

Martello, E. (2007). *Enfin je dors... et mes parents aussi*.  
Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine

Anne Gilbert et Carole Sénéchal

Volume 38, numéro 2, 2009

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1096947ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1096947ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Gilbert, A. & Sénéchal, C. (2009). Compte rendu de [Martello, E. (2007). *Enfin je dors... et mes parents aussi*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine]. *Revue de psychoéducation*, 38(2), 299–299. <https://doi.org/10.7202/1096947ar>

• **Martello, E. (2007). *Enfin je dors... et mes parents aussi*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine**

Bon nombre de jeunes enfants se réveillent la nuit et coupent les heures de sommeil de leurs parents qui s'en plaignent abondamment aux pédiatres. C'est pourquoi Martello, responsable de la clinique du sommeil du CHU Ste-Justine et conférencière, propose dans son ouvrage des méthodes et des moyens concrets afin d'aider les familles à résoudre ce problème.

Le premier chapitre trace de grandes lignes théoriques sur le sommeil : les phases du cycle du sommeil, la moyenne des heures de sommeil chez les enfants (des nourrissons jusqu'aux préadolescents), etc.

Le second chapitre traite du moment crucial du coucher et de la routine qui favorise l'endormissement tout en contrecarrant certaines tendances parentales telles que donner à boire, écouter de la musique, prendre dans les bras... afin qu'un réveil nocturne pendant la phase de latence du cycle de sommeil de l'enfant ne requière pas le recours à quelque béquille ou la présence parentale.

Proposant diverses techniques de résolution de problèmes et des exemples concrets d'intervention, le troisième chapitre sera particulièrement utile aux parents en mal de sommeil. L'auteur suggère également des moyens issus de la naturopathie et de l'homéopathie pour faciliter le processus de sevrage.

Enfin, le dernier chapitre fait état de certaines situations particulières reliées aux problèmes d'endormissement tels que les terreurs nocturnes, le somnambulisme, le syndrome d'apnée obstructive, etc. L'auteure mentionne également les remèdes à divers problèmes de santé, et elle signale les atteintes neurologiques susceptibles de nuire à la qualité du sommeil. Elle traite spécifiquement des bébés prématurés et des enfants adoptés.

Ce texte à la fois didactique et pragmatique devrait constituer le vade mecum de tout parent de jeunes enfants vu l'efficacité dûment démontrée des méthodes proposées et la précision des informations fournies, notamment sur le cycle « normal » de sommeil chez un enfant. Bien sûr, l'ouvrage de Martello ne répond pas à toutes les questions possibles, et les parents qui s'en inspireront pour modifier leur routine du coucher devront s'attendre à traverser une période d'adaptation et d'incertitude dans la mesure où l'enfant aura des plis à défaire et des frustrations à surmonter. L'ouvrage leur fournit toutefois une liste exhaustive de ressources permettant d'approfondir différents thèmes traités.

**Anne Gilbert et Carole Sénéchal**