

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 101 (2003)

Heft: 9

Artikel: Dormir ensemble : une réalité cachée?

Autor: Perrenoud, Patricia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950524>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

EDITORIAL

Quand vous lirez ce numéro, l'été touchera à sa fin. Mais actuellement je suis en plein dedans, au début de mes vacances, et j'ai un peu de temps pour réfléchir aux articles qui paraissent dans ce journal.

L'article de Patricia Perrenoud, qui est un résumé de son mémoire écrit dans le cadre de ses études à la FAPSE de Genève, mérite une réflexion approfondie. J'ai deux enfants, une ado et une pré-adolescente, et donc je n'ai plus à me poser la question du co-sleeping. Mais quand mes enfants étaient petits, on prônait l'idée de M. Thirion et de M.-J. Challamel (*Le sommeil, le rêve et l'enfant*) selon laquelle le bébé devait s'habituer à dormir seul dans son lit. Il fallait le laisser pleurer, aller éventuellement vers lui pour l'assurer de la présence de sa maman, sans le prendre dans les bras, et le temps des pleurs était censé se raccourcir de jour en jour, jusqu'à ce que bébé ait trouvé son rythme.

J'ai essayé cette méthode et, ô miracle, pour mes enfants elle a marché. J'en étais fière, pensant que j'avais fait juste, contrairement à des amis dont la fille aînée avait chaque nuit besoin d'un des parents. Pour ces amis il était inconcevable de laisser pleurer leur enfant, et pour leurs deux filles suivantes ils ont d'emblée installé le berceau dans leur chambre à coucher. Et ainsi chaque enfant a dormi pendant deux ans et demi dans la chambre parentale. Après, elles sont devenues de magnifiques filles, dormant seules comme des anges. Mes anges à moi, au contraire, ont développé la sale habitude entre trois et cinq ans de se réveiller chaque nuit. Un petit doute s'est installé alors dans mon cœur. Peut-être n'était-ce pas aussi bien de les laisser dormir seules étant bébé? En tout cas aujourd'hui je ne serai plus aussi stricte qu'à l'époque. L'article de Patricia Perrenoud montre à mon avis qu'il appartient à chaque couple de trouver la façon qui lui convient, pour que tous, parents et bébé, soient épanouis.

Bonne lecture et bonne fin d'été

Barbara Jeanrichard

Barbara Jeanrichard

Recherche

Dormir ensemble

Dormir avec son enfant. Alors que manuels de puériculture et professionnels critiquent volontiers cette habitude, craignant qu'elle soit néfaste pour l'enfant et sa future autonomie, cette étude montre que vraisemblablement près d'un tiers des parents à Genève partagent leur lit avec leur enfant, au moins une fois par semaine. La dissonance entre le discours des professionnels et la pratique des parents appelle de nouvelles réflexions. Explications.

Patricia Perrenoud

A l'occasion de mon mémoire de licence, j'ai effectué une recherche concernant l'habitude qu'ont certains parents de dormir avec leurs enfants. J'ai comparé les dires des auteurs de puériculture et professionnels de la santé, à la pratique d'une centaine de parents. Mon envie a plusieurs origines. La première est l'ouvrage phare de Delaisi et Lallemand (1980, 1998), «L'art d'accommoder les bébés». Les auteurs ont analysé cent ans de puériculture française et épinglé un travers général: la tendance à une versatilité et à une rigidité gênantes. En effet, la mode en puériculture change aussi vite que sur les podiums parisiens. J'ai effectué une analyse analogue, en me centrant sur le présent et sur le sommeil partagé.

Wolf et al. (1996) m'ont également inspirée. Dans une étude nord-américaine, ils ont confronté la représentation du sommeil du petit enfant selon Spock et les pratiques parentales. Spock enjoint les parents à ne pas pratiquer le cosleeping ou sommeil partagé et à faire preuve de fermeté à l'égard des difficultés de sommeil des enfants. Wolf et al. ont observé une grande dissonance entre les conseils de Spock et les pratiques parentales.

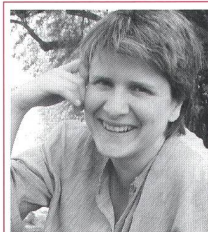
J'ai voulu vérifier si ces résultats se retrouvent chez nous. Le cas échéant, il deviendrait nécessaire de repenser certaines

de nos positions professionnelles. Wolf et al. ont aussi souligné l'importance du sommeil partagé au niveau mondial. Le sommeil séparé est en fait une spécialité occidentale.

La niche développementale de Super et Harkness: un concept clé

Harkness et Super (1996) ont développé le concept de la niche développementale. Lequel est un apport essentiel pour les professionnels de la petite enfance. En effet, son cadre permet de comprendre, à partir d'une représentation simple, toute la complexité qui sous-tend le développement de l'enfant. Les contextes de vie, les idées parentales sur l'éducation et les soins à l'enfant, les pratiques effectives de puériculture et d'éducation influencent le développement de l'enfant (voir schéma 1). L'enfant influence en retour ce contexte dynamique de développement.

La variation d'un des éléments de la niche influence les autres, notamment le développement de l'enfant. La théorie n'est cependant qu'une des richesses de ce corpus de connaissances. En effet, les recherches menées illustrent avec pertinence cette complexité. La diversité des populations



Patricia Perrenoud est sage-femme depuis 1991 et mère de deux enfants. Licenciée en Sciences de l'Éducation, elle enseigne à l'École de Sage-Femme de Lausanne, se passionne pour la puériculture interculturelle et les questions relationnelles.



une réalité cachée?

Le sommeil partagé rend-il les doudous malheureux? ou: «Sans toi, ce lit est une prison!».

Photos: Patricia Perrenoud

étudiées, permet aux praticiens occidentaux de se décentrer et de faire évoluer leurs pratiques. Harkness et Super ont repris aussi les métaphores du philosophe Pepper (1942), lesquelles proposent une typologie des causalités. Les métaphores peuvent être «constitutives» et expliquer la causalité dans l'essence de l'individu. Un enfant dormirait mal parce qu'il est un mauvais dormeur. Dans la métaphore mécaniste les comportements sont générés par les actions d'autrui. Un enfant dort mal parce que ses parents font quelque chose qui l'empêche de bien dormir. La métaphore organiste avance que c'est une phase du développement qui cause le comportement. Enfin, la métaphore contextualiste explique les comportements par le contexte environnant ponctuel. Harkness et Super conçoivent la métaphore mécaniste comme étant plus pessimiste.

La niche développementale fait penser à l'œuf de Colomb. Une fois expliquée, elle est une évidence. Nous savons tous que le devenir d'un enfant repose sur l'ensemble d'un contexte et non pas sur une seule action. Cette évidence en est-elle une pour les auteurs de guides de puériculture?

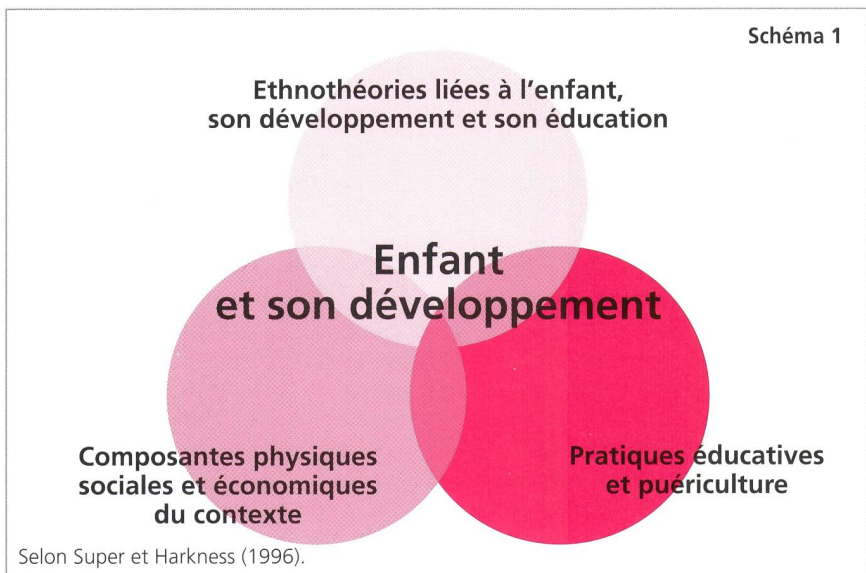
Valoriser les parents

Mon questionnement est également habité par un souci permanent de valorisation parentale. Avoir une bonne estime de soi en tant que parent, vivre ce rôle avec sérénité,

me semble un bénéfice essentiel pour tous, parents et enfants. Delaisi avait observé des écrits dévalorisants, qu'en est-il aujourd'hui? Pour effectuer mon analyse, j'ai choisi de m'appuyer sur 2 approches qui définissent bien ce que la valorisation des parents peut être. La première est l'approche centrée sur la personne de Rogers (1968). Dans ce cadre, il est proposé de faire confiance aux personnes rencontrées, de garder en tête qu'elles vont suivre leur processus de vie en allant vers ce dont elles ont besoin. Pour les y aider, la personne professionnelle leur permet d'évoluer à l'intérieur

d'un climat favorable, fait d'empathie, d'acceptation inconditionnelle et d'authenticité. Rogers est selon moi une application très pertinente de ce que peut être l'éducation des adultes. La seconde, la communication non-violente selon Rosenberg, met l'accent sur les risques et les espoirs des énoncés. A l'origine d'une parole, il y a un besoin qui s'exprime et cela avec plus ou moins de bonheur. Certains énoncés peuvent générer plus de problèmes que d'autres dans une relation. Cette approche de la communication me semble sensée et utile pour aider les soignants à s'interroger sur leur communi-

Schéma 1





Le partage du lit parental augmente-t-il l'incidence des abandons de doudous?

cation. Ces deux approches m'ont donc servi de toile de fond pour analyser les propos des guides de puériculture. Ceux-ci sont-ils en cohérence avec ces approches ou s'en éloignent-ils?

Sommeil des enfants dans les guides de puériculture

Je vais être assez critique envers les guides. Il est important de relever qu'ils ont aussi des qualités et que moyennant un minimum de précautions, ils peuvent être conseillés à certains parents ou employés par les professionnels. Ma critique, étant donné le peu de place qu'il m'est accordé ici, est assez globale et de ce fait un peu injuste pour certains auteurs. Cependant, je tiens à préciser qu'il n'y a pas un seul livre concernant le sommeil des enfants que je me sente à l'aise de conseiller sans précaution préalable.

Parmi les principaux problèmes, un manque de rigueur est à relever. Les sources des évidences ne sont pas citées et l'on peut légitimement se demander si celles-ci ont une base scientifique. Comme le dit Neyrand (2000), les affirmations qui concernent l'éducation des enfants sont souvent empruntées de beaucoup d'idéologie et manquent de rigueur scientifique. Les auteurs manquent de recul: ils ne font guère d'efforts pour distinguer leurs opinions d'observations méthodologiquement récoltées. Si l'on entre dans le contenu des ouvrages, on voit que les auteurs se position-

nent généralement en défaveur du cosleeping à l'instar de Spock. Cette pratique est globalement considérée comme un pis-aller utilisé par des parents qui au mieux n'ont pas su faire face à des troubles du sommeil de l'enfant, au pire les ont provoqués en répondant trop vite aux pleurs. Quand le sommeil partagé est acceptable, il concerne des populations lointaines. Le fait que nous vivions dans une société multiculturelle n'est pas évoqué. La vision négative du cosleeping atteint des degrés différents selon les auteurs. Kahn (1998) avance que si les parents sont satisfaits de cette option, elle peut être adoptée. Mais il ne manque pas cependant d'en énumérer les désavantages au long de son livre. Nemet-Pier (2000) est plus vindicative et dénonce le cosleeping comme étant une forme d'inceste.

Dans les guides, le sommeil partagé est lié aux troubles du sommeil. Les problèmes de sommeil sont abordés dans une perspective de causalité mécaniste selon les métaphores de Pepper. Les enfants ne dorment pas suffisamment parce que leurs parents commettent des erreurs. Il est donc naturel de trouver chez plusieurs auteurs une solution comportementaliste aux troubles du sommeil: les parents sont enjoins de laisser pleurer leur nourrisson pendant des intervalles progressivement plus long, jusqu'à ce que celui-ci cède et finisse par s'endormir seul.

Il est problématique que les auteurs n'imaginent pas que d'autres éléments de la niche développementale puissent jouer

un rôle important. Ils n'envisagent pas que certains parents ne puissent pas laisser pleurer leur nourrisson selon le schéma prescrit. Il existe de toute évidence plusieurs cultures ou sub-cultures pour qui laisser pleurer un bébé n'est pas acceptable, voire présente un danger certain. Cette aversion marquée à laisser un nourrisson pleurer ne se rencontre pas uniquement dans des cultures exotiques, mais également en France (Stork, 1993).

Le lien à l'autonomie est également envisagé de manière simpliste. Le sommeil séparé aiderait à la développer. C'est possible, cependant si l'on reprend le concept de la niche développementale, on s'aperçoit que ce lien ne peut être si linéaire et univoque.

Les auteurs qui n'optent pas pour la méthode comportementaliste proposent une approche psychothérapeutique. Ce point de vue semble pertinent, ainsi que l'hypothèse qui fait du trouble du sommeil un symptôme à écouter. Cependant, la dramatisation utilisée dans les exemples est-elle adéquate, alors que ces livres se destinent aux parents? Comment des familles présentant des symptômes intermédiaires peuvent-elles s'identifier à ces extrêmes?

Plusieurs auteurs font une hypothèse intéressante, mettant en lien l'anxiété maternelle et les troubles du sommeil (Challamel et Thirion, 1999). Malheureusement, ils ne tiennent pas compte de leur hypothèse. Plutôt que de chercher à apaiser l'anxiété, ils la stigmatisent avec des termes culpabilisants. Ce qui doit vraisemblablement exacerber cette anxiété. Il y a trop de ces écrits qui accusent les mères fusionnelles. On retrouve aussi ces propos dans les ouvrages parlant d'éducation ou de paternité. On en vient à reprocher aux mères de supplanter les doudous, stars des guides de puériculture. L'excès de fusion existe, mais rien ne laisse présager que cet abord agressif permette aux femmes concernées d'effectuer un travail bénéfique pour elles-mêmes et leur famille. Les auteurs oublient que cette fusion originelle est essentielle à la survie du bébé. En fait, il y a un manque de confiance dans la capacité des mères à reprendre une vie sociale et affective après une naissance. Lorsque je reprends mes interrogations, je remarque que les problèmes identifiés par Delaisi subsistent. Les bases d'une communication valorisante, analogue à celles de Rogers ou de Rosenberg ne sont guère présentes dans les guides. Le manque de confiance assez général dans les parents l'illustre, ainsi que le nombre d'énoncés problématiques.

Sommeil partagé souhaité

Sears et Solters (1999; 1998) sont en faveur du sommeil partagé. Une certaine



ouverture au début de leurs livres, permet de croire que les parents ont le choix entre sommeil partagé ou séparé. Cependant, on rencontre chez eux le même travers que dans les guides opposés au co-sleeping: la voie tracée est univoque. Je trouve particulièrement singulier que le cosleeping «pis-aller» soit critiqué par ces auteurs-là. Point de salut pour les parents qui ne peuvent se résoudre à laisser pleurer leur bébé?

Utiles sont cependant les conseils qui visent à éviter les accidents nocturnes. Paradoxalement ces auteurs sont les plus prudents en ce qui concernent les risques physiques encourus par le nourrisson.

Le point de vue des professionnels

J'ai reçu 72 questionnaires des professionnels sollicités. Il s'agit de pédiatres, de sages-femmes, d'éducatrices de la petite enfance et d'infirmières. Les personnes interrogées travaillent essentiellement dans des cabinets privés, à domicile ou en crèche et cela à Genève. La grande majorité de ces professionnels est parent (63/72).

En ce qui concerne le lieu de sommeil du nourrisson de 2 à 4 semaines, les professionnels privilégient la chambre de celui-ci à raison de 43%, la chambre de ses parents mais dans son couffin à 44,5% et le lit de ses parents à 9,5%. 33,5% des professionnels soulignent l'importance de s'accorder aux parents, à l'enfant, à leur choix, leur réalité et leur culture. L'importante proportion de réponses en faveur d'un sommeil dans la proximité des parents me semble être nouvelle. Il y a une quinzaine d'années, les

injonctions pour le sommeil séparé faisaient dans mon contexte professionnel.

Lorsque l'enfant a entre 6 et 9 mois, les professionnels s'accordent à 90% pour dire que le lieu de sommeil doit être le lit et la chambre de l'enfant (93% pour les enfants de 2 à 3 ans). A la question de savoir dans quelles situations le sommeil partagé est acceptable, les professionnels ont répondu: lorsque la culture est différente (58,5%), lorsque l'enfant est malade (58,5%), lorsque cela correspond à un souhait des parents (36%), lorsque les parents sont épuisés (29%), lorsque la mère travaille et voit peu ses enfants (8,5%). Enfin pour 14%, aucune raison ne peut justifier le sommeil partagé. Très justement, une personne souligne qu'il est important de savoir ce qui sera mis à la place du sommeil partagé. De l'énerverment et des remontrances?

J'ai ensuite demandé d'évoquer les arguments en défaveur du sommeil partagé. On découvre alors les mêmes raisons que dans les guides de puériculture: le droit à l'intimité parentale, la meilleure qualité du sommeil, le développement de l'autonomie, l'adoption de bonnes habitudes... Ce qui m'a particulièrement intéressée dans les énoncés des professionnels, sont les différentes manières employées pour dire presque la même chose. L'une mentionne le «devoir» et l'autre la «capacité» de s'endormir seul dans son lit. Dans cet exemple, il y a pour moi toute cette nuance nécessaire que l'on devrait pouvoir acquérir dans nos formations initiales et continues. Quand est-ce que je montre et favorise les compétences des parents et des enfants? Quand est-ce que j'ajoute une pression supplémentaire à une situation de vulnérabilité?

Le sommeil partagé dans les familles: entretiens avec des parents

J'ai pu obtenir un entretien avec 112 parents ou couples de parents, cela lors d'une consultation pédiatrique. Ces entretiens ont eu lieu à Genève, dans différents quartiers afin d'obtenir un échantillon aussi représentatif que possible. J'ai rencontré 46 parents d'origine suisse et 78 d'origine étrangère. Quelques biais sont identifiables dans mon échantillon. Je n'ai presque pas rencontré de familles monoparentales, j'ai entendu 122 mères et 22 pères seulement. J'ai obtenu une sur-représentation modérée de parents universitaires. Je me suis intéressée à connaître le nombre de familles pratiquant le sommeil partagé pour au moins un de leurs enfants, une partie de la nuit et cela au moins une fois par semaine. Avec cette définition, le pourcentage de sommeil partagé s'élève à 38%. Selon les caractéristiques des parents, ce taux varie. Il descend à 14% pour les familles universitaires et monte à 57% chez les parents qui ont terminé leur formation par l'école obligatoire. Entre deux, la progression est linéaire (schéma 2). En l'absence de troubles du sommeil, le taux de sommeil partagé est de 31% et de 56% lorsque ces problèmes sont fréquents. Pour les familles suisses, le taux de sommeil partagé est de 26%, donc inférieur à l'ensemble de l'échantillon. Cependant la sur-représentation universitaire est plus marquée chez les parents suisses. On voit bien qu'il est difficile, voir impossible de déterminer l'impact individuel de certaines des variables (niveau de formation, nationalité). Cependant, c'est au niveau de la formation que les différences se sont exprimées le plus clairement, (cf. schéma). Le sommeil partagé toute la nuit est plus rare. Il subit les mêmes influences que le cosleeping partiel et concerne tout de même une famille sur 5 dans cet échantillon. Pour expliquer la pratique du cosleeping, les parents ont recours à 3 types d'explications: pour le bien de l'enfant, pour des raisons pratiques (réveils et allaitement nocturnes) ou par manque de place. Pour adopter la chambre séparée, les parents partagent grosso modo les arguments des guides et des professionnels.

Ce qui frappe, au delà des différents arguments, est la charge émotionnelle qui peut être contenue dans certains propos. Pour dire quelque-chose qui semble analogue, certains parents utilisent un énoncé positif «avoir un peu de liberté» et d'autres des termes très chargés «ne pas se laisser bouffer». Une fois encore, il me semble essentiel d'accorder du temps et de l'énergie à comprendre les mots. Ceux que nous utilisons et ceux que nous recevons.

Cosleeping partiel en fonction du niveau d'étude

Schéma 2

Co-sleeping partiel (au moins un enfant par famille) en fonction du niveau d'études

