

## LES COMPOSANTS DES RITUELS DODO EN FONCTION DE L'ÂGE

### 2-6 mois

- **bain de bébé**
- **toilette de bébé**
- massage
- mettre le pyjama
- tamiser la lumière
- porter le bébé dans les bras
- **emmailloter** (jusqu'à 3-4 mois)
- sein/biberon
- **berceuse**
- allumer le bruit blanc
- phrase du coucher
- éteindre la lumière pour terminer le rituel

### 6-18 mois

- bain de bébé
- **mettre le pyjama**
- tamiser la lumière
- écouter une musique calme et relaxante
- **une petite histoire**
- **sein/biberon**
- une petite chanson
- **souhaiter bonne nuit à la famille et peluches**
- câlins et caresses
- **phrase du coucher**
- éteindre la lumière pour finir le rituel

### 18 mois — 3 ans

- ranger les jouets
- **bain de bébé**
- mettre le pyjama
- **se laver les dents**
- regarder des photos ou des images
- **lire un conte, y compris thérapeutique**
- coucher son doudou
- **souhaiter bonne nuit à la famille**
- fermer les rideaux
- câlins et caresses
- **phrase du coucher**
- éteindre la lumière pour terminer le rituel

### 4-6 ans

- **ranger les jouets**
- **douche/bain**
- **se laver les dents**
- mettre le pyjama
- **lecture des livres**
- créer un mini-conte avec l'enfant
- échange sur la journée passée
- prière d'enfant
- **câlins et bisous**
- coucher le doudou
- **phrase du coucher**
- **moment de rêve**
- éteindre la lumière pour finir le rituel



Rituel du coucher — c'est une séquence d'actions, toujours les mêmes, toujours dans le même ordre. Il est censé apaiser, calmer et préparer le bébé pour le sommeil. Rituel dure de 10 à 30 minutes en fonction de l'âge. Il est préférable que la bonne partie du rituel se fasse dans la chambre. Pour la sieste, ce sont les dernières actions du rituel du soir qui sont utilisées. Vers l'âge de 8 semaines, le bébé commence à sourire en retour à sa maman, ainsi il est capable d'apprendre les liens de cause à effet. A partir de ce moment-là, vous pouvez introduire le premier rituel d'endormissement!