



# Mallette Pédagogique

## « Sommeil »

### Présentation de la mallette :

Cette Mallette Pédagogique a pour objectif d'accompagner les parents et les professionnels à l'accompagnement autour du sommeil d'un enfant à besoins particuliers. Elle propose de nombreuses ressources permettant d'échanger autour du sommeil, d'appréhender le moment du coucher et l'endormissement.

### Conditions d'emprunt :

- Cette mallette peut être empruntée par les professionnels de la petite enfance et les parents d'enfant en situation de handicap.
- Elle est empruntable pour une durée de 3 semaines à compter de la date de réception, renouvelable 1 fois (avec l'accord du pôle ressources handicap).
- Un état des lieux du contenu de la mallette est fait en amont et après l'emprunt en présence du professionnel emprunteur.
- En cas de perte ou de dégradation du matériel observé lors du second état des lieux, le pôle ressources se réserve le droit d'exiger le remboursement du matériel par l'emprunteur.

# Lectures Jeunesse

Une sélection de livres pour aborder le thème du sommeil



## Matériel



Un galet sonore qui apaise l'enfant avant le dodo. A placer dans la chambre du petit, ce galet aux lignes épurées est discret et simple d'utilisation. Il dispose de quatre sons naturels : le chant des oiseaux, le ressac de la mer, les clapotis d'un ruisseau et les battements du cœur de la maman.

Ce dernier son est intelligent : les nouveau-nés et jeunes enfants sont habitués au bruit de battements du cœur, qu'ils ont entendu durant près de neuf mois dans le ventre de leurs mères. Il s'agit donc de calmer le petit grâce à un son familier et apaisant qui lui donne l'impression d'être en sécurité. Le rythme régulier du cœur permet en outre au tout-petit d'y calquer sa respiration et de s'endormir sereinement. (Nature et découverte)

Le Doudou Ewan est un petit mouton tout doux qui accompagne l'enfant dans son lit. Malin, cette peluche fonctionne comme veilleuse sonore. Grâce à une lumière chaude et feutrée par le pelage du mouton, l'ambiance est propice à un endormissement paisible. En outre, Doudou Ewan est capable de reproduire quatre sons du quotidien que l'enfant connaît par cœur et associe à la tranquillité du foyer familial et à l'amour maternel : les battements du cœur de la maman, le bruit de la pluie, une douce mélodie à la harpe et enfin le ronronnement de l'aspirateur.

L'avantage de cet objet est qu'il devient le compagnon de nuit des petits, leur doudou préféré ! L'enfant peut en outre varier les sons en appuyant sur les pattes du mouton. Petit, il peut se fixer au lit ou bien à un siège-auto et une poussette. Les bambins s'endormiront facilement grâce à cette peluche multifonctions.(Amazon)



À partir d'un ou deux ans, votre enfant peut ressentir une certaine inquiétude la nuit, ou encore avoir peur du noir. Si c'est le cas, rien de tel qu'une veilleuse pour le rassurer.

La veilleuse remplit une fonction double pour l'enfant : d'une part, elle diffuse une lumière rassurante, qui évite la peur de l'obscurité et limite le sentiment de solitude qui peut le toucher une fois la nuit tombée. Elle contribue ainsi à son endormissement en créant une atmosphère apaisante. D'autre part, la veilleuse constitue un point de repère qui aide votre enfant s'il se réveille la nuit, par exemple pour aller aux toilettes (amazon)

**EFFET CALMANT** : Les personnes se sentent en sécurité lorsqu'elles sont emmitouflées. En plaçant notre couverture lourde autour du corps de l'enfant, nous l'aidons à réduire le stress et à se relaxer. De nombreux thérapeutes recommandent les couettes pondérées pour aider les enfants qui souffrent d'autisme, de TDAH ou d'anxiété (amazon)



Permet de faciliter la transition entre un lit à barreau et un lit.

Il permet de limiter l'environnement et créer un sentiment de sécurité grâce aux parois. (Amazon)

Pour de nombreuses personnes ayant une hypersensibilité auditive, les bruits peuvent être une source d'agacement, d'anxiété ou de stimulation excessive. Le principe du générateur de bruit blanc Röhm® est de produire une tonalité générée de façon aléatoire combinant toutes les fréquences sonores simultanément. Ainsi il peut servir à couvrir d'autres bruits indésirables (bruit du réfrigérateur, bruits de rue...) par saturation du système auditif. En activant les récepteurs de l'oreille interne avec le bruit blanc, on peut avoir la sensation que les autres sons extérieurs sont atténués. L'idée clé est de faire en sorte que l'acouphène s'y noie si bien que le cortex auditif ne parvienne plus à le distinguer. Lorsque ce type de résultat est atteint, on parle alors d'habitation.



Dans le cas de trouble du sommeil, si la cause du trouble est une incommodité face au silence, le générateur de bruit blanc favorise l'endormissement et contribue à l'amélioration du sommeil.



La poupée Lulla est un compagnon de sommeil pour les bébés prématurés, les bébés et les tout-petits. Elle a été conçue par une maman islandaise, inspirée par des recherches scientifiques sur la proximité, le sommeil et le bien-être. Des médecins, des infirmières, des psychologues, des parents l'ont ensuite évaluée pendant 3 ans. Elle imite la proximité d'un proche, aidant au repos, avec son toucher doux et les sons apaisants de respiration et de battement du cœur.

<https://www.hoptoys.fr/sensorialite/poupee-lulla>



Une toute nouvelle tortue avec des mélodies apaisantes et d'incroyables effets lumineux ! L'animation projetée est vraiment très belle : des vagues qui s'animent sur tout un mur nous donnent presque l'impression de nager sous l'eau avec la tortue. Ses doux effets sonores et lumineux aident les enfants à s'endormir ou à se relaxer. Dès la naissance. Elle projette sur les murs et le plafond un effet sous-marin accompagné d'un doux mouvement continu de vagues. Sa carapace translucide est illuminée d'un effet marin. Deux mélodies apaisantes sont proposées avec volume ajustable (Hoptoys)

Gigoteuse lestée : Apaisez votre bébé par la science de la **Pression**

**Tactile Profonde** qui applique une pression douce sur sa poitrine

et simule l'emballage. Entraînant l'apaisement,

un endormissement plus rapide,

un sommeil plus long et sans agitation



# Affiches Sommeil

CONNAÎTRE  
COMPRENDRE  
OPTIMISER  
Petit guide visuel

## LE SOMMEIL

Vanessa Slimani & Isabelle Arnulf  
médecin psychiatre & professeur neurologue

Récupération  
Horloge  
Insomnie  
Rêves  
Cauchemars  
MANGO

## Journée du sommeil

18 mars

Quand je dors

- je rêve** : activité cérébrale, monde imaginaire
- je grandis** : sécrétion hormones de croissance
- je me détends** : évacuation des tensions de la journée, corporelles et environnementales
- et... je deviens plus fort** : système nerveux et système immunitaire en action maximum
- je recharge mes batteries, je récupère** : repos, besoin physiologique fondamental

WWW.HOPTOYS.FR & LES PETITS CHAPERONS ROUGES

### UN TRAIN NOMMÉ SOMMEIL

De 0 à 3 mois

**CYCLE DE 50 MINUTES**

Endormissement → Il mémorise Sommeil agité (paradoxal) Rêves → Il récupère Sommeil calme (lent)

A 1 an, il peut encore se réveiller 4 ou 5 fois par nuit, mais dans la plupart des cas, il sait se rendormir tout seul.

De 3 à 9 mois

**CYCLE DE 70 MINUTES**

Endormissement → Il mémorise Sommeil paradoxal Rêves → Il récupère et grandit Sommeil lent léger Sommeil lent profond

De 9 mois à 3 ans

**CYCLE DE 70 MINUTES**

Endormissement → Il récupère et grandit Sommeil lent léger Sommeil lent profond → Il mémorise Sommeil paradoxal Rêves

A partir de 3 ans

**CYCLE DE 90 à 120 MINUTES**

Endormissement → Sommeil lent léger Sommeil lent profond → Il récupère et grandit Sommeil lent très profond Sommeil paradoxal Rêves → Il mémorise Sommeil paradoxal Rêves

## Le chemin du sommeil

À chacun son chemin, mais certaines étapes sont obligatoires si tu veux réussir ta nuit.

Trouve ce qui te permet de t'habituer à t'endormir plus facilement pour une bonne nuit.

MON PROGRAMME DÉTENTE : musique, lecture, jeux calmes...

**3H avant le coucher**  
On se calme. On arrête les sports intenses, les sodas, et tout ce qui réveille.

**1H30 avant le coucher**  
À table : menu léger.

**TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, TABLETTE, JEUX VIDÉO :** extinction des feux !

**DANS LA SALLE DE BAIN :** brossage des dents et passage aux toilettes.

Et, pendant ce temps, on aère sa chambre.

**TROP DE CHOSES DANS LA TÊTE ?**  
Note-les dans un cahier pour ne plus y penser !

**TON RITUEL :** activité calme, lecture, musique douce, relaxation, préparer tes affaires, câlins.

**LE SOMMEIL VIENT TOUT SEUL.**  
Si tu te dépenses bien dans la journée, tu dormiras mieux.

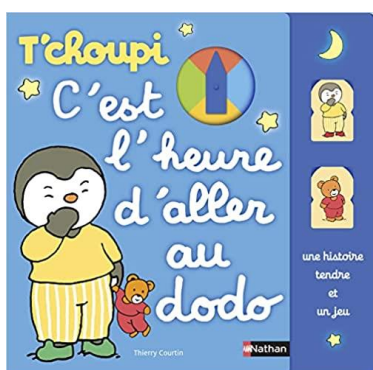
Sinon, pas de panique, reprends ton rituel et tu t'endormiras.

# Outils de communication et de repère spatio-temporel lié au rituel de l'endormissement



Les pictogrammes permettent de mettre en place les routines du quotidien et de rassurer les enfants. Mais en plus de cela, ces deux outils permettent à l'enfant de gagner en autonomie et de s'autogérer.

Les horloges MyLittleConcept peuvent être utilisées dès l'âge de 3ans. L'enfant n'a pas besoin de savoir lire pour pouvoir s'approprier le concept du temps et la notion des jours.



Sur la dernière double page, on trouve un jeu de parcours : on avance de case en case grâce à la flèche tournante. Pour aller au dodo, il faut passer par les cases « se laver les dents », « faire un bisou à son doudou ». Sur le chemin, l'enfant gagne des jetons « bisous » ou « câlins » pour faire de beaux rêves.

Synopte® est une horloge jour/nuit de 24 heures et 5 couleurs. C'est à la fois une horloge et un tableau magnétique d'activités sur lequel on vient directement placer des aimants entièrement personnalisables (photos, dessins, textes,...) Cet outil aide technique apte à pallier au problème de la désorientation spatio-temporelle. C'est une aide précieuse pour tous ceux qui ont du mal à maîtriser la notion du temps. Les disques pivotants permettent de réguler le rythme jour/nuit, qui varie tout au long de l'année (l'été il fait jour avant que ce soit l'heure de se lever et l'hiver il faut se lever alors qu'il fait encore nuit). Grâce aux pictogrammes magnétiques, il est facile de repérer quelle est la prochaine activité à effectuer et dans combien de temps. Enfin le synopte® apporte une plus grande autonomie puisqu'il est un planning complet de la journée (ce qui est fait et ce qui reste à faire et dans quel ordre)



Une graduation tous les 1/4 d'heure et des heures exprimées de 1 à 24.

5 disques pivotants :

VERT (= on démarre), c'est le matin

JAUNE (= soleil au zénith), c'est le midi

ORANGE = c'est l'après-midi

ROUGE (= on stoppe les activités), c'est le soir

<https://www.autismediffusion.com/synopte-prime-heure-c2x27582452>

Apprend aux petits à rester au lit

Réveil normal pour les plus grands

Fonction veilleuse pour accompagner le sommeil

Le réveil lapin s'invite dans la chambre des enfants pour veiller sur leur sommeil et leur réveil.

Il se programme facilement et permet un verrouillage parental.

L'écran lumineux présente 2 scènes : le lapin réveillé et le lapin endormi.

Quand le lapin dort, c'est l'heure de dormir aussi ! La lune se projette et sert de veilleuse pour accompagner le sommeil de l'enfant.

Tant que le lapin n'est pas réveillé, il faut rester au lit. Mais dès que c'est l'illustration du lapin réveillé qui s'allume, les petits savent qu'il est temps de se lever.

<https://www.natureetdecouvertes.com/puericulture/chambre-bebe-enfant/veilleuses/veilleuse-reveil-indicateur-lapin>





# Jeux éducatifs



L'outil que je vous propose aujourd'hui est prévu pour faciliter le coucher des enfants.

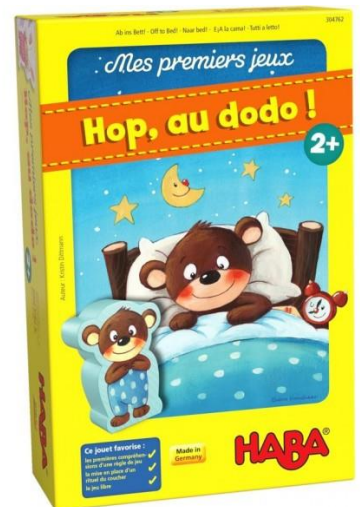
En effet, il s'agit d'un plateau de jeu (à imprimer et plastifier ou à coller sur un carton) pour aider les enfants à visualiser, mémoriser et suivre les étapes du rituel du soir.

Pour l'utiliser, il suffit d'utiliser un pion qui se déplace sur le parcours et de suivre les indications (les routines).

Si le timing est respecté et que vous avez un peu d'avance, votre enfant pourra profiter de son bonus (positionner le pion sur la case prévue à cet effet). Papapositive.fr

Découvrez le jeu Hop au dodo de Haba, un jeu de classement et un jeu de mémoire pour donner envie d'aller dormir, un thème abordé de manière ludique pour les enfants dès 2 ans. Un premier jeu pour appréhender les règles du jeu, un jeu libre sur le rituel du coucher.

Il est plus que temps d'aller au dodo! Mais le lapin, l'ours et le chat ne peuvent pas : leurs lits, oreillers et couettes sont sens dessus-dessous! Et puis, chaque animal a absolument besoin de son doudou préféré. (HABA)



Ce jeu permet de réaliser différents gestes calmes et affectueux qui peuvent être intégrés au quotidien et à la routine du dodo, comme chanter une chanson douce, caresser les cheveux et masser les mains et le dos. En jouant à endormir des ouistitis à l'aide d'actions apaisantes, l'enfant passe un moment agréable et privilégié avec un de ses parents.

Hoptoys

# Yoga pour les enfants

Cartes à imprimer

 <p><b>le cobra</b></p> <p>La position du cobra est idéale pour les enfants de moins de 10 ans. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de dynamiser le corps. Elle aide pour l'alignement et le tonus du dos.</p> <p>difficile</p> <p>3/5</p>	 <p><b>la chandelle</b></p> <p>La position de la chandelle est excellente pour la circulation de sang. Elle permet de développer l'équilibre et la concentration. Elle aide à développer la respiration et la posture.</p> <p>difficile</p> <p>3/5</p>
 <p><b>le flamant rose</b></p> <p>La position du flamant rose permet de développer l'équilibre et la concentration. Elle aide à développer la respiration et la posture.</p> <p>difficile</p> <p>3/5</p>	 <p><b>l'arbre</b></p> <p>La position de l'arbre est excellente pour développer l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, la posture et la respiration. Elle aide à développer la posture et la respiration.</p> <p>difficile</p> <p>3/5</p>

Le yoga améliore le sommeil comme aide les enfants à soulager leur stress en utilisant leur respiration pour calmer l'esprit et le système nerveux. L'enfant qui fait du yoga est plus indépendant et a la capacité de s'adapter à de diverses situations. Le yoga améliore la force et le contrôle de la respiration.

 <p><b>Loissillon</b></p>	<p><b>Les bienfaits :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorise l'enroulement</li> <li>• Favorise l'intégration de l'axe du corps</li> <li>• Favorise la découverte des mains</li> <li>• Recentre</li> <li>• Libère les émotions</li> <li>• Favorise la respiration</li> <li>• Favorise l'oxygénation du corps</li> </ul> <p><b>La posture :</b></p> <p>Bébé est sur le dos, je place un pouce dans la virgule de chaque main et je vais venir ouvrir et fermer les bras de bébé en alternant celui qui est au-dessus et celui qui est en-dessous 2 fois puis j'ouvre totalement les bras de bébé.</p> <p>« Voie, Voie petit oisillon »</p>
 <p><b>I love you (fermeture)</b></p>	<p><b>Les bienfaits :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorise le retour sur soi</li> <li>• Permet de recentrer grâce au retour vers l'axe du corps</li> <li>• Permet à bébé de prendre conscience de ses membres supérieurs</li> <li>• Favorise l'apaisement de bébé</li> </ul> <p><b>La posture :</b></p> <p>Bébé est sur le dos, je place un pouce dans chaque paume de main je ramène ses bras au centre de son corps, je les ramène au-dessus de sa tête puis je les ramène au centre.</p> <p>« I Love You »</p>

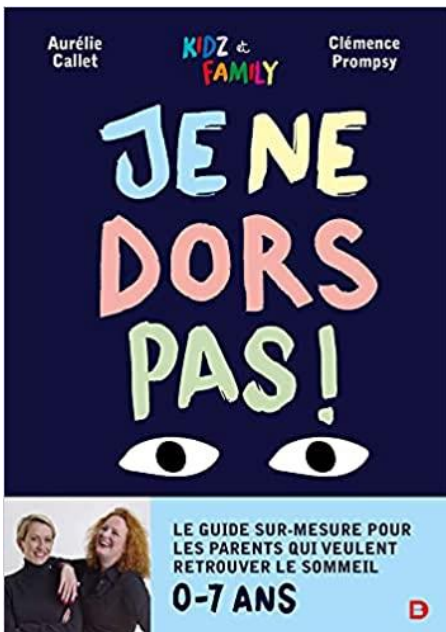
# Littérature Adulte



Amazon



Fnac



Amazon



# Fiche exemple petit rituel du couché





DÎNER ET DÉBARRASSER



ME LAVER LES DENTS  
ET FAIRE PIFI



LIRE UNE HISTOIRE



Câlin



UN CÂLIN, ET DODO !

*Fiche exemple petit rituel de la sieste*



Jouer



Ranger



Manger





Changer la couche ou faire pipi



Lire une histoire



Sieste

# Inventaire Mallette Sommeil

<b>Lecture Jeunesse</b>		
livre	Pour Noa, il est l'heur de dormir	<input type="checkbox"/>
livre	Un sommeil agité	<input type="checkbox"/>
livre	C'est quoi le sommeil	<input type="checkbox"/>
livre	Promenade sous les étoiles	<input type="checkbox"/>
livre	Au dodo petit coquin	<input type="checkbox"/>
livre	Va-t'en cauchemar !	<input type="checkbox"/>
livre	Tino n'ira pas au lit	<input type="checkbox"/>
livre	Le livre qui dort	<input type="checkbox"/>
livre	Comment faire dodo quand on n'a pas envie de faire dodo	<input type="checkbox"/>
<b>Livres Adultes</b>		
livre	Je ne dors pas	<input type="checkbox"/>
livre	le sommeil, le rêve et l'enfant	<input type="checkbox"/>
livre	Mon enfant dort mal	<input type="checkbox"/>
<b>Matériels</b>		
Matériel	galet sonore	<input type="checkbox"/>
Matériel	Doudou Ewan	<input type="checkbox"/>
Matériel	Gigoteuse Lestée	<input type="checkbox"/>
Matériel	Veilleuse tortue	<input type="checkbox"/>
Matériel	veilleuse	<input type="checkbox"/>
Matériel	couverture lestée	<input type="checkbox"/>
Matériel	Réducteur de lit	<input type="checkbox"/>
Matériel	générateur de bruit blanc	<input type="checkbox"/>
Matériel	Lulla	<input type="checkbox"/>
<b>Repère Spatiaux Temporel</b>		
Repère spatiaux Temporel	horloges	<input type="checkbox"/>

Repère spatiaux Temporel	t'choupi c'est l'heur d'aller au dodo	<input type="checkbox"/>
Repère spatiaux Temporel	Synope	<input type="checkbox"/>
Repère spatiaux Temporel	Veilleuse (jour, nuit)	<input type="checkbox"/>
Repère spatiaux Temporel	Pictogramme	<input type="checkbox"/>
<b>Jeux</b>		
Jeux	Hop au dodo	<input type="checkbox"/>
Jeux	Au lit Ouistiti	<input type="checkbox"/>
Jeux	Fiche Yoga	<input type="checkbox"/>
Jeux	Plateau de jeu sur le sommeil	<input type="checkbox"/>
<b>Documents</b>		
Document	Amélioré les conditions de sommeil avec l'aménagement de l'espace	<input type="checkbox"/>
Document	Tableau sommeil	<input type="checkbox"/>
Document	Stratégie pour améliorer le sommeil des enfants avec des troubles du spectre de l'autisme	<input type="checkbox"/>
<b>Fiche Rituel</b>		
Document	Rituel du soir	<input type="checkbox"/>
Document	Rituel de la sieste	<input type="checkbox"/>
<b>Affiches</b>		
Document	Le chemin du sommeil	<input type="checkbox"/>
Document	Un train nommé sommeil	<input type="checkbox"/>
Document	Le sommeil	<input type="checkbox"/>
Document	Journée du sommeil	<input type="checkbox"/>

Signature de l'organisme prêteur :

Signature de l'emprunteur :