

# Debout !!!



**S**i vous êtes obligés de me réveiller, prévoyez du temps pour me permettre de quitter mon sommeil en douceur.

*J'ai dormi le temps qui m'était nécessaire.*

*J'ai toutes les chances de passer une bonne journée,*



**Oli**

DÉPARTEMENT DE  
**L'EUVE**  
en Normandie

Ce projet a été initié par le Département de l'Eure (Délégation sociale-UTAS de Pont Audemer-service PMI et formation assistantes maternelles), et les services petite enfance de la Communauté de Communes de Pont Audemer et de Conches.

Remerciements à Mme Anne-Marie LEROUX et Mr Stéphane BACHELOT  
Avec la collaboration de PROSOM

## VOUS N'ARRIVEZ PAS A ME COUCHER?

Je vous réveille plusieurs fois dans la nuit. Je veux ma maman pour me consoler quand je me réveille. Tout cela vous inquiète et vous fatigue.

### Où trouver aide et soutien?

PMI de votre secteur  
Halte Garderie  
Crèche  
Relais parents - assistantes maternelles  
Médecin traitant ou Pédiatre



## RECOMMANDATIONS

### Prévention de la

### «Mort subite du nourrisson»:

#### **Couchez votre enfant :**

- sur le dos
- sur un matelas ferme
- sans oreiller
- sans couverture ni couette
- dans une pièce entre 18° et 20°
- évitez une exposition à la fumée du tabac

### Prévention du

### «Syndrome de l'enfant secoué»:

**Ne secouez jamais  
Votre enfant, bercez-le.**

Si vous ne supportez plus ses cris,  
**DEMANDEZ DE L'AIDE.**

# Mettez-vous à la place d'Oli

**J**e pleure, je crie,  
je me frotte les yeux,  
je baille, je m'agite, je  
réclame mon doudou...

J'AI BESOIN DE  
**DORMIR...**

**J**e n'ai pas fait ma sieste,  
je suis grognon.  
Je risque  
de m'endormir  
plus difficilement  
ce soir...



J'AI BESOIN DE  
**DORMIR,**  
C'EST VITAL.

Papa, Maman, soyez attentifs  
à ces premiers signes.

**COUCHEZ  
MOI**



**DORMIR  
PERMET**

à



**D**e recharger ses batteries  
Et développer sa mémoire.

**P**apa, Maman,  
Adaptez vous à mon rythme  
qui doit être régulier !



**CE N'EST PAS A MOI  
DE M'ADAPTER AU VOTRE**

# La journée d' *Oli* est terminée,

DANS LE CALME, PRENEZ LE  
TEMPS DE ME DIRE :



” Au revoir, à demain...”

**J**e dois  
me séparer  
de mes amis,  
de mes parents,  
de mes jeux.



**J**e n'arrive pas  
à m'endormir.

**J**e ne peux pas  
vous quitter...



**J**e te raccompagne,  
tu as **TON LIT**,  
**T**ON UNIVERS.



LE SOMMEIL est constitué d'une succession de PETITS WAGONS...



# maintenant Oli est endormi.

**J**e suis un **nouveau-né** :  
mon sommeil peut être agité.  
**S**urtout ne me réveillez pas.

**SOYEZ RASSURÉ, JE DORS**



**J**e vais grandir, il peut m'arriver  
de m'asseoir brusquement dans  
mon lit en criant, en m'agitant.

**SURTOUT NE ME REVEILLEZ PAS**

**N**'allumez pas la lumière,  
allongez-moi calmement.

**RASSUREZ-VOUS, JE DORS.**

**J**e peux faire aussi  
des cauchemars,  
**J**e suis alors réveillé,  
je peux pleurer, appeler .

**RASSUREZ-MOI POUR M'AIDER  
À ME RENDORMIR DANS MON  
LIT.**



**J**'ai fait pipi.  
**J**e suis mouillé

**NE ME REVEILLEZ PAS !**