

## Le dodo

Le coucher des enfants est un moment clé qui peut vite tourner au cauchemar. Tout d'abord prévenez les enfants de l'heure à laquelle ils doivent se coucher afin qu'ils puissent s'y préparer, et maintenez cet horaire le plus constant possible dans la semaine. Expliquez leur que ce repos est essentiel pour attaquer une nouvelle journée, pour rigoler à nouveau, jouer avec les copains. Il faut les rassurer car bien des enfants pensent que leur lit est une punition. Or si punition il doit y avoir c'est mieux que celle-ci se fasse dans une autre pièce de la maison. Le lit ne doit pas devenir synonyme de colère et d'angoisse.

La chambre des enfants doit être accueillante, chaleureuse et sécurisée.

Si vos jumeaux dorment dans la même chambre, éloignez leurs lits afin que leurs bruits nocturnes (tétine, doudou, ronflements) ne soient pas un désagrément l'un pour l'autre.

Etablissez des rituels qui permettent à vos jumeaux de se préparer à dormir dans de bonnes conditions telles les histoires, les chansons, les marionnettes avec le doudou. Ces rituels ne doivent pas durer plus d'une dizaine de minutes car trop longs ils excitent plus qu'ils n'apaisent. Les deux parents doivent être présents si possible car c'est aussi à ce moment là qu'ils établissent leur autorité parentale.

Finissez par un bisou, un câlin, une caresse et dites leur que vous n'êtes pas loin s'ils ont besoin.

Si les premières nuits il s'avère que l'endormissement est difficile, ne baissez pas les bras, le résultat n'en sera que plus rapide et bénéfique pour vous tous.

Certains enfants ont peur du noir, pour éviter cela, des veilleuses peuvent être installées dans la chambre les premiers temps jusqu'à ce qu'ils prennent de l'assurance. Mais si l'enfant ne le réclame pas n'ayez pas peur de fermer les portes car en faisant trop de prévoyance on a tendance à créer des dépendances dont l'enfant n'a pas besoin mais dont il ne peut plus se passer après.

Surtout ne mettez pas de limite à votre imagination, investissez vous réellement dans ces rituels, trouvez celui dans lequel vous êtes le plus à l'aise, car si vous n'y croyez pas vos petits bouts non plus !

Sarah Chaslerie, Psychologue