

Livre

Auteur(s) : Langevin, Brigitte (1964-...) (Auteur) ; Krauchuk, Andrei (Illustrateur)

Titre(s) : Sommeil [Texte imprimé] : la boîte à outils : stratégies et techniques pour bien dormir / Brigitte Langevin.

Editeur(s) : Boucherville (Québec) : Editions de Mortagne, DL 2019 (impr. au Canada). ; impr. au Canada.

Collection(s) : (La boîte à outils).

Résumé : Votre enfant éprouve-t-il de la difficulté à trouver le sommeil ? Alors ce livre est pour vous ! Pourquoi les bébés et les enfants refusent-ils souvent de dormir, malgré une fatigue évidente ? La réponse est très simple : selon eux, il y a mieux à faire, à expérimenter ou à vivre. Avant l'âge de cinq ans, ils prennent des habitudes de sommeil qui les suivront toute leur vie. C'est le moment d'agir ! Grâce à cette boîte à outils, vous serez en mesure d'aider votre enfant à s'endormir seul ; gérer ses éveils et se rendormir la nuit, sans votre intervention ; faire la sieste ; bien réagir aux changements d'heure ; dormir ailleurs qu'à la maison ou dans un nouveau lit ; adopter une routine du dodo. Ponctué de situations vécues et de trucs pratiques ayant fait leurs preuves, cet ouvrage sympathique améliorera à coup sûr les nuits de votre enfant... et les vôtre !.

Notes : Bibliogr. p. 159-160. - A destination des enfants, des parents et des professionnels.

**Exemplaires**

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Bellicart	Jeunesse	Accessible	Livre	EJA BOI	Prêt normal	En rayon		