

# LE JOURNAL DES NUITS SEREINES

Février, 2026



## 💡 La règle des 15 minutes

Observez les signes de fatigue :

- regard dans le vide,
- frottement des yeux,
- agitation soudaine.
- 

Si bébé montre **ces signes**,  
ne tardez pas plus de **10 à 15 minutes**  
avant le coucher.

Un bébé trop fatigué sécrète du  
cortisol, l'hormone du stress,  
ce qui rend l'endormissement plus  
difficile.

## ET SI LES NUITS DEVAIENT PLUS SIMPLES ?

Depuis le salon des  
parentalités, beaucoup d'entre  
vous m'ont confié :

- "Il se réveille toutes les 2  
heures."
- "Les couchers sont devenus  
compliqués."
- "Je ne sais plus quoi faire."

Le sommeil d'un bébé n'est ni  
un hasard, ni une question de  
chance.

C'est un apprentissage progressif  
qui repose sur :

- le bon rythme
- des repères cohérents
- un environnement sécurisant
- et parfois... quelques  
ajustements ciblés

Un bébé qui se réveille :  
n'est pas capricieux. Il cherche  
simplement à se sentir en  
sécurité.

Il communique un besoin.

## ASTUCE SOMMEIL DU MOIS



BESOIN D'UN REGARD  
RASSURANT ?

Appel découverte offert

Accompagnement personnalisé

👉 [www.sommeil-bebe-rouen.fr](http://www.sommeil-bebe-rouen.fr)

## CE QUE JE VOIS TRÈS SOUVENT

- Une fatigue parentale installée
- De la culpabilité
- Beaucoup d'informations contradictoires
- Des parents qui doutent...

♥ MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

Vos retours sont précieux.

S'ils vous ont aidés, ils peuvent aussi rassurer  
d'autres parents.



— Avis Google ★★★★★

Très bons conseils et échange  
bienveillant avec Anne-Gaëlle. Résultat  
au rdv pour notre fille ! Merci !