

CONSULTATION – SOMMEIL DES ENFANTS

Offert aux parents et aux éducateurs en milieu de garde

S'il est bien une préoccupation presque universelle, c'est bien le sommeil de nos tout-petits. Ils dorment trop ou pas assez (la nuit ou durant la sieste), ils font des cauchemars, vivent des terreurs nocturnes, ils se réveillent la nuit, ils nous appellent ou ils nous rejoignent... La liste des problèmes est longue. Les enfants peuvent donner beaucoup de fil à retordre aux parents et aux éducateurs. Vous avez tout essayé, vous voici épuisés, à bout de ressources? Une consultation pourra vous aider et vous soutenir afin que votre enfant puisse dormir paisiblement. Un suivi est aussi offert.

CONSULTATION PRIVÉE

Rencontre à votre domicile, pour :

- Aider votre enfant à dormir (de la naissance à l'adolescence). Consulter la fiche *Mon bébé dort-il assez?* (voir ci-dessous)

Coût : 180 \$ plus taxes

Durée : 1 à 2 heures

Frais de déplacement : gratuits dans un rayon de 50 km de Bois-des-Filion (en banlieue de Laval), par la suite des frais de déplacement seront chargés

Information : (514) 806-2016

CONSULTATION TÉLÉPHONIQUE

Rencontre personnalisée par le biais du téléphone, payable à l'avance par carte crédit

Coût : 70 \$ plus taxes

Information : (514) 806-2016 ou contact@brigitteangevin.com

En vous procurant le livre Comment aider mon enfant à dormir à la boutique virtuelle d'educatout.com vous obtenez un rabais de 50% pour une consultation téléphonique.

Malheureusement, il n'existe pas d'appareil qui permet de mesurer si votre bébé prend assez de sommeil. Le questionnaire suivant vous permettra d'évaluer dans quelle mesure les besoins de votre bébé en matière de sommeil sont comblés. Notez que chaque point n'est pas en soi une source d'inquiétude, c'est plutôt la somme de ces symptômes qui indiquera si votre bébé souffre d'une dette de sommeil.

Répondez OUI ou NON à chacune des questions suivantes. Est-ce que votre bébé :

1. S'endort dans la voiture dès qu'elle est en marche? O/N
2. Résiste à l'essai de nouveaux aliments? O/N
3. Semble gauche? O/N
4. Nécessite constamment « toute » votre attention? O/N
5. A toujours besoin d'être dans vos bras? O/N
6. Est d'humeur instable, hypersensible ou irritable? O/N

7. Devient de plus en plus agité à mesure que la journée avance? O/N
8. Se réveille de mauvaise humeur? O/N
9. Franchit ses étapes de croissance avec du retard? O/N
10. Se frotte constamment les yeux ou lutte pour garder la tête droite? O/N
11. Tombe endormi dès que vous l'installez dans la poussette ou la balançoire? O/N
12. Bâille fréquemment? O/N
13. Tombe souvent endormi dans vos bras? O/N
14. Semble extrêmement impatient? O/N
15. Réagit si sa routine est la moindrement changée? O/N
16. Est nonchalant une bonne partie de la journée? O/N
17. Démontre de la résistance au moment d'aller au lit? O/N
18. Réagit mal aux frustrations? O/N
19. Dort moins que la moyenne des heures de sommeil recommandées pour son groupe d'âge?
O/N
20. Refuse de faire la sieste? O/N

Compilation des résultats : additionnez tous les OUI et vous obtiendrez votre score final. Voici maintenant comment interpréter vos résultats :

0-5 : Votre bébé ne souffre pas d'un manque de sommeil.

6-10 : Le tempérament de votre bébé constitue un défi en soi.

11-15 : Votre bébé a besoin de plus de sommeil. Il est important d'y voir.

16-20 : Le manque de sommeil semble problématique. Il faut aller chercher de l'aide.

Si les problèmes de dodo vous paraissent insurmontables ou que vous continuez de douter que votre bébé ne soit jamais capable de changer, vous pourrez trouver davantage de soutien et d'encouragement en vous procurant le livre *Comment aider mon enfant à mieux dormir*, à la boutique virtuelle d'educatout.com, d'autant plus qu'il vient avec un coupon vous permettant d'épargner 50% sur les frais d'une consultation téléphonique entre vous et moi. J'espère de tout cœur que vous entrez en contact avec moi si vous êtes aux prises avec des problèmes ou des questions! Le sommeil est une nécessité...