

★ LES COPAINS ★ DU DODO® ★

un tonies® original



Guide du sommeil





D'après les chiffres du très reconnu Réseau Morphée, 25 à 50% des enfants de 6 mois à 3 ans présentent des troubles du sommeil^[1]. Pour l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), c'est 76% des enfants de moins de 3 ans qui manquent de sommeil en regard des recommandations^[2]. Entre 3 et 6 ans, la problématique concerne encore 36% des petits, avec moins de 10 heures de sommeil par nuit en semaine.

Ces chiffres sont alarmants et constituent une question de santé publique : en effet, toute la famille est impactée, avec des situations de tensions importantes au sein du couple, des conséquences sur le bien-être et

le développement de l'enfant mais aussi, très souvent, des dépressions postpartum.

Heureusement, toujours d'après le Réseau Morphée, seuls 30% des troubles du sommeil rencontrés chez les petits ont une origine médicale. Dans une grande majorité des cas, l'apaisement de tous peut arriver rapidement grâce à des adaptations au niveau de l'hygiène de sommeil.

Créée pour les enfants et les parents, la gamme Les Copains du dodo a pour objectif d'aider toute la famille à mettre en place des rituels du coucher et d'apaisement.

Pour prodiguer des conseils aux tout-petits, tonies® s'associe à Fée Dodo, experts en sommeil, nutrition et soutien parental, en coproposant ce guide entièrement rédigé par Fée Dodo. L'objectif est de dispenser aux familles des conseils essentiels qui, nous l'espérons, transformeront les routines du sommeil en rituels de rêve.

[1] Source : sommeilenfant.reseaumorphée.fr

[2] <https://institut-sommeil-vigilance.org/le-sommeil-des-enfants-de-moins-de-10-ans-et-leurs-parents-enquete-insv-mgen/>



Sommaire



Partie 1 :

10 réponses à des questions fréquentes pour accompagner le sommeil de vos enfants

- 1 - Mon enfant dort-il suffisamment ?
 - 2 - Comment le coucher au bon moment ?
 - 3 - Pourquoi se réveille-t-il la nuit ?
 - 4 - Que faire si mon enfant me rappelle de multiples fois ?
 - 5 - Comment créer un environnement propice au sommeil ?
 - 6 - Que faire s'il a peur du noir ?
 - 7 - Quand passer au lit de grand ?
 - 8 - Doit-il encore faire la sieste ?
 - 9 - Que faire en cas de cauchemar ?
 - 10 - Les écrans sont-ils vraiment néfastes ?
- Focus : comment gérer le changement d'heure ?

Partie 2 :

Le rituel du coucher

- 1 - Se préparer à la nuit avec tonies®
- 2 - Un rituel spécifique pour la sieste



Partie 1

10 réponses à des questions fréquentes

1) Mon enfant dort-il suffisamment ?

Votre premier repère essentiel est celui des temps de sommeil adaptés en fonction de l'âge de votre enfant.

TABLEAU DES TEMPS DE SOMMEIL						
Âge	Sommeil total par 24H	Moyenne par 24H	Nuit	Sommeil de jour et nombre de siestes	Durée et répartition	Temps d'éveil
0 semaine	16H-20H	17H-18H	8-10H entrecoupée de temps d'alimentation	8-10H	Dort durant des périodes de 2-4H jour et nuit avec des temps d'éveil jour et nuit	30-60min
2 mois	14H-18H	16H	9-12H entrecoupée de temps d'alimentation	5-6H sur 3 à 6 siestes	Peut faire des siestes de 30min à 4H et majoritairement des siestes de 1H à 2/3H	1H-1H30
4 mois	14H-18H	15H	10-13H nuit ininterrompue ou entrecoupée de 1 à 3 temps d'alimentation	3H30-5H sur 3 à 4 siestes	4 siestes : 1 longue sieste et 3 courtes siestes. La répartition peut changer chaque jour OU 3 siestes : 2 longues siestes de 1H30 à 2H15/3H et 1 courte sieste de 30 à 45min	1H30-2H
8 mois	13H-17H	14H-15H	10-13H nuit ininterrompue	2H30-4H sur 2 siestes (parfois 3 jusqu'à 10 mois)	3 siestes : 2 longues siestes de 1h30 à 2h15/3h et 1 courte sieste de 30 à 45 min 2 siestes : 1 sieste le matin et 1 dans l'après-midi d'une durée de 1H à 2H30/3H	1H45 à 2H30 2h le matin puis 2H30/3H le midi et jusqu'à 4H en fin de journée
15 mois	13H-16H	13H30-14H30	10-13H nuit ininterrompue	2-4H sur 1 à 2 siestes	2 siestes : 1 sieste le matin et 1 l'après-midi d'une durée de 1H à 2H30/3H 1 longue sieste à 12H d'une durée de 2 à 4H	2h le matin puis 2H30/3H le midi et jusqu'à 4H en fin de journée 4-5H le matin et 4-5H l'après-midi
2 ans	13H-16H	13H30-14H30	10-13H nuit ininterrompue	2-4H sur 1 sieste	1 longue sieste à 12H d'une durée de 2 à 4H	4-5H le matin et 4-5H l'après-midi
3 ans	12H-16H	13H-14H	11-13H nuit ininterrompue	2-3H sur 1 sieste ou temps calme de 45min	1 longue sieste à 12H d'une durée de 2 à 3H ou temps calme de 45min	4-5H le matin et 4-6H l'après-midi
5 ans	11H-14H	12H	11-13H nuit ininterrompue	45m-1H30 sur 1 sieste ou temps calme de 45min	1 sieste à 12H d'une durée de 45min à 1H30 ou temps calme de 45min	4-5H le matin et 5-6H l'après-midi

Copyright : 10/05/2025. Ce document est strictement confidentiel et vous est transmis à titre personnel. Toute reproduction est interdite. Usage commercial interdit. Tous droits réservés à la SARL Fée Dodo.

Comme vous le voyez, les nouveau-nés ont besoin de 16 à 20 heures de sommeil par 24 heures, tandis que les enfants de 5 ans nécessitent encore 11 à 14 heures. Ces fourchettes vous permettent d'identifier si votre petit se trouve dans les quotas recommandés.

Ce tableau, basé sur l'expérience terrain de Fée Dodo auprès de milliers de familles, vous donne aussi des informations précieuses sur la durée et la répartition adéquates des siestes, mais également sur les temps d'éveil adaptés. Au-delà de ce délai, le cerveau de votre enfant a vraiment besoin d'aller vers le sommeil ; sinon, il risque d'entrer en surstimulation et d'avoir plus de mal à s'endormir.



Nous vous invitons à considérer avant tout les quotas par 24 heures de votre enfant. Par ailleurs, ces données n'ont pas à vous enfermer ou vous faire culpabiliser : ce sont des repères pour mieux comprendre où se situe votre petit et si, éventuellement, des ajustements peuvent être indiqués.

2) Comment le coucher au bon moment ?

Les temps d'éveil par âge sont des repères importants et très aidants. Néanmoins, chaque enfant est différent : rester attentif·ve aux signes de fatigue vous permet de repérer le meilleur moment pour proposer le sommeil à votre petit.

Chez les tout-petits, vous pourrez remarquer qu'ils se frottent le nez et les yeux, se tirent les oreilles... À mesure que votre enfant grandit, ses signes de fatigue vont évoluer.

- Il est très agité, saute, court partout.
- Il refuse de se coucher.
- Il est bruyant.

Si vous observez tout cela, essayez d'anticiper un peu le coucher de la sieste ou du soir à l'avenir.



Partie 1



3) Pourquoi se réveille-t-il la nuit ?

Nous avons tous des stratégies de sommeil. Et pour les modifier, il nous suffit à nous, adultes, de les conscientiser.

Comment vous endormez-vous chaque soir ? Peut-être vous couchez-vous toujours du même côté ? Avec la main déposée à côté de votre oreiller, à hauteur de votre tête ? Disposez-vous un coussin sous votre jambe pliée ? Avez-vous besoin de sentir la chaleur de votre partenaire ?

Vous connaissez désormais vos propres stratégies de sommeil, que vous répétez chaque soir pour rejoindre le plus rapidement possible les bras de Morphée. Saviez-vous que votre enfant aussi en avait mis en place, et ce dès sa vie intra-utérine ?

Les stratégies de sommeil peuvent être autonomes (c'est-à-dire maîtrisables seul-e, comme votre main posée à côté de l'oreiller) ou dépendantes (par exemple, à la présence de votre compagnon). Les stratégies de sommeil d'un enfant peuvent être dépendantes d'une tétine, de caresses ou encore de la présence d'un parent dans la chambre...

Pour rester endormi et passer facilement ses cycles de sommeil, votre enfant aura besoin de cohérence dans le respect de ses stratégies de sommeil :

- Si par exemple votre enfant s'est endormi en votre présence, il sera nécessaire que vous restiez dans la pièce pour lui permettre d'enchaîner les cycles sans réveil conscient.
- S'il s'est endormi en vous tenant la main, il aura besoin de la garder jusqu'à la fin de son temps de sommeil, ou de la retrouver à chaque micro-réveil pour se rendormir.

Votre enfant se réveille encore la nuit ? Il peut être intéressant de vous pencher sur ses stratégies de sommeil, et de décider si vous souhaitez conserver celles en place actuellement avec davantage de cohérence, ou l'accompagner vers un changement. C'est toujours possible !

Bon à savoir

Un enfant peut avoir des stratégies de sommeil différentes pour s'endormir le soir et se rendormir la nuit. Par exemple, il peut avoir la croyance très ancrée qu'il n'est pas capable de se rendormir sans vous rejoindre dans votre lit lors des éveils nocturnes.

Si c'est votre souhait, vous pouvez lui montrer un autre chemin !





4) Que faire si mon enfant me rappelle de multiples fois ?

"Encore un bisou !", "J'ai soif...", "Je dois faire pipi !", "Un dernier câlin ?", "J'ai une question !"... Pour retarder le moment de la séparation, très difficile durant certaines périodes, les enfants peuvent se montrer très inventifs.

- **Pour le responsabiliser** et aller dans le sens de son besoin d'autonomie, vous pouvez lui mettre à disposition une petite gourde remplie, une boîte de mouchoirs, des couches-culottes, un pot et de quoi s'essuyer.
- **Au moment de quitter la chambre** pour le laisser s'endormir, n'hésitez pas à reposer le cadre en lui rappelant qu'il a à portée de main tout le nécessaire et qu'il n'a donc pas besoin de vous. Vous pouvez lui signifier qu'il s'agit du dernier câlin, du dernier bisou en passant un dernier moment de connexion ensemble accompagné d'une douce mélodie des Copains du dodo de tonies® et qu'il n'y en aura plus avant les retrouvailles du lendemain matin. Avant de quitter la pièce, nous vous encourageons à vérifier que votre petit a bien compris, et à lui rappeler combien vous l'aimez !
- **Votre enfant pose beaucoup (beaucoup) de questions ?** Une possibilité est aussi de définir des limites claires. Par exemple, la consigne peut être "Je réponds à 3 questions ce soir". S'il veut en ajouter une, vous pouvez lui dire "J'ai déjà répondu aux 3 questions, garde celle-ci précieusement pour demain !".



Partie 1



5) Comment créer un environnement propice au sommeil ?

Pour favoriser un sommeil paisible, la chambre de votre enfant a besoin d'être ordonnée et décorée avec sobriété. Les étoiles phosphorescentes et les multiples jouets, par exemple, pourraient constituer des appels vers l'éveil et le jeu.

Un environnement épuré contribue à une atmosphère apaisante et permet à votre enfant de se recentrer sur lui, sur son besoin de repos. Nous vous conseillons donc de miser sur des couleurs douces, des armoires fermées et des tapis moelleux au sol !

Rappelons que la température idéale dans la chambre d'un enfant se situe entre 18 et 20 degrés : il aura ainsi plus de facilité à s'endormir et à rester endormi. C'est physiologique !





6) Que faire s'il a peur du noir ?

Le noir complet est un allié précieux pour soutenir la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. La moindre source lumineuse est susceptible de perturber la balance hormonale et d'entraîner des réveils.

Pour les siestes, une obscurité partielle peut suffire, mais si l'endormissement est difficile ou les siestes trop courtes, le noir complet peut être un atout précieux, même en journée.

La peur du noir ne touche pas tous les enfants. Elle peut se manifester au plus tôt vers 18 mois, plus généralement autour de 2 ans et demi ou 3 ans. Si votre enfant en souffre, nous vous invitons à placer dans sa chambre une toute petite veilleuse, idéalement de couleur chaude (orange ou rouge) comme la veilleuse Doudou Croco de tonies® que l'on recommande notamment pour ses 4 niveaux d'intensité lumineuse.

Astuce

Vous avez du mal à obtenir le noir complet ?

Il existe des solutions simples comme du scotch et des sacs poubelle, des plaids sombres, des feuilles d'aluminium collées sur les vitres avec de l'eau, ou encore des rideaux occultants portables !



Partie 1



7) Quand passer au lit de grand ?

Fée Dodo ne recommande pas le passage au lit ouvert avant 2 ans et demi ou 3 ans : en effet, avant cet âge, l'enfant n'est pas toujours capable de respecter la consigne de rester dans son lit. Il est naturellement appelé vers l'éveil et la découverte. Cela peut mener à des luttes de pouvoir qui n'ont pas lieu d'être si l'environnement pose le cadre. Mais comme toujours, chaque enfant est différent et chaque famille fait en fonction de ses valeurs !

Une fois que l'enfant manifeste un besoin d'autonomie, notamment en lien avec l'apprentissage de la continence, le lit ouvert devient vraiment intéressant. Nous vous invitons à faire de ce changement une véritable fête, un rite de passage : vous pouvez redécorer la chambre ensemble en ajoutant par exemple un coin lecture douillet et des stickers, en offrant un petit cadeau à votre enfant pour marquer le coup... Ça y est, c'est une grande !

8) Doit-il encore faire la sieste ?

La sieste est encore nécessaire pour tous les enfants jusqu'à 3 ans au moins ; pour certains, elle sera encore importante jusqu'à 6 ans, voire plus (nous devrions d'ailleurs faire la sieste en tant qu'adultes !). Progressivement donc, entre 3 et 6 ans, la sieste pourra être remplacée par un temps calme de 45 minutes avec une petite histoire de Doudou Poulpe ou une jolie mélodie de Doudou Baleine !

Les signes qui peuvent indiquer que votre enfant a encore vraiment besoin d'une (longue) sieste :

- Il fait des terreurs nocturnes.
- Il est épuisé en fin de journée.
- Il a du mal à se concentrer, à supporter la frustration.
- Il se réveille très tôt le matin ou de multiples fois durant la nuit.

Cette liste est non exhaustive !

Nous attirons votre attention sur l'importance de l'horaire de la sieste : elle débutera idéalement vers 12 h, 12 h 30 grand maximum. En effet, si la sieste commence trop tard, elle se terminera aussi potentiellement plus tard. Par conséquent, votre enfant n'aura pas la pression de sommeil adéquate pour s'endormir entre 19 h et 20 h le soir et pouvoir enchaîner sur une longue nuit reposante.

Et c'est ainsi que de nombreux enfants de 3 ans voient leur sieste essentielle supprimée précocement car, devant un endormissement impossible avant 21 ou 22h, les parents pensent que cette sieste est responsable. Pourtant, ce sont bien des petits qui ont besoin d'une sieste d'une durée de 2 h à 3 h se terminant au maximum à 15 h, rendant un coucher possible à 19 h ou 20 h, et un réveil vers 7 h !



Partie 1



9) Que faire en cas de cauchemar ?

Les cauchemars, contrairement aux terreurs nocturnes, se manifestent plutôt en seconde partie de nuit, après 3 heures du matin : il s'agit d'une parasomnie du sommeil paradoxal. Alors que les mauvais rêves aident à évacuer le stress et ne réveillent pas l'enfant, les cauchemars traduisent une surcharge émotionnelle.

Un cauchemar occasionnel est normal, mais des cauchemars fréquents peuvent indiquer du stress, des peurs ou une surstimulation.

Durant la nuit, vous pouvez rassurer l'enfant sans minimiser sa peur, vérifier s'il est vraiment éveillé, lui expliquer que c'était un rêve, puis l'aider à se rendormir en pensant à une image positive (vous pouvez improviser une petite séance de sophrologie en décrivant des moments qu'il apprécie).

En journée, il sera important de mettre davantage de choses en place. Vous pouvez...

- **Expliquer ce qu'est un cauchemar**

Votre enfant a besoin de comprendre que ce n'était qu'un rêve et qu'il est en sécurité. Il existe des livres adaptés aux tout-petits qui aident à mettre des mots sur cette expérience.

- **Travailler sur ses peurs**

Si le cauchemar porte sur un monstre ou un loup, lire des histoires sur ces thèmes peut aider à dédramatiser et à verbaliser la peur. Parler des cauchemars en journée (plutôt qu'au moment du coucher) permet à l'enfant de mieux les comprendre et de se sentir sécurisé.





- **Identifier les sources de stress possibles**

Il est important d'observer ce qui pourrait perturber l'enfant :

- Un changement dans son quotidien (nouvelle nounou, déménagement, séparation...),
- Des tensions à la crèche ou à l'école,
- Des histoires ou images inadaptées pour son âge,
- Un excès de stimulations en journée.

En parler avec les personnes qui s'occupent de l'enfant peut aider à ajuster certaines situations.

- **Réduire le stress en établissant un quotidien plus routinier et structuré**

Vous pouvez par exemple ajouter au rituel du soir le fait d'écouter une musique relaxante avec Doudou Toucan ou la berceuse de Doudou Jaguar sur la Toniebox, pour apaiser votre enfant en douceur avant de s'endormir !

- **Limitier les écrans, surtout en fin de journée**

- **Consulter un professionnel si nécessaire**

Si les cauchemars deviennent très fréquents, sont accompagnés d'autres signes de mal-être (anxiété, troubles du comportement) ou s'ils révèlent des phobies profondes, il peut être utile de consulter un pédopsychiatre pour accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions.



Partie 1



10) Les écrans sont-ils vraiment néfastes ?

Les écrans émettent une lumière bleue qui peut perturber le sommeil de votre enfant. Par ailleurs, la vitesse des images et les sons/musiques peuvent avoir un effet hypnotisant, voire surstimulant.

Nous sommes en lien avec le psychiatre Serge Tisseron qui indique :

- **Aucun écran avant 3 ans.**
- **Maximum 1 h 30 d'écran par jour entre 3 et 5 ans.**
- **Maximum 2 heures par jour après 6 ans.**



Quoi qu'il en soit, l'idéal sera de proposer les écrans à distance du coucher, en dehors des repas et d'éviter le matin avant d'aller à l'école. Mais bien sûr, chaque famille fait au mieux en fonction de son quotidien, et l'essentiel est d'accompagner les enfants dans une utilisation équilibrée et adaptée des écrans.

La Toniebox peut offrir un temps de détente à travers des histoires, des berceuses et des musiques loin des écrans et préserve la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Focus : comment gérer le changement d'heure ?

Deux fois par an, nos horloges avancent ou reculent d'une heure, ce qui entraîne beaucoup de questionnements chez les parents : comment gérer avec mon enfant ? Comment éviter que son rythme soit décalé et qu'il soit donc épuisé ?

Si vous en avez la possibilité et l'envie, vous pouvez ne rien changer, et simplement conserver les mêmes moments de couchers et levers : l'horloge indiquera juste une heure différente de la veille.

Si votre enfant se levait à 7 h 30 et se couchait à 19 h 30 :

- Si passage à l'heure d'hiver : il se lèvera désormais à 6 h 30 pour un coucher à 18 h 30.
- Si passage à l'heure d'été : il se lèvera à 8 h 30 pour un coucher à 20 h 30.

Si, comme beaucoup de familles, vous avez besoin de vous adapter au nouvel horaire, vous pouvez compter sur un décalage progressif en amont ou en aval !

L'heure change le dimanche.



Possibilité 1 : décaler anticipativement en 4 jours

À partir du jeudi, décalez l'ensemble des couchers et des levers (siestes comprises) mais aussi les repas de 15 minutes en 15 minutes (dans un sens ou dans l'autre, en fonction de la saison).

Si votre enfant se lève habituellement à 7 h et se couche à 19 h :

Vers l'heure d'été	Vers l'heure d'hiver
Jeudi : lever 6 h 45, coucher 18 h 45	Jeudi : lever 7 h 15, coucher 19 h 15
Vendredi : lever 6 h 30, coucher 18 h 30	Vendredi : lever 7 h 30, coucher 19 h 30
Samedi : lever 6 h 15, coucher 18 h 15	Samedi : lever 7 h 45, coucher 19 h 45

Dimanche, l'heure avance (en été) ou recule (en hiver) : en décalant à nouveau tout de 15 minutes, voilà votre enfant calqué sur le nouveau rythme en douceur !

Votre enfant s'éveille à l'heure habituelle ? Accompagnez-le jusqu'à l'heure déterminée, soit dans sa chambre, soit en faisant des allers-retours au besoin. L'idée est de ne pas le lever avant. À l'inverse, dans le cadre du passage à l'heure d'été, il est essentiel de le réveiller pour un décalage réussi.

Possibilité 2 : décaler anticipativement en 2 jours

Votre enfant est particulièrement adaptable ? 2 jours peuvent suffire.

Vers l'heure d'été	Vers l'heure d'hiver
Samedi : lever 6 h 30, coucher 18 h 30	Samedi : lever 7 h 30, coucher 19 h 30

Dimanche, l'heure avance (en été) ou recule (en hiver) : en décalant à nouveau tout de 30 minutes, voilà votre enfant calqué sur le nouveau rythme en douceur !

Possibilité 3 : décaler a posteriori !

Vous pouvez procéder de la même manière progressive, mais à partir du coucher du dimanche. Les heures indiquées sont donc déjà celles affichées sur l'horloge après le changement !

Vers l'heure d'été	Vers l'heure d'hiver
Dimanche : coucher 19 h 30	Dimanche : coucher 18 h 30
Lundi : lever 7 h 30, coucher 19 h	Lundi : lever 6 h 30, coucher 19 h
Mardi : lever 7 h	Mardi : lever 7 h



Partie 2

Le rituel du coucher



Se préparer à la nuit avec tonies®

Le coucher est un moment clé dans la journée d'un enfant, un instant de complicité et de réassurance qui a besoin d'être doux et plaisant. Pour favoriser un endormissement serein, il est important d'éviter les jeux trop excitants tout en intégrant de la joie et du plaisir. Grâce à leur prise en main facile, la Toniebox et Les Copains du dodo sont les compagnons idéaux à intégrer au rituel de coucher d'un enfant en recherche d'autonomie.

Un rituel du coucher structuré, entre 20 et 30 minutes, est essentiel pour préparer l'enfant au sommeil. Il peut inclure :

- Dire bonne nuit à ses proches, à ses peluches, à ses poupées.
- Se laver les dents, faire un dernier pipi et/ou enfiler une couche dans la salle de bain sur les musiques de Doudou Lapinou, Doudou Baleine ou Doudou Jaguar.
- Une histoire avec les Copains du dodo tonies® : les récits de Doudou Croco et Doudou Poulpe seront parfaits pour rêver !
- Un moment privilégié comme un gros câlin, un secret dans l'oreille ou un massage pour remplir le réservoir affectif, qui peut aussi être accompagné de bruits blancs apaisants avec Doudou Mouton ou Doudou Pingouin.
- Vérifier et valider avec votre enfant qu'il a tout à portée de main pour être autonome (eau, mouchoirs, pot, couches).

À partir de 3 ans, en posant un cadre clair et rassurant, vous pouvez proposer à votre enfant d'écouter, seul dans sa chambre après le rituel du soir, une méditation ou une histoire apaisante. Les méditations « Fais dodo avec la Fée Dodo », enregistrées par Caroline Ferriol, sont disponibles gratuitement via l'application tonies® sur un Tonie créatif ou la veilleuse Doudou Croco. Vous pouvez également laisser les histoires calmes, les sons relaxants ou les berceuses apaisantes des Copains du dodo. Grâce à la Toniebox 2 et à sa fonction sommeil, vous pouvez choisir la durée d'écoute (5, 15, 30, 45 ou 60 minutes) programmable directement depuis l'application. Faire respecter le cadre posé en toute simplicité, tout en soutenant l'autonomie de votre enfant en douceur : une option que La Fée Dodo valide complètement !





Un rituel spécifique pour la sieste

Le rituel de la sieste doit être plus court (5 minutes maximum) mais constant, pour aider l'enfant à comprendre la différence avec la nuit.

Il peut par exemple inclure :

- Un passage aux toilettes ou un changement de couche.
- Une courte histoire ou une chanson douce des Copains du dodo.
- La fermeture des volets.



Les Copains du dodo



Doudou Croco - Histoire du soir dans la jungle du dodo

À travers cette aventure sonore, Doudou Croco invite les enfants à apprivoiser les bruits de la nuit pour mieux s'endormir. Une histoire tendre, rythmée par des mélodies apaisantes et une chanson douce, pour se pelotonner bien au chaud et s'envoler sereinement vers le pays des rêves.

Env. 40 minutes – 1 an et +



Doudou Jaguar - Berceuses enchantées de la jungle du dodo

Laissez-vous emporter par les douces mélodies et les ambiances merveilleuses de Doudou Jaguar.

140 minutes de voyage sur mesure qui apportent à votre enfant relaxation, bien-être et une touche de magie, pour un rituel du coucher tout en sérénité.

Env. 140 minutes – 1 an et +



Doudou Toucan - Sons relaxants de la jungle du dodo

Prenez votre envol parmi les arbres tropicaux aux côtés de Doudou Toucan. Laissez-vous transporter par la magie d'une nature luxuriante, où chaque son est une invitation à la détente et au voyage.

Ce voyage de 120 minutes offre à votre enfant une parenthèse de bien-être grâce à des ambiances sonores conçues pour l'endormissement. Plus qu'une simple écoute, c'est un rituel du coucher qui le guide tendrement vers un sommeil profond, peuplé de rêves merveilleux et de sérénité.

Env. 120 minutes – 1 an et +

Fée Dodo



Expert de l'hygiène de sommeil des bébés et des enfants, Fée Dodo propose une variété de services correspondant à chaque besoin.

► **Des programmes vidéos** à suivre en autonomie, à votre rythme, pour vous apporter des solutions concrètes et adaptées à l'âge de votre bébé ou à votre problématique.

- Comment accompagner mon enfant vers l'endormissement autonome ?
- Comment prolonger les siestes courtes ?
- Que faire en cas de réveil trop matinal ?
- Comment supprimer la tétine ?

...

► **Des consultations** avec une consultante spécialiste du sommeil qui vous propose, à travers un questionnaire très complet et une analyse approfondie de votre situation actuelle, des conseils adaptés, en lien avec vos valeurs, pour vous guider sur votre propre chemin et atteindre vos objectifs. La consultante vous accompagne, vous soutient et vous guide avec un suivi sur mesure, selon vos besoins, jusqu'à la résolution des difficultés.

► **Des livres simples et pratiques écrits par Caroline Ferriol**, solidement documentés et validés par un collectif de médecins et experts pluridisciplinaires, ont déjà changé la vie de milliers de lecteurs. Véritables guides, ils vous apportent toutes les connaissances et compréhensions autour des piliers du bien-être : sommeil, nutrition et sécurité émotionnelle.

Vous rencontrez des difficultés mais ne savez pas vers quel service vous tourner ?

Faites **un diagnostic gratuit ici**.

zz



Caroline Ferriol est consultante spécialiste du sommeil des bébés et des enfants, autrice du best-seller « Le Grand Guide du sommeil de mon bébé » (paru en 2023 chez Marabout) et du livre « Mon bébé pleure beaucoup » sorti en janvier 2025. Elle est également formatrice et conférencière depuis 2018.

Fondatrice de Fée Dodo, collectif d'experts pluridisciplinaires et école de formation en sommeil, nutrition et soutien parental, elle a accompagné, avec son équipe, des centaines de milliers de familles à travers le monde vers la résolution des troubles du sommeil et de la nutrition de leurs enfants.

Son approche bienveillante, unique et innovante se situe à la croisée des dernières connaissances scientifiques et des valeurs de la parentalité dite « positive » alliant la compréhension de la relation de sommeil, l'accueil des émotions et les savoirs transmis par son équipe de professionnels de santé.



★ LES COPAINS ★ DU DODO® ★

un tonies® original

Retrouvez
gratuitement
sur la tonies® app

*"Fais Dodo avec la Fée Dodo",
10 moments de relaxation
incluant sophrologie,
respiration et visualisation,
racontés par
Caroline Ferriol.*



 **tonies®**

tonies® France - SAS au capital de 25.000 € - RCS PARIS - B 894 726 645

Siège Social : 23, Rue d'Anjou -75008 Paris

Ne pas jeter sur la voie publique