

# Les 5 piliers du Sleep

Pour accompagner ton bébé vers  
des nuits complètes sans le laisser pleurer

0 - 18 MOIS



# Mais d'abord, on entend quoi par une nuit complète ?

Entre 4 et 18 mois, on parle d'une nuit complète lorsque ton bébé dort entre **10 à 12h** en mode nuit (hors réveils de faim). Mais avant d'aller plus loin, un rappel important:

- 👉 **Un bébé qui appelle la nuit n'est pas capricieux.**
- 👉 **Il ne cherche pas à manipuler.**
- 👉 **Il exprime un besoin, une transition difficile ou un inconfort.**

Les nuits complètes ne signifient pas l'absence totale de réveils, mais la **capacité à enchaîner les cycles de sommeil avec de moins en moins d'aide extérieure.**

Et **la bonne nouvelle** : cela s'apprend, progressivement, avec maturité et accompagnement

## Si tu es là aujourd'hui ...

C'est parce que **tu as déjà tout essayé** :

- **Le bercer pendant des heures** en errant dans ton salon ou même en faisant des squats en espérant qu'il s'endorme enfin.
- **Guetter le moindre signe de fatigue** pour ne pas louper le train du dodo
- **Rester figée à côté**, sans respirer, pour éviter les pleurs.

Pourtant, malgré les efforts énormes que tu fournis, le résultat reste le même : **ton bébé a besoin de ta présence à chaque moment et les réveils nocturnes s'enchaînent.**

Et si tous les conseils contradictoires (trouvés sur Instagram à 3h du matin) ne semblent pas fonctionner sur la durée, c'est simplement parce qu'ils agissent sur le moment présent, sans donner à ton bébé les clés pour **construire son propre sommeil.**

Mon approche, guidée par la physiologie, ne consiste pas à supprimer ton soutien ou à le laisser pleurer. Mais à **trouver un équilibre** (rythmes, environnement, besoins émotionnels) pour que ton bébé trouve enfin les clés **pour enchaîner ses cycles sereinement.**

# Moi, c'est Candice

Je suis experte du sommeil de l'enfant et fondatrice & autrice de **La Fête Du Sleep**.

Il y a 5 ans, **j'étais exactement là où tu es aujourd'hui**. Après la naissance de ma fille, j'ai galéré plusieurs mois avec son sommeil avec un petit cocktail gagnant : *1h30 pour l'endormir le soir, 4 à 6 réveils nocturnes, et les fameuses siestes de 30 minutes chrono*. J'essayais de la bercer, de la poser éveillée, j'ai envisagé d'arrêter d'allaiter... mais rien ne fonctionnait et elle ne s'apaisait toujours pas.

Et comme je sais à quel point les nuits hachées peuvent épuiser une maman, j'ai décidé de me former sur le sommeil des bébés. Mon objectif était clair : **trouver une alternative aux méthodes classiques souvent trop froides ou brutales**.

J'ai donc développé ma propre méthode qui repose sur une approche **douce et respectueuse, tant pour ton bébé que pour toi**. Ici, pas question de laisser ton bébé pleurer mais de comprendre ses besoins profonds et d'ajuster son rythme grâce à la douceur et la répétition.

Après avoir aidé **plus de 7 000 familles** à transformer leurs nuits (et à devoir remettre un réveil !), ma mission est simple : **t'aider à accompagner ton bébé vers un endormissement autonome et des nuits complètes, sans le laisser pleurer..**

Tu m'as peut être vue récemment ici :



LA MAISON.  
des  
MATERNELLES

magicmaman

Métamorphose  
Le podcast qui éveille la conscience

Parents

FUN  
RADIO

VERSION  
fémina

ELLE

RTL

ouest  
france

PARLONS  
MAMAN

franco  
bleu

Doctissimo

LE JOURNAL DES  
FEMMES

BABYBOOM



Lou



Les 5 piliers du Sleep

LA FÊTE  
DU SLEEP

# PILIER N°1

## Maîtriser l'environnement du dodo

### C'est pour toi si...

- Ton bébé a du mal à s'abandonner au sommeil, il lutte pour ne pas s'endormir.
- ton bébé se réveille systématiquement après 30 minutes de sieste (si bien que tu n'as même pas le temps de te poser pour un café).
- Les soirées sont rythmées par des micro-réveils incessants avant 22 heures.
- À 5h42, la journée commence déjà pour lui (et pour toi !).

### Alors, on fait quoi ?



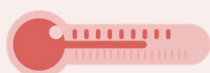
#### Recréer les conditions in-utero :

En imitant les sensations rassurantes qu'il connaissait dans ton ventre, tu l'aides à faire s'apaiser et tu lui offres des dodos de qualité.



#### Dire adios aux mobiles et distractions :

Parce que voir des licornes qui bougent au dessus de sa tête vont plutôt l'inviter à les regarder qu'à fermer les yeux.



18 -20°C

#### Optimiser le thermostat du dodo:

Parce que son petit corps ne se régule pas comme le notre et que cette température est optimale pour un bon dodo.

### Les erreurs à éviter

- **Le piège de la veilleuse** : Tu penses que ça le rassure ou qu'il a peur du noir, mais tu prends le risque de créer une stimulation et surtout un contact visuel avec toi et donc l'impossibilité de sortir de la pièce.
- **Chercher le silence absolu** : Ton bébé a passé 9 mois dans une rave-party rythmée par tes battements de coeur, ton flux sanguin, ta voix. Il a besoin de ces sons pour se rassurer.
- **Laisser la lumière pour les siestes** : Je sais que tu as peur de la confusion jour/nuit, mais dès 2-3 mois, l'horloge circadienne est en place, et tu verras que les siestes seront bien meilleures dans le noir complet. Alors ferme ces volets entièrement (je te vois laisser les 3 petits traits 😊)

# PILIER N°2

## Observer les horaires

### C'est pour toi si...

- Ton bébé se cambre ou hurle pour s'endormir et ça duuuuure longtemps
- Ton bébé est abonné aux micro-siestes de 30 minutes
- Il se réveille 30 minutes après que tu l'aies couché le soir
- Il se réveille beaucoup la nuit, toutes les 2 heures, parfois moins

### Alors, on fait quoi ?



**Observer les temps d'éveil :** ils sont une vraie indication sur les temps moyens supportés par ton bébé en fonction de son âge. Trouve le sien et tu verras que l'endormissement sera beaucoup plus tranquille et rapide !



**Coucher ton bébé avant la surfatigue :** pour que ton bébé ait encore l'énergie suffisante pour s'apaiser et se laisser aller au dodo.



**Prévoir un plan B** pour te donner des alternatives si l'endormissement souhaité ne fonctionne pas. Tu peux alors chercher des béquilles extérieures pour rassurer ton bébé et surtout obtenir cette sieste tant désirée.

### Les erreurs à éviter

- **S'acharner à le coucher coûte que coûte** parce que tu risques de passer 45 minutes à t'acharner, tout ça pour 30 minutes de répit. Si ça ne marche pas, c'est qu'il y a eu un loupé sur l'horaire !
- **Se fier uniquement aux signes de fatigue** car ils sont parfois traitres. Certains bébés n'en montrent pas, d'autres trop tard, et à partir de 6 mois, ton bébé peut aussi commencer à montrer des signes d'ennui en baillant.
- **Laisser ton bébé éveillé trop longtemps parce qu'il paraît en forme.** Même s'il te semble tenir le coup, ses petites batteries d'hormones n'ont pas la capacité de supporter trop de stimulations donc tu risques de te retrouver avec une grosse décharge de pleurs au moment du dodo.

# PILIER N°3

## Adopter un rituel du dodo

### C'est pour toi si...

- ton bébé lutte contre le sommeil
- il s'endort uniquement au sein ou au biberon
- il pleure dès que essayes de le poser ou de sortir de la chambre
- le coucher est imprévisible d'un soir à l'autre

### Alors, on fait quoi ?



**Prévoir 5-10 minutes :** C'est en général suffisant pour un bon rituel qui ne compte pas le temps d'endormissement. Ces instants vont donner à ton bébé une sorte de sas de relaxation et un dernier contact avec toi avant le gros dodo.



**Un moment d'échange & de câlin :** Pour remplir au maximum son réservoir affectif avant une loooongue séparation (espérée) pour toute la nuit. Il a besoin de ta voix, de tes bras, parfois de ton sein et de toute ta disponibilité.



**Répéter, répéter, répéter :** Une fois que tu as trouvé votre rituel à vous, ce qui fait qu'il va fonctionner, ça va être la répétition. Même ordre, même rythme, mêmes étapes. Tu verras qu'après quelques jours, ton bébé reconnaîtra les étapes et s'apaisera dès le démarrage.

### Les erreurs à éviter

- **Chanter si tu détestes chanter :** ce rituel ça va devenir votre petite bulle d'amour à vous. Et tu vas te le manger pendant au moins 18 mois. Donc choisis des choses qui te plaisent.
- **Insister avec un rituel qu'il n'aime pas :** s'il mange le livre que tu veux lire, c'est probablement que ce n'est pas la bonne étape pour lui à ce stade. Tu risques juste de l'agacer plutôt que de l'apaiser.
- **Penser que ce n'est pas grave de sauter le rituel quand on est pressé :** c'est un pilier incontournable pour l'apaisement de ton bébé. C'est vraiment l'étape qu'il ne faut ni bâcler, ni louper sous aucun prétexte. Si ton bébé est trop fatigué lors du rituel, c'est qu'il faut le coucher plus tôt.

# PILIER N°4

## Choisir un endormissement adapté

### C'est pour toi si...

- ton bébé ne s'endort qu'aux bras ou au sein (ou petit doigt, ballon, bib...)
- il se réveille toutes les 1 à 2 heures la nuit
- il fait des micro-siestes
- il a besoin de retrouver exactement les mêmes conditions pour se rendormir
- il se réveille dès que tu le poses

### Alors, on fait quoi ?



**Voir ce qui marche à tous les coups** pour identifier réellement ce que te demande ton bébé puis **réfléchir à une alternative** raisonnable à proposer à ton bébé. Ça te permettra de l'accompagner en douceur vers un dodo serein



**Passer le relais au coparent si possible** car souvent l'endormissement ne fonctionne bien qu'avec l'un des parents, alors bloqué dans une mission difficile et épuisante. Alternier donnera d'autres options de dodo à ton bébé.



**Patience, rigueur et confiance.** Celui là est le plus dur à tenir, parce qu'il va falloir insister, ajuster, répéter, avant de trouver la formule qui marche avec ton bébé. Accroche-toi mama ! Fais-toi confiance ainsi qu'à ton baby !

### Les erreurs à éviter

- **Commencer par ce pilier si l'équilibre global n'est pas posé** car ça demande un effort à ton bébé. Si tu lui demandes cet effort alors qu'il n'a déjà plus d'énergie, il ne sera pas du tout disposé à t'aider et va plutôt retourner vers ce qui l'apaise immédiatement.
- **Penser que le laisser pleurer va lui "apprendre" à dormir** parce que c'est complètement faux, et pas pérenne. Tu peux tout à fait l'aider à s'endormir tout seul dans la douceur, la bienveillance et le calme.
- **Changer de méthode tous les 3 jours.** Tout comme pour le rituel, ton bébé a besoin de stabilité pour se laisser aller. Si tu changes tout trop fréquemment, il n'a même pas le temps d'essayer.

# PILIER N°5

## Optimiser tes réactions lors des réveils

### C'est pour toi si...

- ton bébé tète toutes les heures ou te demande plusieurs biberons
- il ne se rendort qu'avec toi
- il refuse l'intervention de l'autre parent
- les réveils deviennent de plus en plus fréquents et rien ne semble l'apaiser

### Alors, on fait quoi ?



**Observe ton bébé** pour trouver la cause de ces réveils. Tu auras des indications sur ce que tu pourras ajuster dès le lendemain. Sur le moment, il te suffit de répondre au besoin pour apaiser ton bébé et dormir !



**Sois présente sans sur intervenir.** On a parfois tendance à foncer dès le premier gémissement alors que ton bébé est peut-être déjà capable de se rendormir seul. Laisse-lui une chance, et fais le minimum lors de tes interventions.



**Mise sur la constance.** Là aussi c'est un pilier incontournable ! Car ton bébé est en quête perpétuelle de stabilité et de sécurité. Celles-ci passent par tes actions lors de ces réveils nocturnes, pour qu'il sache par exemple, que tu répondras toujours présente s'il pleure.

### Les erreurs à éviter

- **S'acharner à "résoudre" le problème au cœur de la nuit.** Ça ne sert à rien à part s'énerver et perdre du temps. Refuser d'intervenir risque de rallonger le réveil voire carrément empêcher ton bébé de se rendormir.
- **Proposer sein ou biberon par défaut à chaque réveil** car tu risques de te retrouver coincée avec cette solution, sans même être sûre que ton bébé a vraiment faim (ce conseil ne s'applique pas pour les nourrissons)
- **Penser que ton bébé fait des caprices et le laisser pleurer :** c'est simple, s'il t'appelle, c'est qu'il a besoin de toi donc aucune manigance à chercher, juste des solutions à trouver pour l'apaiser.

# Et maintenant, quel est ton plan pour ce soir ?

Ces 5 piliers sont les fondations d'un sommeil serein. Mais je sais qu'entre la théorie et la réalité de 2h du matin, il y a parfois un monde, surtout quand ton bébé lutte ou pleure et que tu es à bout de forces.

Et c'est pour ça que j'ai créé **Les Secrets du Sleep** : mon programme en ligne pour accompagner ton bébé vers un endormissement autonome, des nuits complètes et des siestes réparatrices. Sans **jamais le laisser pleurer, ni t'oublier en tant que maman**

Dans Les Secrets du Sleep, tu joins la théorie à l'action pour accompagner ton bébé vers :

- **L'endormissement autonome** : Apprendre à ton bébé à s'endormir paisiblement sans ton aide constante, mais toujours avec ta bienveillance.
- **Des nuits complètes** : Installer des habitudes durables pour que les réveils en série ne soient plus qu'un mauvais souvenir.
- **Des siestes réparatrices** : Enfin réussir à le poser pour qu'il récupère vraiment (et que tu puisses souffler).

## Je découvre Les secrets du Sleep

Bonjour à toutes ! J'aimerais partager ma petite victoire avec vous et remercier Candice en même temps.

Ce matin après encore une sieste où bébé ne voulait pas lâcher mon sein et s'endormir tranquillement j'ai craqué, j'ai acheté la formation et mise en application les conseils dès la sieste de l'après-midi.

Miracle il s'est endormi dans les bras sans trop s'énerver. Et ce soir, même si c'était long (1h) il a fini par accepté de dormir sans demander le sein. C'est une grosse victoire pour mon petit : qui a 1 an et qui a mon avis, n'attendait que ça. Je suis trop fière de lui ! ❤️

Bonjour à toutes, à mon tour de partager une grande victoire !! Après des mois de réveils très (trop !!) matinaux nous avons enfin réussi à solutionner le problème grâce à Candice (un grand merci à toi d'ailleurs 🥰).

Tout n'est pas toujours parfait mais on est souvent sur un réveil entre 6h et 7h.

Et cette nuit .. magie de Noël en retard ! Il est rentré HS de la crèche et a dormi de 18h50 à 7h20 !! 🎉🎉

Je ne mettais plus de réveil depuis sa naissance car je comptais sur les réveils de bébé .. sauf que ce matin on a été en retard 😅

En tout cas ça fait vraiment plaisir de retrouver un réveil correct !

Coucou, je vous saoule tout le temps avec les siestes de 30 min de mon bébé de 7 mois habituellement.. Eh bien je vous annonce la première vraie sieste de sa vie, 2h ! Y'a pas de juste milieu 😊 bon ben pas de troisième sieste et coucher 18h du coup 😊😊 j'ai pas su quoi faire de tout ce temps libre, j'ai rien fait 😊

15:15

Bonsoir

Je suis peut être pénible mais je tenais à tellement vous remercier... Grâce à vous et vos conseils vous n'imaginez pas à quel point vous avez changé nos vies maintenant plus sereine plus calme et plus joyeuse .... Elio dort sereinement même malgré certains problèmes comme l'otite.... Et nous avec ... Merci

Bonsoir Candice, J'ai acheté votre formation, elle est magnifique, j'apprends bcp de choses:

Une semaine d'endormissement autonome et quasi pas de réveil nocturne, tellement fière de mon bébé qui grandit 😊 Ne lâchez rien, la victoire est au bout du parfois loooooong tunnel de la gestion du sommeil 🙌😊

Modifié à 19:46

Bon ba aucun réveil cette nuit ! Il a enchaîné 10h de sommeil de 19h24 à 5h30 🥰 Et moi je me suis réveillée à 3h30 et j'ai attendu la tétée habituelle en checkant sa respiration sur le babyphone 😊 pendant 2h donc 😊

07:33

*J'ai retrouvé mes soirées grâce à la formation Les secrets du SLEEP ! Mon bébé était en pleine régression, mais grâce aux conseils concrets et aux études de cas j'ai pu améliorer la situation en quelques jours tant pour les endormissements que pour la nuit. Merci Candice !!*

Aline, maman baby 9m

Bébé s'est réveillé 8h30. Il a certes demandé plusieurs bibs mais s'est endormi facilement. C'est ce que j'appelle une grasse matinée

09:49