

FICHE RESSOURCE : Favoriser l'endormissement pendant la sieste en maternelle

Objectif

Installer des rituels sécurisants et apaisants pour faciliter la transition entre les activités et la sieste, et favoriser l'endormissement des élèves.

Pourquoi des rituels ?

- Ils structurent le temps et créent des repères rassurants.
- Ils facilitent le passage de l'activité au repos.
- Ils diminuent l'agitation et augmentent la disponibilité au sommeil.
- Ils apportent un climat émotionnel sécurisant.

Propositions de rituels à mettre en place

1. Lecture d'une histoire douce

Lire un album court, calme et sans suspens important.

→ Canalise l'attention et apaise le groupe.

2. Diffusion d'une musique relaxante

Berceuses, instrumental doux, sons naturels.

→ Le rythme lent aide la respiration et le corps à ralentir.

3. Courte respiration guidée

Exemple : inspirer 3 secondes puis expirer 6 secondes, sur 4-5 cycles.

→ Régule le stress, diminue l'agitation.

4. Massage relaxant (si consentement)

Mains, nuque, épaules ou dos.

→ Le toucher rassurant libère les tensions et apaise.

5. Phrase rituelle

Répéter chaque jour une même formule, par exemple : « Bonne sieste, à tout à l'heure ».

→ Repère temporel sécurisant et prévisible.

6. Intervention d'une mascotte

La mascotte souhaite bonne sieste ou rappelle les règles.

→ Renforce l'engagement affectif et ludique.

7. Lumière douce ou veilleuse

Lumière naturelle privilégiée quand possible.

→ Ambiance apaisante et non inquiétante.

8. Courte cohérence cardiaque

Associer respiration et mouvement (lever/descendre la main).

→ Favorise le calme attentionnel.

9. Visualisation positive

Proposer aux enfants d'imaginer : un paysage, les vacances, un moment heureux...

→ Redirige l'attention vers le bien-être.

10. Chanson douce et répétitive

Toujours la même, courte et apaisante.

→ Le cerveau l'associe rapidement au moment de se coucher.

11. Temps de "silence attentif"

Fermer les yeux et écouter : les petits bruits de la pièce, le vent dehors, « le bruit du silence ».

→ Aide les enfants à interioriser leur attention.

12. Mot positif à répéter intérieurement

Exemples : **calme – repos – douceur – dormir**

→ Focalise l'esprit sur une pensée simple.

13. Court rangement calme avant de s'allonger

Ranger les tables, tamiser la lumière, remettre la salle en ordre.

→ Marque la fin de l'activité et prépare le corps et le mental au relâchement.

Astuces de mise en œuvre

- Conserver les mêmes rituels chaque jour au moins sur plusieurs semaines.
- Introduire les rituels progressivement (1 à 3 au début).
- Donner aux élèves la possibilité de participer (choisir la musique, rappeler la phrase rituelle, etc.).
- Installer une atmosphère calme globale : voix douce, déplacements lents, transition fluide.