

# Les principales régressions du sommeil : Guide pratique



Age	Signes	Causes possibles	Solutions
4 mois	Réveils nocturnes fréquents, siestes plus courtes, difficultés à s'endormir	Maturation du sommeil (évolution des cycles), besoin de plus d'interactions	Favoriser le rituel de coucher, proposer les siestes dans la pénombre, ne pas instaurer de nouvelles habitudes difficiles à modifier
6-7 mois	Réveils plus nombreux, motricité la nuit, pleurs au coucher, besoin accru de présence	Poussées dentaires, acquisitions motrices (retournements), début angoisse de séparation	Proposer des temps de jeu au sol en journée, Rassurer et accompagner, maintenir une routine stable, proposer un objet de réconfort
8-10 mois	Difficultés d'endormissement, pleurs au moment du coucher, réveils nocturnes avec besoin de présence accru	Pic de l'angoisse de la séparation, acquisition du quatre pattes, nouvelles interactions	Renforcer les rituels et moments câlin, répondre avec bienveillance et rassurer tout en maintenant les habitudes, encourager doucement l'autonomie dans l'endormissement
12 mois	Réveils matinaux, siestes difficiles, agitation au coucher ou la nuit	Apprentissage de la marche, envie d'exploration, changement de rythme de siestes	Revoir l'organisation des siestes, encourager le dépense physique en journée, maintenir un rituel calme avant le dodo.
18 mois	Oppositions au coucher, rappels, réveils nocturnes anxieux	Poussée d'autonomie, période non et des peurs, acquisition du langage	Être ferme sur les rituels, introduire une veilleuse si besoin, rassurer sans céder aux nouvelles demandes nocturnes, limiter la fatigue
24 mois	Craintes nouvelles (monstres, bruits), refus de la sieste, réveils nocturnes longs	Imagination active, affirmation de soi, parole, parfois suppression précoce de la sieste	Garder une cohérence dans les horaires et maintenir la sieste, rituel cadrés et "ferme" si besoin, réassurance

## A noter pour les parents

Restez indulgent avec vous-même : Ces phases sont normales et temporaires.

Ils ne sont pas signes que vous avez raté quelque chose, mais signe d'évolution de votre enfant !

Ne changez pas tout à ce moment : votre enfant a besoin de repères encore plus que d'habitude.

