez à être mère en même temps que votre bébé grandit! Il faut se donner du temps pour prendre confiance dans ce nouveau rôle!

L' instinct maternel est très fort et c'est là qu'il faut apprendre aussi à se laisser guider par lui.

Nous recevons généralement beaucoup de conseils sur comment élever nos petits, mais vous parents, êtes les seuls à avoir le dernier mot et savez ce qu'il y a de mieux pour votre enfant et personne d'autre!

Câlinez-le, dorlotez-le, sécurisez-le, il ne s'habituera jamais à être aimé quand il pleure !

Vous êtes la meilleure personne pour votre bébé.

Soyez-en convaincus et vous transmettrez cette confiance à votre enfant.

Montrez-lui que s'il pleure, vous êtes toujours là pour lui et c'est comme cela que vous construirez un lien de confiance solide et un enfant qui est sécurisé.



L’importance de la constance :



Instaurer une nouvelle habitude ne se fait pas en une fois.
Elle demande de la constance. La première fois, l’enfant va découvrir que vous changez d’habitude, il ne va pas être content. Et plus vous allez le faire, plus il va être sécurisé à condition de maintenir un message clair et cohérent.

Vous ne pouvez pas espérer avoir un bébé serein et sécurisé si vous changez les habitudes tout le temps. L’enfant n’a pas le temps de s’y faire et de comprendre, alors soyez empathiques et laissez le temps au temps.

Ne négligez pas les siestes



De bonnes siestes vont favoriser un sommeil nocturne de meilleure qualité.

A partir du deuxième mois de la vie de bébé, mettre bébé dans une chambre la plus obscure possible permettra une bonne sécrétion de la mélatonine.

Le premier mois, le bébé n’en a pas encore dans le corps, donc il n’y a pas intérêt de le mettre à faire la sieste dans le noir.



Instaurer un rituel de qualité avant la mise au dodo :

Le rituel est la cérémonie que l’on fait avant la mise au lit. Il est important car il permet de sécuriser l’enfant et de remplir son réservoir émotionnel.

Aller dormir c’est se séparer de son parent, il est important de faire les mêmes activités dans le même ordre ce qui conférera une sécurité à l’enfant et il saura quand la séparation du dodo va arriver. L’objectif est aussi de remplir son réservoir émotionnel.



Exemple de rituel: chanson, au revoir aux photos, peluches, attrape rêves + bisous + câlin + explication et extinction des feux.

Avoir un rituel de sieste et de dodo du soir différent l’un de l’autre jusqu’aux 18 mois. Les rituels évoluent en fonction de l'âge de l’enfant.
Instaurez un rituel de sieste et un rituel du soir différent l’un de l’autre permettra à votre enfant de comprendre que la nuit on se sépare pour un long moment alors qu' en journée pour un petit moment.

Le sommeil	Explications
Les bons signes de fatigue :	Savoir lire son enfant et décrypter son besoin de sommeil est essentiel. Les bons signes de fatigue sont les suivants: l'enfant se frotte les yeux, les arcades sourcilières rouges, se frotte le nez, l'oreille, la tête, baille. A partir du moment où on observe les premiers bons signes, vous avez une fenêtre de 30 minutes pour le coucher afin de ne pas rentrer dans l'hyper fatigue qui va avoir un impact négatif sur son endormissement ou son sommeil.
Les mauvais signes de fatigue :	Il est en hyper fatigue, et c'est déjà tard pour lui : il râle, il pleurniche, il pleure, il crie, il est très excité. Un temps d'endormissement normal si le timing est bon c'est entre 15/20 minutes. Si votre enfant s'endort en moins de 15 minutes, il y a de fortes chances qu'il se soit endormi d'épuisement.
L'hyper fatigue et ses impacts :	L'hyper fatigue impact l'endormissement: • On a soit un endormissement très court ou l'inverse un endormissement long et compliqué avec beaucoup de pleurs. • Des réveils cumulés sur la première partie de nuit (18H30/2H) • Des réveils tots (attention un réveil physiologique de bébé est entre 6H et 7H30) tôt, dû à l'hyper fatigue c'est 5H/5H30.
Les temps d'éveil :	Je ne conseille pas que ce soit votre boussole pour savoir quand coucher votre enfant. Ces tableaux sont très bien faits mais parlent d'une généralité d'enfant basé sur un enfant qui fait de belles siestes, qui est en forme, fait de belles nuits. Ca ne parle pas de votre enfant, qui a fait une sieste très courte ce matin ou s'est réveillé très tôt ou qui est malade et de facto très fatigué toute la journée… Favorisez les bons signes de fatigue et la fenêtre de 30 minutes.
Heure de coucher :	Les bébés et enfants sont programmés pour dormir tôt : • La tranche pour un bébé: 18H30/20H. • Pour les 2 ans et plus : 19H/20H. • Réveil du matin physiologique: 6h/7h30

Un espace de sommeil adéquat

LA TEMPÉRATURE

L’espace dans lequel bébé dort doit avoir une température constante et chaude.

Il n’est pas nécessaire qu’il fasse froid en été ou très chaud en hiver.

L'idéal serait de maintenir une pièce à une température constante comprise entre 19 et 22°.

Des températures plus basses ou plus élevées peuvent perturber le sommeil de votre enfant.

LA TRANQUILLITÉ

Plus on s’approche du coucher, plus on propose des activités apaisantes afin de faire baisser l’adrénaline et le mettre dans les conditions de l’abandon au sommeil.

L'OBSCURITÉ

Nous essaierons de garder la pièce la plus sombre, soit avec de gros rideaux, soit avec des stores fermés.

La mélatonine qui est l’hormone du sommeil est sécrétée par l’obscurité. Les sources de lumière peuvent altérer cette sécrétion et envoyer le mauvais signal au corps et impacter le sommeil.

LE CONFORT

Le confort est essentiel pour favoriser un sommeil de qualité.

Favoriser des vêtements amples, respirants, très confortables, sans étiquettes qui frottent et qui pourraient le gêner.



L'autonomie du sommeil

Tout d'abord, les réveils nocturnes sont inhérents à tout être humain, nous nous réveillons tous plusieurs fois par nuit, même les adultes. Dans notre cas, ce qui se passe, c'est que nous avons la capacité de nous rendormir seul et ce micro réveil passe inaperçu on sait lier ce cycle sans aide extérieure.

Un bébé qui sait s'endormir de manière autonome dans son lit aura plus de possibilités de lier ses cycles de nuit et de rallonger ses siestes.
Un bébé qui s'endort dans les bras de son parent, se réveille de nuit paniqué, ne sachant où il est et tout naturellement sollicitera ses parents pour venir l'aider à se rendormir. C'est comme un contrat que vous avez passé avec lui. Je le fais pour toi.
(attention avant 5 mois il est tout à fait normal qu'un bébé aie besoin de votre aide pour s'endormir)

Imaginez que vous vous endormez sur votre canapé en train de regarder une série Netflix et que vous vous réveillez la nuit et dans
votre lit avec la couette, la lumière éteinte. Ne seriez vous pas surpris ? comment je suis arrivé ici, qui a fait ça...

La même chose arrive à votre bébé. Il était calme dans vos bras chaleureux et il se réveille et il n'y a plus de bras, il n'y a pas la chaleur de votre corps contre lui, il est dans son lit. Du coup,il pleure, c'est normal.

Un bébé qui s'endort dans son lit sans aide extérieure et s'y réveille n'a pas besoin de pleurer car le scénario n'a pas changé et il n'y a aucune raison d'être vigilant. De plus, il n'est pas paniqué car il est en capacité de se rendormir seul sans vous solliciter



Guider un bébé/enfant vers un endormissement en autonomie et qu'il soit serein est un processus qui demande beaucoup de constance, de persévérance et de patience. Et cela peut être fait d' une manière très respectueuse pour votre enfant, c'est ce en quoi je crois et que je pratique. Commencez par le coucher somnolent mais pas endormi.

Il est important de répondre immédiatement et constamment à ses pleurs en câlinant, votre réponse renforcera votre lien d'attachement et favorisera une relation vertueuse au lit.
Petit à petit et graduellement, vous l'aiderez et le guiderez vers cet endormissement autonome sans transiger avec vos valeurs parentales et sans jamais envoyer un message d'abandon !

Les deux sont parfaitement compatibles.
Ça demande du temps, de la clarté, les bons outils (physiologiques, émotionnels et comportementaux) et de la patience.

Avoir un bébé heureux d'aller au lit, qui se sent à l'aise et serein dans son lit ce n'est pas de la magie, c'est un chemin qui se construit en l'accompagnant pas à pas.











Comment je peux vous aider ?

Mes services

Consultation nouveau né 0/5 mois: pour les parents qui souhaitent des réponses personnalisées.

En tant que parents, nous avons beaucoup de questions sur le sommeil de bébé. Comment répondre à ses besoins de sommeil tout en lui donnant de belles habitudes de sommeil ?

Comment cela se déroule ?

Je vous expliquerai le fonctionnement du sommeil de bébé et ses évolutions..

- Je vous donne les clés et outils qui vous permettront de mettre en place des habitudes saines et respectueuses du rythme de votre bébé, ce qui favorisera son développement et la sérénité de toute la famille.
- Je répondrai aussi en fin de consultation à vos questions.

Forme de consultation :

- En visioconférence qui dure entre 1H et 1H30

Tarif :

- 90 € pour 1h/1h30 de consultation

La vidéo 0/6 mois: 39 euros



Pour les parents qui souhaitent comprendre le fonctionnement du sommeil du tout petit, avoir les clés et outils pour mettre en place des routines et rituels adaptés et favoriser dès les premières semaines un sommeil de qualité en ayant les bonnes pratiques.

Durée de la vidéo :

- 1h15

Disponibilité de la vidéo :

- 2 mois

Où regarder la vidéo ?

- Ordinateur,
- Tablette,
- Téléphone

Mes services

Mon accompagnement pour les enfants de 5 mois jusqu'à 5 ans:

Accompagnement main dans la main: **8 semaines de suivi** pour guider graduellement et en bienveillance votre enfant vers un sommeil de qualité autonome.

U**ne consultation de 1H30,** +envoi du plan de sommeil + document approfondi explicatif de l'autonomie du sommeil

8 appels (un par semaine) **de 45 minutes** pour faire un point approfondi des mises en place, des réussites et des difficultés rencontrées en réajustant avec des conseils et outils appropriées à la situation.
+ **1 dernier appel bilan**

Je vous apporte mon soutien ainsi que les outils pour avancer chaque semaine vers une amélioration significative du sommeil de votre enfant et le consolider.

+**Assistance illimitée whatsapp pendant les 8 semaines** de suivi si vous avez une questions ou besoin de soutien.







Avis de familles *accompagnées*



“A travers le travail sur le sommeil, Delphine nous accompagné sur le chemin de la parentalité. Elle encadre les encadrants et dieu sait que ça fait du bien. Et en plus ça marche! on a eu notre diplôme! Un grand merci à elle pour son professionnalisme et son soutien sans faille.”

Avis de familles accompagnées



Elodie 15 Mai 2024

“Je recommande Delphine pour beaucoup d'aspects. Elle nous a aidé dans l'apprentissage autonome au sommeil en toute bienveillance et notre fils a été très réceptif. Elle m'a également libérée d'un poids sur ma parentalité qui m'a permis d'être plus sereine face à beaucoup de situations de la vie quotidienne. Nous utilisons ses outils tous les jours.”

★★★★★

Manon 12 Avril 2024



“Merci Delphine pour cet accompagnement vers des soirées apaisées et des nuits au calme. Nous avons tout à fait adhérer au cadre proposé par Delphine qui nous correspondait bien ainsi qu'à nos 2 enfants. L'accompagnement dans la durée nous a vraiment changer la vie. C'était d'ailleurs aussi un bon éclairage sur notre parentalité. Je vous la recommande à 100%, j'ai déjà donné ses coordonnées à de nombreuses personnes de mon entourage !”

★★★★★



Emmanuelle 6 avril 2024

“Merci à Delphine qui a su nous accompagner avec bienveillance douceur et respect dans le sommeil de notre enfant. Elle a su nous donner confiance en nous pour apporter a notre enfant l'accompagnement et le cadre nécessaire, le tout en douceur. Une transmission de savoir faire et savoir être que nous n'oublierons pas. Nous vous recommandons vivement de lui faire appelle pour retrouver votre sommeil avec un accompagnement bienveillant.”

★★★★★



Douce Nuit

Contactez moi

https://delphinedoucenuit.fr/

06 63 86 23 24

delphinecathala@gmail.com