

## Marchand de sable

Quel cinéma quand il faut les envoyer au lit! Pourtant, s'endormir seul, ça s'apprend...



**Primordial :** dormir, c'est aussi important que manger ou jouer. C'est pendant la nuit qu'on grandit, que la mémoire se construit, qu'on se refait une « santé » et qu'on restaure sa bonne humeur pour ne pas user celle de ses parents pendant la journée.

**Le marchand de sable,** c'est vous! Votre boulot: comme pour tout ce qui requiert un apprentissage vers l'autonomie, lui donner les bonnes cartes. Calmer le jeu en fin de journée – exit les matches de catch cathodiques, virtuels ou pour rire – et créer une ambiance détendue, propice au sommeil, jalonnée de repères sécurisants, revenants dans le même ordre et au même rythme tous les soirs.

**Le rituel dodo ?** Parler, faire un câlin, regarder des photos, se raconter des histoires ou, la journée, vérifier l'absence de monstres sous le lit... Le tout, c'est d'instaurer un moment privilégié de relation entre l'enfant et l'adulte; à chacun le sien, selon les rythmes, les habitudes familiales et les désirs de l'enfant. Ce rituel, ces repères lui permettent de s'engager seul et avec moins d'appréhension vers le sommeil. Une veilleuse ou une boîte à musique et, bien sûr, Doudou, objet transitionnel de compétition, viennent compléter la panoplie « prêt à dormir ». Le lieu compte aussi: sa chambre égale son sanctuaire! Elle doit être au calme et il doit s'y sentir en confiance et rassuré.

**Son job :** c'est s'endormir seul. Une fois le rituel terminé, il a reçu tout ce dont il a besoin. Il peut se débrouiller. Mis à part cas particuliers (maladie, s'endormir ailleurs...), il n'a plus besoin de personne et surtout pas de quelqu'un qui lui tienne la main en l'écoutant respirer et lui serinant: *Il faut dormir maintenant...*

**Tous différents :** certains sont de gros dormeurs, d'autres pas. Observer l'enfant pour identifier ses besoins: son humeur se dégrade, il se frotte les yeux... Ce sont des signes qui ne trompent pas. Il faut respecter son rythme car, comme les grands, s'il loupe son train de sommeil, il faudra prendre le suivant et allez savoir quand il passera!

## Merci qui ?

Merci Edouard et Merci! Marie-France Cohen, grand manitou bienfaiteur du concept-store Merci, à Paris, a proposé à Edouard Vermeulen d'imaginer l'Audrey Hepburn d'aujourd'hui. Résultat: une mini-collection Natan offerte à Merci et en vente là-bas jusqu'au 13 octobre. Tous les bénéfices sont reversés à la fondation créée par Merci pour soutenir des femmes d'Inde et de Madagascar. C'est tout le concept généreux de ce temple hyper-modeux et généreux qui reverse tous ces bénéfices. Double chic!

**Robe panthère, Natan pour Merci,** 850 €, en vente jusqu'au 13/10 chez Merci, 111 bd Beaumarchais, 75003 Paris, [www.merci-merci.com](http://www.merci-merci.com)



## Nuits câlines

### Douceur



Mots qui riment et dessins au pastel sont au menu de ce livre tout doux qui se parcourt comme une comptine et invite la poésie dans le sommeil des petits.

**Somnabulettes, Martine Delerm,** éd. Grasset, Coll. 2 x 2 = 4, 11,90 €. À partir de 2 ans.

### Voyage



Le monde est vaste, il y a tant à voir et à apprendre... Voyager forme la jeunesse que l'on soit loup ou enfant, on en revient toujours changé. Un livre pour rêver d'autres horizons.

**Le loup qui voulait voir le monde, Orianne Lallemand et Éléonore Thuillier,** éd. Philippe Auzou, Grands albums, 9,31 €. Dès 3 ans.

### Apaisement



C'est la nuit qu'on grandit, qu'on digère ses soucis... Ce recueil d'histoires propose aux enfants matière à réflexion pour comprendre toutes les situations, pour un sommeil réparateur.

**100 histoires du soir, version illustrée, Sophie Carquain,** éd. Marabout, 15,11 €. Dès 3 ans.



★ À la télé: tous les jours à la **rtbf** sur la Une et la Deux, tous les jours à 12 h 12 et 17 h 12 sur **Télé Bruxelles**

★ Sur internet: [www.one.be](http://www.one.be) toutes les émissions, les spécialistes et les infos pratiques.