



Le journal des nuits sereines

AVRIL

LE VRAI PROBLÈME DERRIÈRE LES RÉVEILS NOCTURNES
(et pourquoi vous n'y arrivez pas)



CE QUE J'ENTENDS TOUS LES JOURS

"Il est épuisé... mais impossible de l'endormir sans nous."

"Elle se réveille encore 3, 4, 5 fois..."

"On a tout essayé."

Et souvent, les parents pensent que le problème est :

- le sommeil
- les réveils
- ou leur bébé

MAIS CE N'EST (PRESQUE) JAMAIS ÇA.



LA RÉALITÉ

(que peu de gens vous expliquent)

Votre bébé n'a pas un problème de sommeil.

Il a un système nerveux qui reste en alerte.

- ✓ Trop de stimulation
- ✓ Fatigue mal répartie
- ✓ Endormissement dépendant
- ✓ Difficulté à redescendre seul

RÉSULTAT :

Même fatigué, il ne parvient plus à s'apaiser sans vous.



POURQUOI ÇA NE FONCTIONNE PAS MALGRÉ VOS EFFORTS

Parce que vous agissez sur :

✗ les symptômes (les réveils)

Alors que le vrai sujet est :

✓ l'organisation globale du sommeil + la sécurité interne



L'ASTUCE SOMMEIL DU MOIS ✨

Ne cherchez pas à "faire dormir" votre bébé. Cherchez à l'aider à redescendre.

Concrètement :



Ralentir les fins de journée



Observer les signes de fatigue (pas l'heure)



Réduire la stimulation AVANT le coucher



Garder un cadre sécurisant, prévisible

C'EST ÇA QUI CHANGE TOUT.



CE QUE JE VOIS EN ACCOMPAGNEMENT

En quelques ajustements :

- ✓ Des endormissements plus fluides
- ✓ Moins de pleurs
- ✓ Des réveils qui diminuent progressivement

Et surtout :

des parents qui comprennent enfin ce qui se passe.



SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ...

C'est que vous n'avez pas besoin de "faire plus"

Mais de :

faire autrement, avec une vraie compréhension.



CE QUE JE PROPOSE

Un accompagnement pour :

- ✓ comprendre le fonctionnement du sommeil de votre bébé
- ✓ ajuster concrètement vos journées
- ✓ retrouver des nuits plus sereines (sans méthodes brutales)



ENVIE D'AVANCER ?

Je vous propose un échange pour faire le point sur votre situation.



Réserver ici : sommeil-bebe-rouen.fr

Ou me répondre directement à ce message