



Quand la fatigue devient trop intense ...

Comprendre et apaiser la surfatigue de votre bébé.

Patricia Migliosi

Infirmière en pédiatrie et coach de sommeil



INTRODUCTION

Vous n'êtes pas seuls

Votre bébé a-t-il parfois du mal à s'endormir, alors qu'il semble très fatigué ?

Vous avez peut-être déjà essayé plusieurs choses pour l'aider à s'endormir – et ça ne se passe pas encore tout à fait comme vous le souhaiteriez. Vous n'êtes pas seuls.

La surfatigue d'un enfant représente un vrai défi pour les parents. Plus le bébé semble fatigué, plus il peut devenir agité.

En tant qu'infirmière pédiatrique et coach en sommeil, j'observe cette situation fréquemment. La surfatigue est l'une des causes les plus fréquentes des soirées difficiles – et il existe des pistes qui peuvent vous aider, tous les deux.

Dans ce guide, je vous montre comment reconnaître les premiers signes de fatigue et que faire concrètement.

COMPRENDRE

Que signifie la surfatigue ?

La surfatigue signifie que votre bébé est resté éveillé plus longtemps qu'il ne pouvait le gérer à ce moment-là.

Le corps réagit alors souvent en libérant des hormones de stress. Celles-ci peuvent maintenir votre bébé dans un état d'alerte, ce qui peut rendre l'endormissement plus difficile.

Le cortisol, souvent appelé « hormone du stress », aide l'organisme à rester éveillé et vigilant. En plus grande quantité, il peut retarder l'endormissement.

Un schéma que beaucoup de parents connaissent : plus votre bébé est fatigué, plus il peut avoir du mal à s'endormir.

6 signes de fatigue

1

Bâillements

Un signe précoce et important. Votre bébé vous montre : « J'ai besoin de dormir. »

2

Frottement des yeux

Les yeux commencent à devenir lourds. En se frottant les yeux, votre bébé tente de s'apaiser lui-même.

3

Agitation

Votre bébé devient soudainement irritable, alors que tout semble aller bien, et se calme plus difficilement.

... et trois autres signes

4

Détourner le regard

Votre bébé préfère détourner le regard ou chercher moins de contact, et montre moins d'intérêt pour le jeu.

5

Regard fixe

Un regard fixe ou vide peut indiquer que votre bébé est en train de lutter contre le sommeil.

6

Surexcitation

Votre bébé semble soudain très actif – et a alors souvent plus de mal à se calmer, même avec votre présence.

MISE EN PERSPECTIVE

Ce qui favorise souvent la surfatigue, sans le vouloir

Certains schémas favorisent la surfatigue sans que les parents fassent quoi que ce soit de « mal » – ils sont simplement faciles à manquer dans le quotidien :

Des temps d'éveil trop longs

Le matin, la pression de sommeil est particulièrement élevée : beaucoup d'enfants ont besoin de refaire une sieste assez rapidement.

Trop de stimulations en fin de journée

L'activité et les stimulations en fin de journée peuvent rendre plus difficile pour votre enfant de se détendre.

Solutions en cas de fatigue

1

Observer les signes précoces

Plus vous repérez tôt les signes de votre enfant – bâillements, frottements des yeux – plus il lui sera facile de s'endormir sereinement.

2

Créer un environnement calme

Lumière tamisée, arrêt des jeux stimulants, voix douce et une petite histoire aident votre enfant à se détendre. Un déroulement familier et récurrent dans la routine du coucher apporte de la sécurité – peu importe qui s'en occupe ce soir-là.

3

Trouver le bon moment

Bon repère : s'il s'endort généralement en 10 à 15 minutes, l'heure du coucher est bien adaptée. S'il met nettement plus de temps, il est possible qu'il soit déjà en surfatigue.

DANS L'INSTANT PRÉSENT

Si votre enfant est déjà surfatigué

1. Réduire les stimulations

Tamisez la lumière, réduisez les bruits, proposez une activité calme jusqu'à ce que votre enfant montre à nouveau des signes de fatigue.

2. Offrir présence et contact

Porter votre enfant, le câliner, l'allaiter ou lui donner le biberon, le bercer doucement – le contact rassure.

3. Rester calme

Votre calme favorise la régulation de votre enfant. Il peut pleurer – votre rôle n'est pas de supprimer ces émotions, mais de l'accompagner avec bienveillance.

POUR CONCLURE

Vous n'avez pas à trouver la solution seuls

Il ne s'agit souvent pas de mettre en place de grands changements, mais surtout de mieux comprendre le sommeil de votre enfant et de bénéficier d'un accompagnement bienveillant.

Une meilleure compréhension de la surfatigue et des signes de fatigue – comme présentés dans ce guide – vous aidera à trouver plus facilement le bon moment pour le coucher.

Vous vous sentirez ainsi plus serein·e et plus à l'aise. Votre enfant ressentira ce calme, sera rassuré et trouvera plus facilement le sommeil.



Je suis Patricia Miglioni

Infirmière pédiatrique et coach en sommeil pour bébés et enfants.

Avec beaucoup de bienveillance et une approche respectueuse du lien d'attachement, j'accompagne les familles vers des nuits plus paisibles et un quotidien plus serein.

Pour moi, les besoins des enfants sont aussi importants que ceux des parents.



[schlafcoaching_patricia](#)



info@schlafcoaching-patriciamiglioni.com