<http://labibliothequedekyra.over-blog.com/article-4804744-6.html#anchorComment>

Mercredi 6 décembre 2006 3 06 /12 /2006 14:16

[**Un sommeil paisible et sans pleurs (Elisabeth Pantley)**](http://labibliothequedekyra.over-blog.com/article-4804744.html)

http://idata.over-blog.com/0/42/71/01/etoiles/5etoiles.gif

Je songe à lancer une pétition pour la canonisation de Mme Pantley ; oui, oui de son vivant ! Il faut dire que ce livre a sauvé ma santé mentale…

J’ai mentionné [**la looooooooongue période crampon**](http://labibliothequedekyra.over-blog.com/article-4187579.html) que ma fille a faite un peu avant un an ; ça c’était pour la journée, mais ça se ressentait la nuit ! Il y a eu toute une période où Monsieur Kyra et moi dormions 4h chacun, on se relayait une heure l’un après l’autre ! On arrivait à la faire dormir dans nos bras,  mais pas moyen de la coucher, ni même de se coucher avec elle ! Autant dire qu’on n’était pas beaux à voir…

 Alors comment faire, quand laisser pleurer est hors de question, que [**le cododo**](http://labibliothequedekyra.over-blog.com/article-4053231.html) n’est pas une option qui nous convient (et de toute façon ça marchait pas), mais qu’à plus ou moins long terme on va craquer ? Ouf une solution intermédiaire ;-)

Elisabeth Pantley a allaité longtemps ses enfants, cododoté avec eux, on peut donc lui faire confiance sur le côté maternant de sa solution ; en fait, il ne s’agit pas tellement de solution qu’une multitude de petits trucs autour du sommeil, en fonction de l’âge de l’enfant, de la situation de départ (cododo ou non, il y a même un chapitre spécial pour les bébés au bib, alors que les habituels « spécialistes » du sommeil ne font pas de différence).

Mais le gros du livre tourne autour d’une espèce de programme en plusieurs étapes, consistant à progressivement habituer bébé à se passer de ses parents pour dormir : on part par exemple d’un endormissement dans les bras, en posant bébé le plus tôt possible dans son sommeil, et on recommence autant de fois que nécessaire, sans jamais laisser pleurer bien sûr ; quand cette étape est acquise, et qu’on peut poser bébé à peine endormi, on tente de l’endormir sans le prendre, etc….

Bien sûr ce n’est pas miracle, et c’est long : en moyenne elle parle de 30 jours pour obtenir un résultat concret, allant jusqu’à 60 parfois. Et il faut certainement être très motivé et passablement en forme pour s’y mettre ; c’est parfois plus simple de garder le statu quo ;-) Mais pour nous le résultat a été spectaculaire : la situation à ce moment-là était particulièrement catastrophique, mais nous n’étions jamais descendus à moins de 4 réveils par nuit ; au bout de 3-4 semaines, nous n’en avions plus qu’un, un endormissement beaucoup plus facile, et des siestes allongées (avant c’était la reine de la sieste flash de 10mn). Nous n’avons pas mené la solution jusqu’à son terme, le compromis nous convenait.

Depuis nous avons des hauts et des bas : nous avons eu toute une période vraiment très bien, avec un seul réveil, et souvent sur le matin, parfois même après que je sois levée ; vers 18 mois les cauchemars sont apparus, et le sommeil est à nouveau devenu un peu plus difficile, mais j’ai l’impression que les choses sont en passe de s’arranger (elle ne m’a pas réveillée cette nuit ;-).

En tout cas, ce livre nous a été très utile, et je vous le recommande chaudement !   
  
Edit: Oui, il est très difficile à trouver, mais ne désespérez pas!

A une époque, on le trouvait là :

[http://www.ellipse.ch/SearchResults.aspx?.Texte=pantley&](http://labibliothequedekyra.over-blog.com/ext/http:/www.ellipse.ch/SearchResults.aspx?.Texte=pantley&)

ou là :

[http://www.musirelax.com/](http://labibliothequedekyra.over-blog.com/ext/http:/www.musirelax.com/)  
Sinon, il revient régulièrement d’occasion sur priceminister ou amazon, il faut regarder souvent !  
Quant au mien, dsl je le garde précieusement ;-)