

Les témoignages issus du livre

Le Grand Guide du Sommeil de Mon Bébé



Dans le cadre de ce livre, j'ai effectué un appel à témoignages, et j'ai reçu des récits d'une richesse incroyable.

Les larmes que j'ai versées en les lisant seront très certainement également les vôtres.

Rien n'est plus parlant et plus émouvant. Merci à tous pour ces moments de vie partagés, vous êtes exceptionnel.les.

PS : vous pouvez continuer à nous faire parvenir vos témoignages via le [formulaire de contact](#) de notre site (en précisant l'objet "témoignage livre"), et nous les ajouterons au fur et à mesure sur cette page.

Juliette Katz (Coucou Les Girls), maman d'un petit garçon d'1 an

« Nous avons été accompagnés par Caroline de Fée Dodo quand notre fils a eu 5 semaines. D'abord sceptiques, parce que nous avons une vraie méconnaissance sur le sujet et sur ce type d'accompagnement, nous nous sommes finalement laissé porter par curiosité. Nous ne nous connaissions pas, mais il a fallu lâcher les rênes et faire confiance à Caroline. Alors, les choses se sont mises en place. Nous écoutions et appliquions ses conseils à la lettre et très vite, notre fils commençait à son tour à se laisser porter et à trouver un cycle plus régulier.

Depuis ses 3 mois, il dort sans se réveiller la nuit et arrive à s'endormir sereinement seul dans son lit. Depuis, nous sommes passionnés par le sujet et voyons le réel impact lors des temps d'éveil de notre fils : souriant, curieux, serein, il ne pleure presque pas. Bref, la liste est longue. Pour être honnête, notre crainte au début était que Caroline nous demande de laisser pleurer notre fils sans intervenir. Nous nous étions fait cette idée-là, je ne sais pas trop pourquoi. Évidemment, c'est tout l'inverse : elle estime (et à juste titre) qu'un bébé ne doit pas être frustré dans ses émotions (en le faisant taire en le distrayant, en lui disant « chut » ou en le berçant), mais plutôt être accompagné dans ses pleurs, ses craintes... en étant avec lui et à son écoute. En le laissant lâcher ce que bébé doit lâcher, mais en étant en confiance avec ses parents. Bref, je pourrais écrire un livre à mon tour, tellement cet accompagnement a changé notre vie et celle de notre fils.

Par ailleurs, nous avons rencontré il y a quelques mois Lauranne (consultante Happy Nanny), qui est spécialisée dans la parentalité dite positive au sein du village Fée Dodo et laissez-moi vous dire à quel point c'est d'une aide énorme si l'on souhaite aller dans ce sens-là. À l'écoute, remplie de bienveillance et de conseils tous plus intéressants les uns que les autres.

Allez, je finis là, sinon je vais écrire le livre à la place de Caroline ! »

Judith et Dawid, parents d'Isaac

« Merci beaucoup Caroline,

Nous parlons (énormément) de vous autour de nous. Notre entourage est bluffé par le changement radical du rythme et du comportement d'Isaac. Vous êtes notre fée et sans rire, je pense qu'il ne se passe pas une journée sans que nous parlions de vous entre nous, à nos proches... ou à Isaac ! Nous rencontrons encore parfois quelques petits couacs, mais rien de dramatique... Et c'est toujours au moment où l'on se dit que nous allons prendre une consultation avec vous que le problème se règle par lui-même. Allez comprendre.

Isaac grandit, évolue, change... et tout ça dans le bonheur et l'apaisement. Grâce à vous. Ces derniers jours, cela fait 2 fois que nous disons à des proches que les problèmes d'Isaac ont été un mal pour un bien. Car sans ça, nous n'aurions probablement jamais eu toutes ces connaissances sur le sommeil et le rythme de notre bébé.

Nous sommes réellement heureux de vous avoir « rencontrée ». Vous nous avez appris à être parents : à comprendre notre enfant, à lui faire confiance et à nous faire confiance en tant que parents. Vous nous avez accompagnés sur ce chemin qui avait fini par nous paraître insurmontable. Pour être honnête, vous étiez notre dernière chance. Nous avons beaucoup apprécié votre rigueur et votre professionnalisme : vous avez toujours su trouver le juste équilibre entre la parfaite distance et l'empathie sans limites. C'est cette approche qui nous a mis en confiance dès notre premier entretien.

Encore MERCI MERCI MERCI Caroline. »

Pauline, maman d'Inès, 7 mois

« Inès a fait ses nuits dès ses 1 mois et demi. Puis, à partir de son 3e mois, tout a commencé à se détériorer. Elle faisait uniquement des siestes en poussette ou porte bébé, sans horaire défini. Le soir, elle s'endormait avec la tétée et elle pouvait se réveiller toutes les heures la nuit. Nous avons vécu cette situation 5 mois sans répit et en enchaînant avec le boulot. J'étais au bout du rouleau. Je pleurais beaucoup.

On a essayé de modifier des petites choses presque chaque jour sans vraiment y croire (revenir en cododo, donner un biberon en pleine nuit, changer la couche en pleine nuit, etc.). Ça nous rassurait un peu quand on nous disait que ça allait passer, que chaque enfant a son rythme... Puis l'angoisse réapparaissait tout le temps, chaque jour, à chaque dodo. L'angoisse qu'elle ne dorme pas, de ne pas pouvoir nous reposer et qu'elle soit de plus en plus agitée et grognon alors que nous avions un bébé calme et serein initialement.

Un matin, j'ai découvert le podcast Allô Fée Dodo en allant au travail et je me suis totalement reconnue dans l'expérience d'une maman qui avait trouvé des solutions très rapidement au sommeil de son bébé en passant par Fée Dodo. C'était clair. Il me fallait absolument avoir cet accompagnement d'urgence malgré le coût. Monsieur était OK.

L'accompagnement a commencé avec un premier entretien d'une heure et un questionnaire à remplir. À partir de ces questions, nous avons déjà identifié des pistes de changement. Nous avons vu des progrès rapidement sans même avoir eu le plan de sommeil... Une semaine après l'entretien, nous avons eu un rendez-vous de 4 h où Julie (accompagnée d'Élise) nous a expliqué le plan de sommeil à suivre

pour aider Inès à retrouver de l'autonomie dans son sommeil. À partir de ce jour-là, nous avons eu 4-5 rendez-vous téléphoniques sur les 2 premières semaines puis 1 dernier rendez-vous à la fin de la troisième semaine qui était en autonomie. En parallèle, nous avons également une conversation Whatsapp et un tableau de suivi sur Google Sheet pour poser toutes nos questions et suivre les progrès. Julie et Élise étaient très réactives, encourageantes et rassurantes. Nous avons obtenu plein d'informations également sur la gestion du changement d'heure, le sommeil lors de déplacements ou de vacances. Respect des temps d'éveil, retrait de la tutu, plus de bercements ni de tétés pour l'endormissement, mise en place d'une nouvelle routine pour aller dormir, noir total, distinction entre « laisser pleurer » et « accompagner les pleurs » ... Les changements à opérer étaient énormes !

Nous avons eu peur : que ça ne marche pas, qu'on lui en demande de trop, que ça soit trop dur à réaliser... Mais l'aventure était lancée, les retours d'expériences encourageants et Julie et Élise rassurantes à 100 %. Nous avons mis les choses en place à la lettre et dès la première nuit les résultats étaient là. La seconde nuit c'était encore mieux que nous avons imaginé ! Difficile à croire, pourtant les résultats étaient là. On a eu quelques rechutes, les siestes n'étaient pas encore bien calées le week-end (malgré le fait qu'elle dorme bien chez nounou la semaine), on a dû prendre notre courage à 2 mains et demander à opérer quelques changements avec la nounou, et à chaque rendez-vous téléphonique, Julie et Élise étaient ravies des progrès réalisés et me redonnaient énormément de confiance quand l'angoisse avait du mal à partir. J'avais peur que ces beaux changements ne soient qu'éphémères.

Aujourd'hui, l'accompagnement a répondu entièrement à nos objectifs. Inès s'endort seule paisiblement lors de ses siestes et pour la nuit. Elle dort de 19 h à 7 h. Les siestes ont lieu dans son lit, elles sont régulières et à heures fixes. Inès est redevenue calme et sereine tout de suite grâce au sommeil réparateur dont elle bénéficie. De notre côté, nous avons retrouvé des nuits calmes, plus de temps pour nous, des longues nuits reposantes. De mon côté, j'ai perdu l'angoisse qui était née autour du sommeil alors que je n'étais pas du tout une personne angoissée auparavant. Et cette angoisse n'est pas partie tout de suite dès qu'Inès dormait à nouveau très bien. Il a fallu plus de temps.

Je recommande totalement cet accompagnement. Si vous rencontrez des soucis avec le sommeil de vos enfants et que vous n'êtes pas satisfaits de cette situation, ne croyez plus les : « s'il y avait des solutions, ça se saurait » et autres « chaque enfant a son rythme ». Il y a de vraies solutions, durables et sereines, dans le respect de l'enfant et de ses émotions. Certes, l'accompagnement représente un coût, mais c'est un investissement durable afin de retrouver de la sérénité dans votre vie, dans votre couple et pour le bien-être de votre enfant. Je ne regrette rien et s'il y a un bébé n° 2, je prendrai le module sur le sommeil du nourrisson avant l'accouchement pour mettre le maximum de choses en place dès l'arrivée de bébé. Je crois que le fait que Monsieur soit à mes côtés et complètement investi dans la

mise en place de ce plan de sommeil a favorisé l'efficacité de la démarche. Au contraire, je trouve que la gestion des ajustements à apporter la journée avec la nounou était compliquée à gérer. Pas facile de faire modifier les habitudes de travail d'une personne que nous apprécions énormément. Mais nous avons réussi à modifier certaines choses et nous avons laissé de côté d'autres choses. Du coup, la mise en place des siestes à la maison a été plus longue, mais nous avons réussi quand même.

Pour conclure, je dirais que l'accompagnement est efficace, bienveillant et réparateur. »

Clémence, maman de Milann, 4 mois

« Tout d'abord je tenais à vous remercier pour toute la bienveillance que vous avez à notre égard. Nous, parents épuisés, incompris et désemparés.

Mon fils Milann a 4 mois et 1 semaine à ce jour.

Il se réveillait des dizaines de fois par nuits et faisait des siestes saccadées et très courtes : l'horreur pour lui comme pour nous.

J'ai commencé par prendre le module 1 le sur le sommeil des bébés de + de 3 mois, car j'étais intriguée par ce sommeil perturbé, coupé, anarchique qu'il avait. Ce module m'a permis de voir beaucoup plus clair sur ses besoins. Puis j'ai pris le module endormissement autonome (module 6), car il avait toujours besoin d'être bercé dans les pleurs parfois pendant plus de 30 minutes. On se relayait son papa et moi, nous étions épuisés mentalement de nous « battre » pour qu'il dorme. J'ai regardé ce module maintes et maintes fois, pour décortiquer chaque conseil. Ensuite j'ai pris le module sieste et régression du sommeil (module 2). Il ne dormait pas plus de 30-45 minutes par sieste, il était épuisé, ronchon, bref un bébé pas au top. Mon conjoint et moi avons suivi à la lettre chaque astuce, nous avons compris, et je pense qu'il faut commencer par comprendre son sommeil et ses cycles. Nous avons appliqué petit à petit, chaque jour, ce qui s'était dit dans ces modules. Parfois ça marchait, parfois non, mais nous avons persévéré tout en douceur, en lui parlant, en lui expliquant ce qu'on faisait pour lui.

Aujourd'hui, mon fils dort 12 h-13 h par nuit de 19 h à 7 h 30 sans aucun réveil, fait parfaitement ses siestes, enchaîne les cycles sans problème. Il y a parfois des couacs, car nos bébés ne sont pas des machines, mais c'est tellement plus agréable qu'avant. Nous profitons de notre couple, de notre famille avec joie. Nous retrouvons notre bébé plein de sourires, de rires pour notre plus grand bonheur. Alors merci, merci du fond du cœur de nous aider à moins nous sentir coupables, nous sommes que des parents qui veulent faire au mieux et qui ont besoin parfois d'un peu d'aide.

»

Tiffany, maman d'un petit garçon de 9 mois

« J'ai connu Fée Dodo grâce à l'influenceuse Juliette Katz de Coucou Les Girls. Et je la remercie tous les jours de vous avoir mis sur notre chemin.

Nous avons commencé la Box Ateliers destinée aux futurs et jeunes parents alors que notre fils (premier enfant) avait deux semaines, en août 2021. Jeunes parents dépassés par ce qui était en train de nous arriver, au-delà du manque de sommeil et de tous les autres aspects psychologiques du post-partum, Fée Dodo est arrivée comme une caresse de réassurance dans notre parentalité.

C'est à ce moment que j'ai commencé à apprécier l'aventure d'être maman. Vraiment.

Nous avons mis en place les conseils donnés tout en écoutant et observant notre petit. Il a fait sa première nuit (0 h-6 h) le jour de ses 1 mois. Puis véritablement, le rythme s'est installé autour de ses 2 mois et demi. Des nuits de 20 h-7 h ininterrompues. Quelques réveils tétés de temps à autre, jamais plus de 2. Nous nous sommes laissés porter dans ce cercle vertueux où notre fils, apaisé, calme et souriant nous a permis de profiter chaque jour, à tête reposée, de son évolution.

En plus de la Box, nous avons suivi toutes les conférences afin de nous informer davantage sur le sommeil de notre fils. Il aura bientôt 9 mois. Il y a des ajustements constants à faire, des questionnements réguliers. Est-ce qu'on fait bien ? Le sommeil est devenu notre cheval de bataille, bien que notre entourage ne comprenne pas toujours pourquoi nous le faisons dormir autant la journée ou bien pourquoi nous sommes si rigoureux dans la durée de ses temps d'éveil. Ce même entourage qui n'en croit pas ses yeux que nous ayons un enfant si calme et qui dort aussi longtemps la nuit. 😞 Nous essayons d'expliquer à qui veut bien l'entendre l'importance du sommeil pour son développement, et nous ne manquons pas une occasion de parler du soutien que nous a apporté Fée Dodo et à quel point elle a été une ressource salvatrice dans notre parentalité.

Nous sommes les parents heureux d'un bébé (qui a l'air) heureux et c'est en majeure partie grâce à Fée Dodo. Merci du fond du cœur. »

Julie, maman d'un petit garçon de 8 mois

« Mon fils avait 7 mois quand j'ai décidé de visionner le webinar module 2.

Il savait s'endormir seul depuis ses 4 mois, les nuits se passaient très bien sans aucun réveil. Je le couchais entre 18 h et 18 h 30 et il se réveillait à... 5 h ! Une

heure beaucoup trop matinale. J'ai donc essayé de décaler son heure de coucher, mais c'était toujours réveil en fanfare à 5 h. Tout le monde me disait : « C'est super, il dort la nuit ! » ou « Il dort trop la nuit c'est pour ça qu'il ne dort pas la journée ! » ou encore « Tu le couches trop tôt », etc. Je savais que le problème venait des siestes. Je voulais qu'il fasse ses siestes dans son lit, car sur moi où en écharpe il arrivait à faire 2 h de sieste, mais moi je ne pouvais pas faire grand-chose. De plus, j'appréhendais le fait qu'il n'arrive pas à faire ses siestes seul avant son entrée en crèche.

Dans son lit, il arrivait à s'endormir pour la sieste, mais uniquement pour 20 minutes et n'arrivait jamais, je dis bien JAMAIS, à enchaîner les cycles. Je ne comprenais pas, car la nuit il y arrivait très bien, mais la journée c'était impossible. J'ai tout essayé : le laisser râler, intervenir, le câliner, lui parler, le prendre avec moi... Je le sortais du lit après cette microsieste, et évidemment il était d'une humeur massacante, car totalement en manque de sommeil. Je subissais mes journées et lui aussi, le pauvre. Au bout d'une heure d'éveil, il était déjà ronchon. Il avait besoin de dormir, il avait envie de dormir, mais il n'y arrivait pas et je ne savais plus quoi faire pour l'aider (à part pleurer de désespoir).

Je vous ai connue sur le compte Coucou Les Girls de Juliette Katz. C'est rassurant quand une influenceuse sincère recommande quelque chose. Ensuite, c'est avec Roxane de L'atelier de Roxane que j'ai eu le déclic et que je me suis dit qu'il fallait absolument que je visionne la conférence sur les siestes. Je savais qu'il me manquait quelques éléments pour réussir à ce qu'il fasse de belles siestes.

Aujourd'hui, il a 8 mois, donc 1 mois après avoir appliqué vos conseils. Juste MERCI ! Il fait en moyenne 2 h de sieste le matin et 2 h l'après-midi. Je conseille à tous les parents de mettre les conférences sur leur liste de naissance. On apprend tellement de choses. J'ai attendu qu'il ait 7 mois, mais j'en aurais tellement eu besoin avant. Il a fallu 3 semaines pour que ça se mette en place avec des hauts et des bas (en cas de doute ou de découragement, je visionnais de nouveau la conférence pour me booster ou pour ajuster quelques points). Ce n'est pas facile, ça ne fonctionne pas du jour au lendemain (pour mon fils), mais dans tous les cas ça va fonctionner ! Un grand merci 🙏 »

Johanna, maman d'une petite fille de 5 mois

« Je ne prends en général jamais le temps de faire un retour sur rien, mais je fais très volontiers une exception pour vous, car il faut bien le dire, du temps (de sommeil) vous nous en avez fait gagner beaucoup !

Je suis tombée sur votre compte un peu par hasard sur Instagram (via Coucou Les Girls) alors que j'étais enceinte de quelques mois de mon premier enfant. Très

inquiète déjà à ce moment-là du manque de sommeil qui nous attendait, nous avons décidé avec mon compagnon de suivre la Box Ateliers destinée aux futurs et jeunes parents en octobre 2021 (enceinte de 7 mois). Cette formation a été passionnante et très instructive. Certaines notions nous paraissaient parfois très abstraites, car nous n'étions pas encore en situation, mais de façon générale cela nous a permis de mettre en place rapidement des repères à la naissance de notre petite fille.

Comme pour beaucoup, les premières semaines ont été épuisantes et chaotiques, mais nous nous sommes rattachés autant que possible aux bases enseignées par notre consultante Fée Dodo et cela nous a permis de garder le cap ; d'avoir un « cadre » qui m'était très nécessaire au milieu du chaos entraîné par toute cette nouveauté et un post-partum un peu difficile.

Concrètement : bébé diagnostiquée RGO vers 1 mois (sous oméprazole et Gaviscon), allaitée pendant 1,5 mois et en cododo (berceau dans notre chambre) pendant les 8 premières semaines. Pendant cette période, les siestes se faisaient dans le salon (en berceau) ou en portage. Les endormissements étaient difficiles en journée, surtout la dernière sieste. Souvent, elle finissait par s'endormir sur moi en portage vers 20 h pour un réveil parfois forcé vers minuit (j'ai compris plus tard qu'en fait pour elle s'était le début de sa nuit et que j'avais mis en place malgré moi un décalage horaire).

Cela dit, nous avons très tôt insisté sur la différenciation entre le jour et la nuit, et avons privilégié l'endormissement autonome au maximum. Nous avons dès le début, surveillé les temps d'éveil (je notais tout dans une appli) et veillé à ne pas changer son environnement si elle s'endormait. À un mois, ses siestes duraient de façon anarchique de 1 à 3 h et elle se réveillait en moyenne 2 à 3 fois par nuit. À deux mois, ses siestes étaient plus « rythmées », mais encore incertaines (entre 1 h et 4 h) et en moyenne 2 réveils par nuit (plage de sommeil entre 3 et 5 h).

C'est à ce moment-là que j'ai suivi le module « bébé RGO », qui m'a fait l'effet d'un grand soutien dans mon parcours ; bébé était clairement en souffrance — endormissement compliqué, beaucoup de pleurs et peu de moments d'éveil joyeux. Ce module donne beaucoup de « tips » très utiles sur l'alimentation et beaucoup de rappels importants concernant le sommeil. Cela m'a permis de consolider ce que j'avais déjà appris pendant l'atelier. J'ai par la suite également fait appel à Myriam (Madame Miam) pour une consultation ponctuelle pour approfondir certains points et elle m'a aussi beaucoup aidée dans la compréhension et la gestion du RGO de bébé avec beaucoup de bienveillance.

À ce moment, pour les nuits, bébé dormait dans sa chambre et s'endormait en autonomie presque tout le temps. Et progressivement, les choses se sont améliorées. Beaucoup moins de souffrance pour bébé en journée même si les siestes étaient toujours compliquées et passage de 1 réveil alimentaire à 0 aux alentours de 12 semaines (nuits entre 10 et 12 h d'affilée). Quand nous avons

installé bébé dans sa chambre, nous avons investi dans une solution de monitoring (caméra + chaussette qui mesure son rythme cardiaque et son taux d'oxygène). Je le conseille vivement, car cela nous a permis de mieux comprendre les différentes phases d'endormissement et de sommeil et d'adapter tous les conseils de Fée Dodo en fonction, sans constamment devoir aller dans sa chambre. On était aussi du coup moins stressé de la laisser toute seule et je pense que bébé l'a tout de suite ressenti.

J'ai enfin suivi le module « siestes » un peu avant les 3 mois de bébé. Nous commençons les siestes dans sa chambre, mais l'endormissement était très compliqué et surtout elles ne duraient que 30 à 40 minutes. Et petit à petit, en suivant vos conseils les choses se sont presque améliorées d'elles-mêmes.

Aujourd'hui, bébé a tout juste 5 mois et fait de belles siestes (4 à 5 heures sur 3 siestes) et de belles nuits ininterrompues (env. 11 h). Petite précision : bébé a fait son entrée en crèche à 3,5 mois et a réussi à garder un bon rythme de sommeil (c'est aussi grâce aux puéricultrices qui ont su être à notre écoute). On a senti un petit « moins bien » vers 4 mois (sûrement cette fameuse phase de régression), mais on n'est pas sorti du cadre et tout est très vite rentré dans l'ordre.

Alors voilà, je conclurai en disant que je considère votre travail d'intérêt général ; tout ce savoir devrait faire partie de l'enseignement des professionnels de santé qui nous accompagnent et être proposé à tous les parents au même titre que les cours de préparation à l'accouchement ou de rééducation du périnée.

Je n'ai pas les mots pour vous dire à quel point tout le contenu que vous proposez (payant et gratuit) a été d'un soutien exceptionnel pendant les premiers mois de la vie de notre fille. Nous sommes aujourd'hui les parents épanouis d'une petite fille toujours souriante et évidemment notre quota de sommeil quotidien (à tous les 3) y est pour beaucoup. Je vous recommande à chaque maman et future maman dès que j'en ai l'occasion. Mille fois merci donc et bravo à vous et à toute votre équipe pour tout le travail accompli. »

Amélie, maman d'Augustine, 2 mois

« Je m'appelle Amélie. Ma fille Augustine a deux mois. J'ai regardé le pack 0-4 mois sur le sommeil des bébés quand elle avait environ un mois.

Les vidéos ont été une aide remarquable pour nous. Elles m'ont permis de comprendre plusieurs choses fondamentales :

1— Le rythme de bébé et notamment la durée de ses temps d'éveil : avant de regarder les vidéos, je ne savais pas vraiment que ma fille était fatiguée, car elle avait toujours les yeux grands ouverts et paraissait très éveillée. Les couchers dans

le berceau étaient compliqués, sans doute du fait d'une fatigue extrême, de son tout jeune âge et de l'absence de rituel.

2— L'importance de la température et noir complet : nous avons travaillé sur ces 2 points rapidement, car ils sont faciles à gérer et permettent de voir un effet notamment sur le sommeil la nuit.

3— La mise en place d'un rituel du coucher : je croyais qu'elle était trop jeune pour cela, or, pas du tout. Dès que nous avons mis en place un rituel suffisamment long et cadré avec le bain, la mise en pyjama sur mantra, la tétée allongée et le coucher avec chant, cela s'est beaucoup mieux passé pour elle et pour nous.

4— L'importance des pleurs : savoir accueillir les pleurs de mon bébé a été un vrai chemin. J'en étais incapable au début et c'est mon mari qui faisait les endormissements. À présent, je l'écoute, la porte dans mes bras, lui parle de mon ressenti et cela me fait du bien.

Depuis le 1er juin et après avoir visionné le module « Tétine », nous avons supprimé la tétine complètement en commençant par le soir. Les bénéfices sont multiples. Tout d'abord, nous n'avons plus à lui redonner sa tétine de nombreuses fois à chaque coucher — sans savoir si c'était vraiment ce dont elle avait besoin. Augustine a maintenant plus de temps pour explorer ses mains : elle avait commencé à le faire, et le temps libéré sans tétine lui permet de progresser. Augustine vocalise aussi beaucoup plus : elle roucoule, fait beaucoup d'areuh, gazouille. Enfin, ses signes de fatigue sont beaucoup plus lisibles pour nous : elle chouine, pleure.

La tétine crée une interférence qui vient perturber le ressenti et l'instinct des parents. Cet élément extérieur ne permet pas d'exercer pleinement son ressenti avec son enfant.

La liste est longue, un immense merci à Caroline pour son travail. »

Sabrina et Olivier, parents d'Alma, 2 mois

« Rentrée de la maternité, mon bébé allaité faisait déjà la nuit 5/6h de suite de dodo, et dormait très bien la journée. Mais angoissée à l'idée que tout se passait bien alors que tout le monde nous avait promis souffrance, j'ai décidé de me renseigner pour savoir pourquoi tout allait bien histoire de ne rien changer ! Je suis tombée sur votre compte grâce à Roxane (de L'atelier de Roxane) ! Quelle mine d'or ! J'ai acheté le module 1 ! Et j'ai appliqué vos conseils à la lettre : sieste dans le noir à température idéale, temps d'éveil, endormissement presque autonome (avec susu) pas de dodo au sein ni au bras. Et miracle ! Mon bébé a 2 mois, minimum nuit de 12 h d'affilée si ce n'est pas 13 ou 14 h, et 3 siestes en journée une le matin d'une heure,

l'après-midi 3 h et début de soirée 1 h. Alors rien n'est acquis tout peut encore changer, mais votre contenu m'a donné une bonne base théorique et surtout confiance en moi ! Cela m'a permis de prendre tout de suite de bonnes habitudes et de ne pas installer des mécanismes néfastes pour le sommeil de mon bébé. Conclusion : je me suis promis d'offrir pour toutes mes proches votre module comme cadeau de naissance. J'ai même donné votre compte à ma sage-femme ! Tous les professionnels devraient connaître ces infos ! Pédiatres, sages-femmes, maternités, généralistes ! Tout le monde a l'air sans connaissance sur le sujet ! Quel dommage ! Les parents pourraient bien dormir ! »

Marion et Romain, parents d'Eleanor

« Déjà, merci !

J'ai regardé les modules 1, 2 et 5. Beaucoup de choses à apprendre, que nous devrions même apprendre pendant la grossesse tellement c'est important.

Grâce à vous, les siestes sont meilleures, l'endormissement du soir se fait dans le calme et le noir et elle s'endort par elle-même. On la couche bien plus tôt qu'avant : 18 h 45 au lieu de 19 h 15 et même avant c'était 20 h ! On avait aussi quelques microréveils la nuit et des réveils trop matinaux, ça s'est arrangé.

Bref, un grand merci pour elle et pour nous.

Vous devriez être plus connus ! »

Élise, maman d'Auguste

« Durant les trois premiers mois d'Auguste, il dormait la journée dans nos bras et la nuit dans son berceau, dans notre chambre. Le soir, nous gardions notre fils dans les bras jusqu'au coucher, partagés entre l'angoisse de le laisser seul dans notre chambre à coucher et la peur qu'il se réveille. Alors pendant que l'un était installé dans le salon, dans la pénombre, l'autre dînait, et vice-versa. Plus de soirées en couple, plus de temps de qualité pour se préparer à notre propre nuit. Nous pensions que la situation était normale.

Vers ses 3,5 mois, Auguste se réveillait toutes les heures, entre 23 h et 6 h. Nous avons d'abord pensé à un pic de croissance, alors je lui ai proposé le sein toutes les heures. Rapidement, nous nous sommes dit que la cause était ailleurs. Nous avons pensé à une régression du sommeil, mais au bout de 3 semaines à ce rythme, nous nous sommes rendus à l'évidence. Le problème doit être ailleurs.

Entre-temps, nous avons changé de posture pour l'endormir : dès qu'on identifiait des signes de fatigue chez Auguste, paf je montais dans sa chambre pour le bercer jusqu'à ce qu'il s'endorme. Puis, passage dans notre chambre pour déposer le « colis précieux » dans son berceau. Autant dire que je ne dînais pas, je me brossais les dents en 3 minutes top chrono et je n'avais aucun plaisir dans ma maternité à partir de 18 h. Pire, des bouffées d'angoisses m'envahissaient dès 17 h.

Une amie m'a parlé de Fée Dodo.

J'ai regardé les modules 2 puis 6 puis 1. Absolument pas dans l'ordre, mais qu'importe. J'ai identifié nos problématiques et progressivement, j'ai accompagné mon fils et par voie de conséquence, toute la famille, vers un sommeil de meilleure qualité.

Avec le calcul des temps d'éveil, j'ai proposé des temps de sommeil au bon moment à mon fils. Résultat, endormissement en 2 minutes dans mes bras. Il était prêt (et nous aussi) à s'endormir seul dans son berceau. Je l'ai alors accompagné dans ce sens. D'abord la nuit, puis en journée.

Bénéfices dès la première nuit ! 6 semaines après le téléchargement du 1er module, Auguste s'endort rapidement et seul dans sa chambre désormais. Idem pour les siestes qui s'allongent progressivement. Avec mon mari, nous avons retrouvé le plaisir de dîner ensemble. J'ai du temps pour moi en journée. Et mieux, les tétées se sont espacées. Sans doute que je confondais pleurs de fatigue et faim.

Je parle de Fée Dodo à tous mes amis, je regrette de ne pas avoir connu plus tôt pour avoir des éléments d'informations dès la naissance et mettre en place les bons gestes. J'ai particulièrement apprécié les modules Fée Dodo, car ils sont riches de conseils pratico-pratiques et explications détaillées. Moi qui aime comprendre comment les choses fonctionnent, j'adore ! J'ai un carnet de notes rempli 😊.

Par exemple, au lieu de simplement vous dire « essayez l'endormissement autonome pendant 1 h 15 », Caroline vous explique que deux trains du sommeil passent pendant 1 h 15. Donc en accompagnant notre enfant pendant 1 h 15 pour trouver le chemin de l'endormissement autonome, on sait pourquoi on lui offre la chance (deux chances en l'occurrence) de réussir.

MERCI ! »

Lauriane, maman de Thibaud

« Fée Dodo m'a donné la force de sortir de notre traversée du désert.

À 2,5 mois de vie de Thibaud, notre premier enfant, nous avons compris à force de lecture sur internet lors de nos nuits blanches qu'il souffrait d'une œsophagite, diagnostiquée finalement par notre pédiatre. Depuis sa naissance et sans le savoir, nous cochions toutes les cases : sommeil de 20 minutes sur le dos à l'époque, épuisement de bébé et des parents, hurlements, biberons engloutis à une allure incroyable pour calmer ses brûlures, et ce à toute heure, cambure en arrière en pleurs une fois dans les bras. Nous étions dans l'incompréhension totale de ses maux. La seule position qui le calmait était de dormir dans nos bras, ou plutôt sur notre torse sur le ventre, lorsque nous étions assis sur le canapé. Et cela de jour comme de nuit, peu importe le sacrifice : notre fils devait dormir coûte que coûte quitte à ne pas se lever pour manger au risque de le réveiller.

Puis j'ai découvert Fée Dodo sur Instagram. Ses précieux conseils déposés là comme un Graal accessible à tous, avec des témoignages des autres mamans. Non, nous n'étions pas seuls à souffrir des petites siestes de bébé. J'ai vite compris que les valeurs de Caroline et son équipe étaient bienveillance, confiance et surtout aucun jugement quant à la nature de nos messages. Bébé ayant désormais plus de 3 mois, les conseils de Caroline étaient « avant toute chose regardez les modules 1, la base du sommeil, puis le 2 pour les siestes ». Ni une ni deux, c'est ce que nous fîmes.

Là, on découvre les temps d'éveil, les cycles de sommeil, les stratégies de sommeil dépendantes et surtout des conseils pour accompagner bébé dans le prolongement de ses siestes et ses régressions. J'en retiens comme mot d'ordre : routine, constance et accompagnement bienveillant. Non ce n'est pas nous qui faisons dormir bébé, mais bien lui qui s'endort par ses propres moyens : l'endormissement autonome, j'ai de suite adoré ces mots.

Résultat après 2 mois de mise en pratique de ses précieux conseils, et un traitement pour calmer ses brûlures d'estomac, Thibaud s'endort la plupart du temps seul, sur le ventre et surtout dans son lit à chaque fois. Il y a des jours où ça prend plus de temps que d'autres, mais nous restons sur notre rituel pour l'accompagner. Quelques fois les siestes durent 1 h 30, 2 cycles de sommeil, et je peux enfin souffler, ne plus avoir la boule au ventre en me disant qu'il va bientôt se réveiller et que je n'ai le temps de rien faire.

Il est temps désormais de changer les mentalités, parce que sous prétexte que certaines personnes sont parents et ont souffert du sommeil de leur enfant, se permettent d'apporter un jugement ou des conseils non désirés : « Ce n'est pas grave s'il ne dort pas, il dormira mieux cette nuit ! », « Houlala détend-toi, tu n'es pas à la minute près pour aller le coucher, il n'est pas fatigué, regarde ! (Bébé de 3 mois réveillé depuis 2 h) », « Il faut que tu l'habitues à dormir dans le bruit et en plein jour, laisse-le pleurer là, il finira par se calmer ».

Non, non et non ! Fée Dodo m'a donné un souffle de confiance, il y a encore beaucoup de chemin à parcourir et c'est pour cela que j'ai souhaité être encore accompagnée, mais je sais que pour les prochaines régressions, l'équipe de Caroline sera à nos côtés pour les affronter et les vivre sereinement.

Merci de m'avoir permis d'enfin apprécier ma parentalité. »

Marine, maman de Charlie, 7 mois

« J'ai utilisé les modules 1 et 2, les podcasts Allô Fée Dodo et beaucoup épluché votre Instagram. C'est la cousine de mon mari qui m'a parlé de vous, elle vit en Angleterre ! Nous avons eu nos bébés à 1 jour d'écart, du coup nous partageons beaucoup nos expériences.

Au début, je ne pensais pas avoir de problème avec le sommeil de ma fille, Charlie. Je pensais que les pleurs étaient des pleurs de décharge et que c'était normal. C'est en regardant votre Instagram que je me suis rendu compte que ça pouvait en être autrement ! J'ai alors commencé à mettre en place l'endormissement autonome vers ses 4 mois après avoir visionné le module 1. Au début, ce n'était vraiment pas facile. Il y avait plusieurs choses à mettre en place et je me sentais un peu seule, car je disais qu'il fallait le noir complet dans sa chambre et on me disait que j'exagérais. Mais quand j'ai eu tout mis en place, ça a vraiment payé. L'endormissement du soir se faisait bien, mais pour les siestes c'était encore la crise 😭 J'ai alors pris le module 2. Ce que j'aime dans vos modules c'est que c'est très bien expliqué, on comprend vite. Et le témoignage aussi était très intéressant. Alors que je perdais un peu espoir, en regardant la vidéo j'ai repris courage et détermination. Et ça a vraiment payé.

Maintenant, ma fille de bientôt 7 mois fait des siestes de 1 h 30 - 2 h et va au lit avec le sourire. Avant, j'avais la boule au ventre au moment de la coucher, et maintenant je suis vraiment sereine, et même si elle n'arrive pas à s'endormir, je ne suis pas stressée.

Alors merci pour tout. Et encore une fois, j'ai hâte de lire votre livre. »

Rosalie, maman d'Eugène

« Pendant ses six premiers mois, Eugène ne dormait en journée que sur moi : au début en porte-bébé, le plus souvent en ballade (mais cela m'épuisait de marcher toute la journée), puis dans mes bras après s'être endormi en étant bercé, mais il se réveillait à chaque fois toutes les 30-45 minutes, car j'étais immobile. La nuit, il arrivait à s'endormir seul dans son lit quand il avait 3-4 mois (cela s'était fait

naturellement), puis pendant son 5e mois, les endormissements sont devenus très difficiles et les nuits étaient ponctuées de réveils toutes les heures et se terminaient très tôt (il se réveillait pour de bon vers 5 h 30 du matin). J'étais dans un état de fatigue et d'anxiété extrêmes autour de ses 5 mois. J'avais l'impression que moi seule pouvais le faire dormir, mais je n'avais pas la force de marcher toute la journée pour lui permettre de dormir suffisamment, car je dormais peu et mal la nuit.

Après avoir lu des tonnes d'informations qui disaient tout et son contraire, les témoignages Fée Dodo diffusés dans le podcast Allô Fée Dodo et les informations partagées sur le compte Instagram m'ont convaincue de regarder les modules 1, 2 et 5 sur le sommeil des bébés de plus de 3 mois (informations générales, ainsi que sur les siestes et les réveils matinaux). J'y ai trouvé des informations concrètes et claires, mais aussi les mots que j'avais besoin d'entendre pour accompagner Eugène (par exemple : « On ne fait pas dormir un bébé, car il sait dormir, mais on lui propose un cadre de sommeil en fonction de ses besoins », « On accompagne son bébé dans les changements proposés : il a le droit de s'exprimer, c.-à-d. de pleurer pour exprimer sa colère et sa tristesse, et en tant que parent on peut accueillir ces sentiments forts tout en lui expliquant que c'est maintenant l'heure de dormir. » etc.). Grâce aux informations reçues, nous avons pu proposer à Eugène qui avait alors 6 mois de s'endormir seul dans son lit aussi bien le soir que pour ses deux premières siestes de la journée (je faisais la 3e sieste en porte-bébé puis en poussette, car c'était aussi l'occasion d'une promenade en extérieur et cette sieste était courte - 30 ou 40 minutes). Ses deux premières siestes ont commencé à se rallonger jusqu'à 1 h ou 1 h 30, et les nuits sont redevenues plus calmes.

J'étais cependant encore très angoissée, car je craignais qu'Eugène ne dorme pas assez, et quelques réveils nocturnes ainsi que des réveils matinaux persistaient. Nous avons alors reçu l'aide d'Annabelle qui nous a accompagnés merveilleusement pour permettre à Eugène d'avoir les meilleures conditions pour dormir et à nous ses parentes de redormir sereinement. Annabelle nous a aidés à ajuster les périodes d'éveil et à faire la transition de 3 à 2 siestes grâce à un suivi très rapproché. Elle nous a aussi accompagnés pour permettre à Eugène de se rendormir seul la nuit lors de ses réveils nocturnes (nous allions avant le voir et le prenions dans nos bras à chaque fois pour le rassurer) en nous conseillant d'attendre quelques minutes avant d'intervenir et si les pleurs intenses continuaient d'intervenir en n'utilisant que la voix pour le rassurer. Nous nous sommes rendu compte qu'Eugène se rendormait souvent après 2-3 minutes de pleurs intenses et les 2 ou 3 fois où Eugène a continué de pleurer nous l'avons accompagné par la voix ce qui a été dur, mais payant puisque les réveils nocturnes ont maintenant quasi disparu (sauf quand les douleurs dentaires apparaissent ou qu'Eugène veut pratiquer son 4 pattes). Ces petits changements ont aussi fait disparaître les réveils nocturnes — Eugène dort désormais 11 ou 12 heures d'affilée, fait des siestes de 1 h 30-2 h et ne se réveille plus en pleurant. Nous en tant que parents avons retrouvé notre sérénité et nous renouons petit à petit avec des nuits sans réveils également. Si Eugène se réveille

plus tôt que prévu de sa sieste, je ne suis plus inquiète — je sais quoi faire et à quoi m'attendre.

Un immense merci à Fée Dodo pour son soutien tant via la mise à disposition d'informations cruciales avec les modules en ligne qu'au travers de l'accompagnement d'Annabelle. J'aurais aimé connaître tout ça à la naissance d'Eugène pour lui épargner ces premiers mois compliqués, les périodes de manque de sommeil, notre angoisse, etc. Et je recommande désormais à tous les futurs et jeunes parents de mon entourage Fée Dodo ! L'investissement financier en vaut vraiment la peine (on peut commencer par les modules qui sont une mine d'or et à un prix vraiment accessible, et si ça ne va toujours pas, l'accompagnement personnalisé permet de trouver les solutions les plus adaptées - par exemple, dans notre cas, c'était entre autres l'astuce pour éviter les fuites la nuit qui provoquait un réveil nocturne systématique). J'espère que de plus en plus de personnes travaillant avec les enfants (pédiatres, puériculteur.rices, personnels des crèches, etc.) pourront avoir accès à ces informations et mettre en place ces conseils pour permettre à nos enfants de dormir ce dont ils ont besoin et dans de bonnes conditions pour grandir et découvrir le monde. »

Édouard, papa de jumeaux

« Bonjour, Caroline, ceci est un message de remerciement et pour vous partager notre expérience, vous expliquer où nous en sommes.

Chloé, qui a un frère jumeau (ils ont fêté leur 1 an il y a deux semaines), dort beaucoup mieux aujourd'hui et depuis à peu près un mois. Pour rappel, c'était extrêmement compliqué : on était à bout, on devait la porter la nuit, les siestes n'allaient pas... On partait de loin. On a regardé vos replays et on a eu la chance d'être dans votre groupe Whatsapp pour répondre à nos questions, et ça nous a vraiment beaucoup aidés ! Je voulais vous faire un retour parce que vous le méritez clairement. C'est important.

Je vais essayer d'être concis. Pour rappel, entre Noël et il y a à peu près deux semaines, mauvais timing : on a décidé d'enclencher votre méthode à ce moment-là, mais il se trouve qu'on a enchaîné énormément de maladies : otite, conjonctivite, covid, grippe, laryngite... Bref, on n'a pas eu trois jours sans maladie. Quand l'un en avait une, il la transmettait aux deux autres, donc c'était un mauvais timing pour faire votre méthode, mais en même temps il fallait bien la faire un jour ou l'autre... Au final, on a quand même réussi, on a vu des améliorations assez rapides. Là où on avait des réveils à peu près toutes les 2 ou 3 heures, rapidement, on a eu 5 ou 6 h de sommeil d'affilée. Donc c'était déjà un gros plus. On a été très rigoureux par rapport à vos conseils, on a changé beaucoup de choses : l'éclairage, les veilleuses, la tétine, le rituel... Bref, beaucoup de choses.

Aujourd'hui, je suis très heureux de vous dire que Chloé dort très bien, voire même mieux que son frère qui lui dormait beaucoup mieux qu'elle avant. Elle fait en général 2 h de sieste le matin, et entre 1 h 30 et 2 h l'après-midi. Pour les nuits, elle fait du 19 h 30 – 6 h 30 en moyenne, ce qui est super, le tout sans réveil ! On peut avoir parfois un petit pleur style cauchemar, mais elle se rendort toute seule. On peut avoir parfois un réveil où elle se met debout dans son lit, où elle joue avec ses tétines, ça nécessite une intervention : soit je la repose directement, soit je lui fais un câlin rapide de 20 secondes, je la repose et elle se rendort. Et ça, c'est un vrai luxe !

On se rappelle toutes les souffrances qu'on a eues par rapport à notre dos et à notre sommeil donc on est vraiment très heureux. Je voulais vraiment vous remercier parce que c'était très compliqué. Aujourd'hui on est bien conscients du plaisir que c'est par rapport à toutes les galères qu'on a eues jusqu'à présent. Je suis aussi content, quelque part, qu'on n'ait pas eu besoin de payer votre prestation de suivi, parce qu'on vit sur un seul salaire (mon épouse est en congé parental), et on est un peu tendu chaque mois. Donc tant mieux de pas avoir eu besoin de ça, mais je voulais sincèrement vous remercier pour votre aide qui était extrêmement précieuse. Ces informations devraient être gratuites, financées par l'état et fournies dans un livret d'accueil pour toute personne à la maternité, parce que je pense que ça aiderait énormément de gens, même ceux qui n'en ont pas conscience. Je sais que cela nécessite des compétences issues d'études de psycho et autres, et je comprends que ce soit complexe, mais je pense que ce serait bien pour tous : pour les familles, pour les parents, pour les enfants, pour tout le monde. Ça devrait être plus accessible pour tous. On parle de vous autour de nous, à nos amis qui ont des difficultés similaires, on leur partage l'Instagram. Encore un grand merci pour votre aide ! Votre métier est formidable ! »

Adisa et Julien, parents comblés

« J'ai acheté le module 3 dans le but de laisser mon bébé de 2 mois s'endormir en toute autonomie. En effet, il est né prématurément (5 semaines avant terme) et je pensais que ça allait m'aider très vite ! Je vous confirme que ça fonctionne à ce jour depuis 3 semaines, depuis ses 3 mois. Au début, en revanche, bébé prématuré voulait les bras non-stop. Il hurlait sans s'arrêter quand il était posé dans le couffin... Il s'endormait dans les bras et après, si on avait de la chance, il ne se réveillait pas au moment de le poser. À partir de ses trois mois, on a tenté de le poser malgré ses petits pleurs, minimes comparés à ceux du mois dernier ! Je confirme que quand vous parlez d'âge corrigé dans votre module c'est bien à prendre en compte !

Aujourd'hui on a compris son besoin. Il communique sa fatigue à sa manière : petits pleurs, gémissements, tentatives de se blottir dans les aisselles en frottant son nez sur notre torse, et tout ça en gigotant dans nos bras. À ce moment on se dit go ! On le pose, il pleure les yeux fermés, on lui met la joue sur son futur doudou avec lequel

on dort chaque nuit. Il le sent, s'endort et on lui retire immédiatement vu son petit âge.

Je sais que j'aurais peut-être découvert ça un jour par moi-même, mais sans votre conférence, je ne me serais pas penchée sur son besoin et aurais interprété les pleurs par un besoin d'être dans les bras ou toute autre source d'inconfort...

Merci infiniment, nous sommes des parents comblés. Si je peux donner un conseil à tous les parents, n'écoutez pas les personnes qui disent « mais il n'a pas besoin de dormir autant », « il n'est même pas fatigué ». Vous connaissez votre enfant, vous passez vos journées, vos nuits avec lui. Vous savez mieux que quiconque.

Merci Fée Dodo. »

Aurélie, maman d'Alix, 2 mois

« Mon témoignage porte sur le pack 0-4 mois. Je n'ai pas suivi de consultation (pour le moment !). Ma petite a 2 mois 1/2 actuellement.

J'ai commencé à m'intéresser à la question du sommeil des petits lorsque j'étais enceinte et c'est lors de mon dernier mois de grossesse que j'ai acheté le pack 0-4 mois. J'avais hyper peur de me retrouver avec un enfant qui ne dorme toujours pas à 3 ans (il y en a dans la famille proche, c'est tellement galère) que je me suis dit « autant commencer tôt et poser les bases ». Cela a été une de mes meilleures décisions de jeune parent !

Je l'ai écoutée plusieurs fois, et à chaque fois j'y ai entendu de nouvelles choses, en phase avec l'évolution de bébé. Les problématiques que nous avons rencontrées ont évolué au fil des semaines et pour chacune d'entre elles, j'y ai trouvé une réponse. J'ai conservé précieusement les infos (temps de sommeil, temps d'éveil, plannings types, rituels, etc.) et je les consulte régulièrement. Pour ma part, c'est très rassurant de pouvoir se raccrocher à des « fiches » très concrètes : en cas de crise, je peux reconstituer que finalement tout ne va pas si mal et que non, je ne fais pas tout de travers.

Au-delà de ces conseils pratiques, ce qui n'a pas de prix à mon sens est que je me suis mise à écouter très attentivement mon bébé et à guetter ses signes : de fatigue, de colère, de joie. J'ai écouté ses pleurs (je les écoute encore !) avec bienveillance, je les accepte ; j'ai appris à décoder ses mimiques pour savoir quand je dois la coucher ; quand je sais que là, c'est mort pour la sieste dans son lit (ça ne marche pas à tous les coups) et que je dois dégainer le porte-bébé. Je sais aussi maintenant comment la calmer, l'accompagner quand elle râle, car elle ne veut pas se coucher : désormais la plupart du temps les grognements finissent par des sourires et un gros dodo ensuite.

Cela peut paraître bête, mais je ne m'attendais pas à ce que le sommeil d'un nourrisson soit si fragile. Je pensais naïvement avant la naissance d'Alix qu'il suffirait de la mettre au lit dans la journée et qu'elle dormirait. Qu'elle ne dormirait pas la nuit parce qu'« un bébé, ça ne dort pas la nuit ». Que le sommeil perdu se rattraperait. J'avais faux sur toute la ligne ! Aujourd'hui, je garde en tête qu'un bébé SAIT dormir et que c'est à nous, les parents, de l'accompagner, et de trouver les trucs pour qu'il s'endorme.

Mon mari, pas très porté sur ces questions, n'a pas écouté votre replay, ne s'est pas documenté et j'ai dû râler parfois (OK, souvent !) pour qu'il applique MES/VOS méthodes. Après 10 semaines, il est complètement bluffé.

Quand je sais qu'une journée compliquée se profile (un dimanche en famille, un dîner, etc.), je ne panique plus vraiment à l'idée que son sommeil va être chamboulé, car je sais que tout pourra rentrer dans l'ordre rapidement.

Donc merci Caroline et toute l'équipe pour vos précieux conseils. Vos solutions concrètes ont apporté énormément, mais en ce qui me concerne, cela va au-delà : j'ai gagné une confiance en moi et en ma petite que je n'aurais pas imaginée il y a deux mois, nous sommes tous les 3 beaucoup plus sereins.

Dernières victoires en date :

- Premières vacances avec un très long trajet en voiture et des arrivées très tardives : elle a dormi sans problème par la suite et a enchaîné une semaine de dodos dans une nouvelle maison sans rechigner ;
- Passage du berceau au « grand » lit à barreaux sans aucun pleur ! Je pensais y aller progressivement avec d'abord la nuit puis une sieste, puis deux mais je viens de la coucher pour la troisième sieste de la journée dans son lit et elle s'est endormie facilement.

Je vous souhaite une bonne continuation. »

Maman d'un bébé RGO

« Notre parcours ressemble sûrement à celui de nombreuses autres familles, mais voilà, si cela peut servir, aider d'autres parents et leur permettre de savoir qu'ils ne sont pas seuls...

Notre parcours avec la Fée Dodo s'est fait à travers l'écoute du podcast Allô Fée Dodo, l'achat du pack 0-4 mois et plus tard le module 2, en plus bien sûr de la lecture des posts sur Instagram qui aide toujours. Je trouve qu'il est important de savoir qu'on peut s'en sortir simplement avec les modules, même si on est

désespérés (même si bien sûr parfois un accompagnement personnalisé est nécessaire).

Pour remettre les choses dans leur contexte, notre fille est née en décembre dernier à 37 SA (8 mois de grossesse) à 2,8 kg et a rapidement chuté à 2,5 kg. Elle était si fatiguée qu'elle n'a pas été capable de prendre le sein et j'ai donc petit à petit, sans même savoir que ça existait, basculé vers un tire-allaitement exclusif. Je tirais donc mon lait 6 fois par jour 30 min, même la nuit. Elle ne faisait alors que dormir. J'étais très fatiguée, mais tant que le papa était avec nous en congé paternité, tout se passait bien. Notre bébé dormait non-stop, elle reprenait du poids. Elle a fini par passer les 3 kg vers ses 1 mois et demi et le papa a repris le travail. Et là... catastrophe. Moi, je devais toujours tirer mon lait toutes les 3 h, j'avais des douleurs très fortes à la poitrine et mon bébé... ne dormait pas. Elle dormait 20 minutes par-ci par-là, se réveillait dès que je la posais dans son berceau, refusait le lit. Je ne trouvais plus le temps de tirer mon lait, je pleurais de douleur et de frustration. J'ai vite regardé le temps de sommeil d'un bébé de deux mois et j'ai paniqué parce que ma fille en était vraiment très loin, d'autant qu'elle se réveillait toutes les 2 h la nuit pour boire. Elle pouvait rester réveillée des heures, parfois une après-midi entière pour ensuite hurler très longtemps au moment de dormir le soir. J'étais alors dans un état de fatigue vraiment très avancé et je suis tombée sur le site de la Fée Dodo.

Cette période est comme un brouillard pour moi, je ne me rappelle même plus comment j'ai trouvé le site ni comment j'ai su que c'était une ressource de confiance. Mais j'ai écouté le podcast « comment aider bébé à faire ses nuits ? » et ça a été une révélation. J'ai tout de suite mis en place les conseils donnés et le jour suivant, ma fille dormait 18 h sur 24 h. Le lendemain par contre, elle renouait avec ses 13 h de sommeil et moi j'étais au plus mal. Je marchais avec la poussette en pleurant parce qu'elle restait 4 h sans dormir à 1 mois en âge corrigé... Je n'étais plus dans l'insouciance, je savais que ce qui se passait était vraiment mauvais pour sa santé et je me sentais tellement impuissante...

Je me suis donc fait offrir le pack 0-4 mois et là encore, les conseils donnés m'ont sauvé la vie. Petit à petit, les siestes et les phases de sommeil la nuit se sont rallongées. Notre fille est passée par plusieurs phases en un mois, un mois qui m'a semblé durer un an : d'abord 5 siestes de 1 h dans sa poussette à l'arrêt et le premier endormissement du soir dans la poussette, car rien d'autre ne fonctionnait. Puis des siestes de 2-3 h toujours dans la poussette à l'arrêt, mais l'endormissement du soir dans son lit et enfin après un week-end chez des amis, j'ai décidé qu'elle était prête (et nous aussi sûrement) à faire des siestes dans son lit de cododo. C'était une évidence pour moi qu'elle en était capable. Et elle l'a été ! À ce moment-là, tout roulait comme sur des roulettes. Elle se réveillait encore la nuit pour boire, mais seulement 2 ou 3 fois maximum.

Malheureusement, la vie avec un bébé n'est pas un long fleuve tranquille, comme vous dites... À trois mois, notre fille subissait une frénectomie, mais l'ORL ne nous a

pas prévenus que cela pouvait aggraver un RGO déjà présent, parce que les quantités bues augmentent d'un coup. De plus, au même moment, j'ai voulu introduire le premier biberon de lait artificiel pour préparer l'arrivée à la crèche. Et là... en quelques jours les siestes ont diminué de moitié, jusqu'à ne durer que 20 minutes avec des réveils avec des longs hurlements. J'étais complètement perdue, je pleurais dès que je l'entendais se réveiller au babyphone, je vivais dans une angoisse terrible que ma fille souffre et manque de sommeil. Je n'étais plus maître de moi-même. J'ai pris rendez-vous en urgence chez un pédiatre qui lui a diagnostiqué un RGO interne, potentiellement dû à une allergie aux PLV. Mais le mal était fait au niveau des siestes, qui ne rallongeaient pas. J'avais l'impression que le RGO avait entraîné une régression du sommeil. Je n'arrive même pas à retranscrire l'état dans lequel j'étais : un zombie ou une hystérique en fonction des moments de la journée.

Pour ses trois mois et demi, j'ai donc acheté le module 2 sur les siestes et les régressions et depuis... tout est revenu à la normale et surtout, à force de lire le contenu de la Fée Dodo et de digérer toutes les informations, j'ai eu une sorte de déclic : j'ai compris que si le cadre restait cohérent, nous pourrions faire face aux aléas de la vie. Peut-être qu'avant mon bébé était trop petit, peut-être que j'étais trop épuisée ou trop angoissée des suites de mon accouchement et de la tempête émotionnelle déclenchée par tous ces événements. En tout cas, je me sentais incapable de faire face aux imprévus, aux mauvais jours, aux insomnies inexplicables de mon bébé. Je me sentais tellement nulle et fragile. Je voyais dans les yeux de mon conjoint qu'il ne me reconnaissait pas, qu'il me voyait sombrer sans savoir quoi faire.

Aujourd'hui, nous sortons de deux semaines d'adaptation à la crèche, de travaux dans l'immeuble, de demi-journées chez des amis pour échapper aux bruits des travaux, de rendez-vous médicaux, etc. Et elle dort. Elle sait et je sais que « il n'y a pas d'autre chemin, c'est OK, c'est le moment d'être au lit ». Ces paroles de la Fée Dodo m'ont fait sortir de l'impasse. Je les entends encore et je m'apaise. « Vous ne devez pas faire dormir votre bébé, ce serait comme vouloir le faire digérer, vous devez simplement poser le cadre du sommeil », « si vous doutez, votre bébé est connecté à vous et trouvera le chemin en vous pour vous faire changer d'avis », « votre bébé ira très bien même si vous êtes stressée » MERCI ! Moi qui angoissais comme jamais au point de parfois pleurer plusieurs fois par jour, ces phrases m'ont sauvée. Tout n'est pas réglé, il faut maintenant passer le cap de la crèche, où elle ne dort que 30 minutes à la fois. Mais je lui dis que j'ai confiance en elle, qu'elle peut y arriver, et je saoule le personnel de crèche avec le respect des temps d'éveil 😊 Parfois il y a des petits ratés, quand elle dort 15 minutes dans le porte-bébé alors qu'on revient de chez le médecin, et que je veux quand même la coucher 30 min après... Alors elle est en colère et elle crie, elle pleure. Mais je reste à côté et je lui dis « tu es en colère, tu ne veux pas dormir, je comprends, mais c'est l'heure de se

reposer » et au bout de 20 minutes (heureusement que ça arrive très rarement parce que c'est long !), elle s'endort et elle fait une bonne sieste !

Tout ça pour dire que je m'étais inscrite sur la liste d'attente pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé, mais le succès de la Fée Dodo a fait que je n'ai pas pu être rappelée. Mais finalement, les modules nous ont suffi, ce qui est vraiment une excellente nouvelle pour les parents qui sont dans notre cas ! Et je voudrais aussi leur rappeler qu'il faut du temps. C'est très frustrant de voir que certains jours, tout marche pour le mieux et le jour d'après, rien ne va plus. On ressent une urgence parce qu'il en va de la santé de notre bébé. Mais en restant constant dans nos efforts et nos pratiques, le sommeil de bébé s'améliore et se régule. « C'est OK, c'est le moment d'être au lit ». Elle dort depuis 2 h 30 à l'heure où je vous écris ces mots (et moi je pleure d'émotion), nous n'avons pas eu besoin d'aller la voir pour l'aider à prolonger ses siestes aujourd'hui, pour la première fois en deux semaines. Elle fait ses nuits depuis ses trois mois et demi et elle fait « nos nuits » de plus en plus souvent ! Lorsqu'elle boit correctement, elle dort 13 h ! Et nous on revit !

J'aborde cette prochaine semaine de crèche avec beaucoup de sérénité : nous allons y arriver. Et si jamais, et bien tant pis on changera les plans et on cherchera une nounou ! Les solutions existent, et c'est grâce à la Fée Dodo que je les ai trouvées. Alors vraiment mille fois merci, je conseille à tout le monde vos ressources et le pack 0-4 mois sera mon cadeau de naissance pour toutes mes amies futures mamans. »

Marion, maman de deux enfants

« Nous avons fait appel à Caroline une première fois pour notre fils qui avait alors 2 ans et demi. Nous étions au bout du rouleau de subir des nuits écourtées et hachées depuis... 2 ans et demi ! Grâce à son écoute, et son accompagnement elle a su nous informer sur le fonctionnement du sommeil et nous aider à sortir de cet engrenage de nuits pourries. Mais surtout elle nous a redonné confiance en nous et en nos capacités de parents à accompagner son enfant vers un sommeil paisible et réparateur.

Lors de la naissance de notre 3e enfant, il était hors de question de subir de nouveau les courtes nuits et manquer de connaissances sur le sommeil des tous petits. Nous l'avons donc sollicitée de nouveau en « prévention » et grand bien nous a pris, car aujourd'hui notre fille a 6 mois et nous allons doucement vers un sommeil apaisé et des nuits sereines pour toute la famille.

Au-delà de sa « présence » le temps de l'accompagnement, elle apporte tellement d'informations indispensables et nécessaires qu'elles devraient être d'utilité publique. Elle accueille nos émotions, nos doutes avec tant de bienveillance,

d'écoute. C'est une véritable professionnelle qui sait garder une distance tout en étant présente auprès des parents et de la fille.

Il est grand temps que le sommeil devienne un sujet de santé publique, car l'impact de ce dernier peut être terrible pour toute la famille, mais également sur la santé et le moral.

Merci, Caroline, et continuez d'informer les parents, continuez à former d'autres intervenantes. Merci du fond du cœur ! »

Stéphanie et Gary, parents d'une petite fille de 5 mois

« Je tenais à vous apporter notre témoignage suite à notre suivi de la Box Ateliers *un sommeil de rêve* pour les futurs et jeunes parents de bébés de 0 à 3 mois.

Nous avons suivi ces conférences à 7 mois de grossesse afin d'être sûrs de partir sur les meilleures bases pour notre petite fille. Nous avons suivi la plupart des conseils prodigués et ne le regrettons pas !

Notre petite fille a cinq mois aujourd'hui, elle dort très bien que ce soit la nuit ou les siestes. Elle s'endort en autonomie depuis ses deux mois et fait ses nuits depuis ses trois mois. Même quand elle se réveillait la nuit au tout début pour manger, elle se rendormait directement et sereinement. Nous avons une fille souriante et qui aime dormir. C'est un moment que nous n'avons jamais appréhendé ni nous ni elle. Et tout se passe pour le mieux.

Alors merci pour ça. Merci de nous avoir permis de démarrer notre vie de parents dans les meilleures conditions. Merci de nous avoir donné les clés pour que le sommeil de notre fille se passe au mieux. Merci de nous faire prendre conscience de l'importance qu'est le sommeil pour les enfants. Votre savoir devrait être partagé à tous, parents, structures, pédiatres, nounous... Toutes les personnes en lien avec les enfants.

Merci pour tout. »

Aurélie, maman d'un petit garçon

« Nous avons acheté le webinaire « siestes » un petit peu avant les 6 mois de notre fils, qui a toujours eu des difficultés à dormir depuis sa naissance. Le soir, il ne s'endormait qu'en suçant notre petit doigt (nous refusions de lui donner une sucette !) et les siestes se faisaient soit sur nous, soit en poussette. Après avoir commencé à regarder des informations sur votre compte Instagram, nous avons

décidé, à ses 3 mois, de lui « apprendre » à s'endormir seul. Il a pleuré une vingtaine de minutes la première nuit, mais toutes les nuits suivantes, il savait s'endormir seul avec son petit pouce. Il ne savait pas encore se rendormir seul la nuit, mais comme j'allaitais, les conseils que je recevais étaient « un bébé allaité a faim la nuit, blablabla » ! Je continuais donc à l'allaiter la nuit, mais il savait se rendormir très vite.

Peu avant ses 6 mois, fatiguée par ses 3 réveils de nuit et ses siestes de 45 minutes, j'ai acheté le replay sur les siestes. Et là, révélation ! J'ai appris tellement de choses sur le sommeil des bébés et notamment le fait qu'en se réveillant en pleurant cela était un signe de fatigue. Nous avons donc décidé d'accompagner notre fils à faire de plus longues siestes, mais aussi à se rendormir seul la nuit (sans manger). Rien qu'en mettant notre fils dans le noir (et non dans le jour comme conseillé à la maternité), notre fils a réussi à prolonger ses siestes et petit à petit il arrivait à faire 1 h 30, voire plus ! Il arrive encore qu'il ne fasse que 45 minutes, mais il ne se réveille plus en pleurant et si tel est le cas, nous le laissons au moins dans le noir au calme pour qu'il puisse se reposer.

Suite à cela, nous avons décidé de nous attaquer au sommeil de nuit ! Et en 2 nuits (où il a fallu tenir moralement surtout pour ne pas apprendre la patience à notre fils, mais bien à s'endormir), il savait se rendormir tout seul et dormait 11 h !

Nous regrettons une seule chose : ne pas vous avoir connus avant. Nous partageons très régulièrement votre compte à nos amis parents. »

Mélody, maman de Rose, 12 mois, et interne en médecine générale

« Fée Dodo a changé ma vie ! Le 12 mai 2021 à 18 h 30, je donnais naissance à une belle petite Rose, née à terme par césarienne d'urgence, car mes efforts pour « pousser » ne l'aidaient pas à pointer le petit bout de son nez dehors. Dieu merci, ma fille est née en très bonne santé, mais je n'ai pu être avec elle pour la première fois que le lendemain de l'accouchement pendant quelques minutes seulement pour lui donner le biberon et le surlendemain en fin d'après-midi, j'ai enfin pu être avec elle, pour toujours. C'était le protocole suivi dans mon hôpital pour les femmes accouchant par césarienne. Quand j'ai repris conscience vers la fin de la césarienne, ma fille avait déjà été emmenée en service de néonatalogie et j'ai seulement pu voir des photos et vidéos d'elle. J'ai donc allaité ma fille pour la première fois, près de 48 heures après mon accouchement, et l'allaitement, qui étrangement me faisait plus peur que l'accouchement, s'est finalement très bien passé, et j'allaite toujours ma fille de 12 mois à présent, au moins 6 fois par jour.

Très rapidement, ma petite Rose a fait ses nuits, et ne se réveillait plus qu'une ou deux fois la nuit pour téter, voire ne se réveillait pas du tout. Dès sa naissance j'ai pratiqué le cododo avec endormissement au sein et cela fonctionnait à merveille, et

ce, même si assez souvent le jour, je l'endormais au sein et me défilais par la suite. Malgré tout, elle réussissait toujours à faire de longues siestes. Je n'avais aucune notion de temps d'éveil ni de quotas de sommeil, mais comme tout se passait très bien, qu'elle dormait beaucoup, et partout, je ne m'en inquiétais pas particulièrement.

Tout a changé à partir des 4 mois de Rose où, bien que rien n'était différent dans ma manière de faire, les réveils nocturnes se sont multipliés et l'endormissement au sein pour les siestes ne fonctionnait plus toujours ou alors résultait dans de courtes siestes. La nuit, Rose se réveillait toutes les 30 minutes et je devais l'allaiter pendant au moins 10-20 minutes pour qu'elle se rendorme... Pour se réveiller à nouveau 30 minutes après... Je vivais un calvaire quotidien du point de vue de la quantité et de la qualité de mon sommeil. La journée, je partais en poussette pour toutes ses siestes, mais même en poussette les siestes devenaient courtes... Finalement, pour qu'elle récupère un bon quota de sommeil et pour me permettre à moi aussi un certain repos physique, je « dormais » avec elle pour toutes ses siestes et toutes les nuits...

C'est dans ces conditions de grande fatigue que j'ai décidé de contacter Fée Dodo pour demander un accompagnement d'urgence. Très vite, Mathilde, adorable assistante de Caroline Ferriol, a répondu à mon appel en détresse et m'a proposé un accompagnement avec la Fée Dodo Évodie Estimable. Fin novembre 2021, nous avons commencé à être accompagnés pour le sommeil de notre fille grâce à un plan de sommeil personnalisé élaboré par notre consultante, qui avait pour but de répondre à nos objectifs précis et de résoudre la problématique de sommeil. Au bout de 3 jours seulement, Rose faisait des nuits de 12 heures ininterrompues seule dans sa chambre, et pareil pour ses siestes. Évodie a toujours été très disponible et réactive. Elle a su cibler exactement ce qu'il fallait mettre en place afin d'aider Rose à trouver du plaisir et de la sérénité à dormir en autonomie.

Aujourd'hui, plus de 6 mois après l'accompagnement, Rose a 12 mois et dort merveilleusement bien. Ma fille adore dormir seule dans sa chambre, dans son lit, en autonomie. Elle est très heureuse quand je la couche et qu'elle retrouve son petit doudou. C'est toujours à nous d'aller la réveiller le matin ou pour les siestes. On ne l'entend pas du tout la nuit, ni même pendant les poussées dentaires ou périodes de régression. Elle a un tel plaisir à dormir qu'elle n'est pas forcément ravie quand nous venons la lever le matin d'une longue nuit ou la réveiller d'une longue sieste où elle dit même « non ! » (mot qu'elle prononce et maîtrise très bien) quand on vient la lever de son lit, ce qui est assez drôle et mignon. Tous les jours, elle dort de 19 h à 7 h 30, et fait deux siestes à heures fixes, une de 9 h 30 à 11 h 20 et la deuxième de 13 h 50 à 16 h. Elle ne s'endort pas toujours rapidement quand il y a des régressions, mais elle est vraiment toujours très calme et on l'entend souvent rire dans son lit. Rose est très épanouie, heureuse et indépendante pendant ses temps d'éveil. Elle peut jouer très longtemps toute seule sans avoir besoin d'attention.

Jamais je n'aurai pensé qu'il était possible d'avoir pour soi autant de temps libre avec un bébé. Bien sûr, je lui dédie tous les jours plusieurs temps de qualité, où je ne fais rien d'autre que jouer et passer du bon temps avec elle, mais le temps libre que j'ai pour moi et pour mon mari est essentiel à mon bien-être personnel et à celui de mon couple.

L'approche Fée Dodo mérite une renommée internationale. Il ne s'agit en rien de méthodes, mais simplement de l'application de la compréhension scientifique des besoins de nos bébés, combinée à beaucoup de bienveillance et d'amour. À aucun moment il ne m'a été demandé de « laisser pleurer » bébé. Bien au contraire, je devais être présente et l'accompagner dans ses émotions.

Pour convaincre mon mari de la nécessité de cet accompagnement, je lui avais promis qu'à l'issue de celui-ci, nous aurions toutes nos soirées libres pour nous. Le pari n'était pas risqué, car c'est exactement ce qui est arrivé, dès le deuxième soir jusqu'à maintenant.

Étant moi-même interne en médecine générale, je n'avais pourtant aucune connaissance poussée sur le sommeil des bébés, et je pensais comme bon nombre de gens que « soit on a de la chance et on a un bébé qui dort, soit non ». J'ai bien compris aujourd'hui que ce n'est pas juste une histoire de chance, bien qu'il soit vrai que certains bébés s'adaptent plus facilement que d'autres, mais bien une histoire de connaissances des besoins physiologiques et émotionnels de nos bébés. Aux parents qui sont dans la détresse et hésitent à contacter Fée Dodo pour un accompagnement, surtout, n'hésitez pas. Il y a aussi les conférences qui sont à prix très accessible et qui donnent toutes les informations nécessaires pour savoir comment aider vos enfants à retrouver du plaisir à dormir. Mais si vous avez besoin de vous sentir accompagné main dans la main pour votre bébé, l'accompagnement par une consultante est LA solution pour vous.

Malheureusement, le vide abyssal qui existe aujourd'hui en termes de connaissances, même basiques, sur le sommeil de nos enfants, est déplorable. Qu'il s'agisse des médecins, sages-femmes, assistantes maternelles, personnels de crèches ou écoles, il me semble qu'il circule beaucoup plus de préjugés sur le sommeil des enfants que de vraies connaissances scientifiques fondées, ce qui véritablement est affligeant quand on sait que le sommeil est LE besoin physiologique le plus important pour notre santé, et ce, d'autant plus dans les premières années de vie où sa nécessité est encore plus grande.

Aujourd'hui, mon rêve et mes aspirations seraient que l'on remette le sommeil au premier plan de nos sociétés, comme absolue priorité de santé publique, que plus aucun parent ne se sente démuné face aux difficultés de sommeil de leur enfant, que plus aucun enfant ne souffre de dette de sommeil, et que tous les différents modes d'accueils et écoles, respectent le besoin physiologique le plus important de nos enfants, en leur offrant un cadre de sommeil optimal. On entend facilement des

phrases comme : « Ce n'est pas grave si on fait sauter la sieste », alors qu'il ne viendrait à l'esprit d'aucun parent de faire sauter un repas pour son enfant, ou alors : « Tu ne voulais pas faire de siestes quand tu étais bébé et tout va bien pour toi », à l'heure où de plus en plus d'enfants et même adultes souffrent d'hyperactivité, de troubles émotionnels et de la concentration. Les études montrent même qu'une « courte durée de sommeil dans les premières années de vie semble associée à un taux accru de certaines cytokines pro-inflammatoires, des molécules retrouvées dans plusieurs pathologies fréquentes à l'âge adulte comme l'obésité, le diabète, l'athérosclérose, la polyarthrite rhumatoïde ou encore la dépression... » (<https://www.inserm.fr/actualite/sommeil-et-immunite-des-liens-etroits-des-les-premieres-annees-de-vie/>.) Parallèlement, je souhaite voir naître un jour en France un allongement du congé maternité à 2 voire 3 ans, ce qui ne me semble pas du tout audacieux quand on connaît véritablement l'importance capitale de ces trois premières années pour le bien-être et la santé de nos enfants.

Les difficultés que j'ai rencontrées à la suite de cet accompagnement ont été nombreuses. Tout d'abord, il s'agissait de la patience que je devais avoir pour voir les siestes de ma fille se prolonger. En effet, les siestes de ma fille ont mis plusieurs semaines après l'accompagnement pour ne plus être courtes, ce qui a nécessité que je l'accompagne tous les jours pour l'aider à prolonger ses siestes. J'ai aussi été très longtemps anxieuse par rapport au bruit, et ce, particulièrement, quand j'ai eu la malchance que les appartements au-dessus et en dessous de chez nous commencent des travaux importants de rénovation et que j'ai dû emmener ma fille chez une amie faire ses siestes pendant 1 mois avant que nous déménagions. Désormais, Rose est bien habituée aux bruits, et même des bruits de feux d'artifice ne la réveillent pas, ou alors si elle se réveille, elle se rendort aussitôt. Il y a aussi eu une courte période de réveils trop matinaux à 5 h pendant 2 semaines, réveils dont j'ai finalement compris les causes et trouvé l'approche de résolution grâce à la conférence sur les réveils trop matinaux de Caroline Ferriol. Pour toutes ces difficultés, je ne me suis jamais sentie démunie, Fée Dodo était toujours là pour me soutenir et me donner les outils clés de compréhension et résolution du problème.

Finalement, mon plus grand écueil n'a pas été lié aux difficultés de la mise en place d'un nouveau cadre de sommeil pour ma fille, mais bel et bien les remarques pesantes et non sollicitées de mon entourage. Malheureusement, aujourd'hui, les parents qui essaient au mieux de respecter le sommeil de leurs enfants sont vite moqués et jugés comme étant « psychorigides » et « obsédés » par le sommeil de leurs petits, tandis que des parents qui priorisent souvent leurs désirs de sorties et voyages en dépit des besoins en sommeil de leurs enfants vont être admirés et vus comme des parents « cool », exemplaires et courageux. J'ai moi-même, les premiers mois de vie de ma fille, eu très envie de rentrer dans cette catégorie de « maman cool », dont l'arrivée d'un enfant n'allait rien changer dans le rythme de vie, et il faut dire que les premiers mois, cela marchait plutôt bien... jusqu'à ce que cela ne marche plus du tout. Je me considère aujourd'hui toujours comme une « maman

cool », mais une « maman cool » qui tout simplement a compris et accepté qu'il soit normal que l'arrivée d'un bébé vienne ralentir son mode de vie. À présent, notre fille dort tellement bien qu'il nous est tout à fait possible de demander à une personne de confiance de rester à la maison, de coucher notre fille à 19 h, et de partir dîner au restaurant en amoureux, au cinéma ou à une soirée salsa, et le lendemain matin, retrouver notre fille toute pimpante et souriante, bien reposée d'une belle nuit de plus de 12 heures, comme elle en tant besoin. Les exceptions sont toujours possibles, mais pour le moment, je n'en ai pas eu la nécessité, car j'essaye toujours de trouver des alternatives qui permettent que les besoins et désirs de chaque membre de la famille soient satisfaits.

Mon plus grand bonheur aujourd'hui est d'essayer d'aider d'autres familles qui vivent la même détresse que j'ai vécue en les orientant directement vers les différents sites de Fée Dodo, et en essayant de les soutenir grâce à toutes les connaissances que j'ai accumulées depuis le début de cet accompagnement et de par mon expérience personnelle. Grande est ma joie quand je vois que grâce à l'approche de Fée Dodo, ces familles retrouvent rapidement une vie normale où la souffrance du manque de sommeil est enfin derrière elles.

Fée Dodo a donc changé ma vie non seulement en améliorant la qualité du sommeil de toute ma famille, mais aussi, et surtout, en faisant naître en moi une nouvelle passion. Je souhaite aujourd'hui compléter ma formation de médecine générale par un D. U. de Pathologies du Sommeil, et peut-être un jour moi aussi devenir consultante Fée Dodo en parallèle de mon activité. Mon rêve serait de voir apparaître des certifications Fée Dodo chez tous les professionnels de l'enfance, afin que les parents qui laissent leurs enfants chez des assistantes maternelles, crèches, écoles ou autres modes d'accueil, puissent avoir le cœur léger que ces professionnels auront soin de respecter au mieux le sommeil de leurs enfants.

Je vois en Fée Dodo non seulement une entreprise de consultantes formées dans le sommeil des enfants, mais surtout un village entier dévoué et animé par une passion commune, celle de prendre soin de nos bébés et enfants dans tous les aspects de leurs vies. Il n'y a à mon sens que chez Fée Dodo que toutes les valeurs humaines, scientifiques et morales sont réunies.

Pour finir, je souhaite encore une fois remercier Évodie Estimable, notre consultante experte, pour sa patience et sa disponibilité, Juliette Katz, actrice et influenceuse, grâce à qui j'ai découvert Fée Dodo sur Instagram, mais également Mathilde Warnier, assistante Fée Dodo, qui a très rapidement répondu à mon appel avec beaucoup de bienveillance, sans oublier bien sûr Caroline Ferriol la fondatrice du Village Fée Dodo qui œuvre corps et âme à ce que plus aucune famille ne connaisse la détresse du manque de sommeil. »

Mathilde, maman de Diego

« Je suis maman de Diego qui aujourd'hui a 7 mois et demi. Diego est un bébé exclusivement allaité qui a 8 semaines faisait ses nuits... la chance !

Par contre les siestes étaient souvent dans les bras, vers ses 3 mois/3 mois et demi ceci est devenu une contrainte pour moi (je n'arrivais plus à manger ou à boire), car il dormait sur moi 3 h environ, et il ne faisait plus de longues siestes en poussette le matin. Alors j'ai commencé mes recherches et je suis tombé sur vous ! J'ai regardé le module 1 puis le 2, en 2 semaines Diego s'endormait seul dans son lit dans sa chambre, mais ne faisait que de courtes siestes. À 4 mois et demi, nous l'avons déplacé dans sa chambre même pour les nuits. Vers ses 5 mois, il a commencé à rallonger quelques siestes. Depuis, j'ai visionné d'autres modules (question-réponse/endormissement autonome/voyage, jumeaux, terreurs nocturnes). J'ai aussi eu recours deux fois à un rendez-vous ponctuel avec Élise, cette dernière fois parce que nous allons faire un long courrier de nuit avec bébé.

Grâce à vous, Caroline, j'ai découvert tout un monde qui nous a apporté que des bénéfiques... Diego pleure rarement et si c'est le cas c'est que quelque chose ne va pas ! L'heure du coucher ou des siestes se passe toujours bien et nous sommes tous les 3 épanouis.

Merci, merci et encore merci ! »

Maman d'un petit garçon

« J'ai pris la Box Ateliers « Un sommeil de rêve » pendant ma grossesse après avoir vu les stories de Juliette de Coucou les Girls. Je voulais préparer au mieux la naissance de mon futur bébé et pour favoriser son bien-être je voulais connaître ses besoins en matière de sommeil.

Les conférences m'ont permis de comprendre le fonctionnement du sommeil de bébé. Ce qui était dit semblait aller de soi une fois entendu. Pourtant les premiers réflexes que l'on peut avoir peuvent aller à l'encontre du bon sens, tant on s'appuie sur l'habituel (enfant qui ne font pas leur nuit après plusieurs mois voire années, parents qui bercent leur enfant chaque nuit...). Le programme m'a appris qu'un bébé sait dormir quand il est dans le ventre de sa mère, c'est un phénomène naturel et inné. J'ai compris l'impact des stratégies de sommeil du bébé ce qui m'a permis à la fois de respecter celles qu'il avait acquises dans le ventre, mais aussi de ne pas l'habituer à un mode de sommeil dépendant. Ainsi depuis sa naissance je le laisse trouver le sommeil seul, en l'accompagnant toujours.

Au-delà du sommeil, cette réflexion m'a poussé à laisser mon fils expérimenter, lui laisser son pouvoir d'agir au quotidien, avec bien sûr accompagnement et vigilance.

Aujourd'hui mon fils a sept mois. Depuis sa naissance il a toujours fait de bonnes nuits. Au départ il se levait pour l'allaitement, mais il se rendormait sans souci après. Il a toujours dormi sur de grandes plages horaires et à partir de ses 2 mois il faisait déjà ses nuits complètes. J'ai rencontré, depuis sa naissance, deux nuits plus compliquées en raison de journées trop stimulantes et de douleur au ventre, mais après une heure trente difficiles, il est parvenu à s'endormir.

S'il fallait donner un conseil aux parents et futurs parents, et c'est bien la position de Fée Dodo, c'est qu'il faut faire ce qui nous semble, à nous, être le mieux, ce avec quoi nous sommes en accord. Beaucoup d'éléments nous ont été apportés et j'ai pu les comprendre, et derrière les actions conseillées, en comprendre le sens, pour pouvoir m'adapter aux situations particulières. Et je suis convaincue que pour se sentir bien dans son rôle de parent il faut se faire confiance et être au fait que nous connaissons notre enfant. Tous les conseils sont bons à prendre, toute connaissance est un apport. Il faut ensuite se les approprier, prendre ce qui nous correspond, laisser de côté celles qui nous parlent moins et reprendre plus tard d'autres informations qui n'étaient pas prioritaires au départ pour évoluer positivement dans son rôle.

Caroline Ferriol et la société Fée Dodo partagent un savoir immense et utile. Ces apports devraient être connus de tous et en premier lieu des professionnels de la périnatalité.

Le travail qu'a fait Caroline est extrêmement important et mérite de se développer. »

Alexia, maman d'Angèle

« Angèle est née à 36 semaines d'aménorrhée, elle a aujourd'hui pas tout à fait 8 mois et 6 mois et demi en corrigé. Elle a commencé sa diversification alimentaire et est toujours allaitée. Elle a eu des soucis de constipation assez rapidement (vers 2 mois) malgré un allaitement maternel exclusif. Elle pleurait beaucoup de douleurs, d'inconfort. Alors quand elle s'endormait, je la gardais sur moi, de peur de la réveiller et qu'elle re pleure à nouveau, je voulais qu'elle puisse enfin se reposer et moi aussi par la même occasion ! Et il faut dire que ça m'allait bien de la garder contre moi toute la nuit...

Mon souhait était quoi qu'il en soit de la garder dans notre chambre jusqu'à ses 6 mois pour suivre les recommandations de l'OMS, mais aussi par besoin et envie de ma part, sauf que le cododo s'est transformé en « je dors sur maman » ! Une semaine avant ses 6 mois je décide qu'il est temps de commencer les nuits dans sa chambre, elle y faisait déjà ses siestes depuis plusieurs semaines. Les endormissements de jour comme de nuit se faisaient aux bras en la berçant ou au sein. Quand elle finissait par s'endormir (ça pouvait prendre des heures entières)

une fois sur deux elle se réveillait quand je voulais la poser... La nuit, les réveils étaient fréquents, toutes les 50 minutes, au mieux elle dormait pendant 2 h en continu.

J'ai connu l'univers Fée Dodo grâce à une copine qui m'en a vaguement parlé. Ni une ni deux, me voilà sur le site internet, le compte Instagram et le compte Facebook à la recherche de toute information à prendre. J'en parle avec son papa et tellement à bout qu'on décide de suite de demander une consultation et en urgence même pour espérer être rappelés plus rapidement !

En attendant un retour, je prends le module 1, le 2, j'écoute le podcast « Allô Fée Dodo », je fais défiler toutes les stories à la une sur Instagram. Rapidement, Évodie me contacte pour me donner un rendez-vous pour la première consultation téléphonique. Entre temps, j'ai tenté toute seule de mettre en place l'endormissement autonome avec tous les conseils que j'ai eu grâce aux modules, podcasts, etc. C'était fin avril, Angèle avait 5 mois 1/2 en corrigé.

Honnêtement, je n'y croyais pas, je ne pensais pas pouvoir y arriver seule. Mais pourtant ! En un soir l'endormissement autonome a été mis place ! Et le lendemain on a enchaîné pareil pour les siestes ! Angèle s'endort depuis ce soir-là, seule, le jour et la nuit ! Parfois j'ai besoin d'y repasser la tête : « Tout va bien mon cœur, c'est l'heure de dormir, prend doudou avec toi » et hop, elle s'endort ! Ça peut prendre 1 minute comme 15/20 minutes, mais elle s'endort seule, elle peut passer un peu de temps à jouer avec doudou.

Donc, nous avons décidé avec Évodie de ne pas poursuivre sur un accompagnement immédiatement, mais plutôt de réévaluer un peu plus tard selon les progrès ou stagnation d'Angèle. Plus de réveils toutes les 50 minutes ! Alors ce n'est pas parfait non plus ! Il y a toujours des réveils dans la nuit où elle a besoin que j'y aille. Les siestes sont parfois longues (plus de deux heures) parfois elle se réveille au bout de 40 minutes, mais elle finit par se rendormir en principe. Globalement, on revit et elle aussi ! Elle est souriante pendant ses temps d'éveil, elle s'amuse, rampe partout, elle est très éveillée !

Le module 1 est une source d'informations impressionnantes ! J'y ai compris tellement de choses ! Je pense cependant refaire un mail à Évodie pour demander si possible une consultation ponctuelle, je pense que ça se joue à peu de choses, heure de réveil/coucher, temps d'éveil peut-être ! Il manque un petit quelque chose !

Je recommande bien entendu tous ces contenus, j'en parle d'ailleurs à mes copines qui ont des bébés et/ou enfants même plus grands qui ne dorment pas correctement. Je suis actuellement en congé parental, mais je suis auxiliaire de puériculture, je travaille en maternité et je pense que je parlerais souvent de vous ! Tous les parents devraient vous connaître !

On ne vous remerciera jamais assez de tous ces fabuleux conseils ! »

Carine, maman d'un petit garçon

« Mon fils avait 17mois. Un 3e enfant, 17 mois de nuits sans sommeil, une véritable torture, une gangrène pour notre famille. J'ai vu des tas de spécialistes, on a évoqué des tas de diagnostics... Puis j'ai découvert par hasard le podcast Allô Fée Dodo. Les possibilités de rendez-vous chez Fée Dodo étant mises sur liste d'attente, j'ai pris sur moi et les différentes écoutes m'ont donnée la force de mettre en place du changement. En 3 nuits j'obtenais des résultats, alors j'ai visionné le premier module en replay et en 15 jours, notre équilibre familial était revenu avec enfin la sensation d'être un parent apaisé et heureux. Cela a été une telle révélation pour moi qu'aujourd'hui je me forme pour devenir somnathérapeute. Si seulement j'avais eu toutes ces infos avant ! La philosophie de Caroline devrait être enseignée à tous les futurs parents et professionnels de la petite enfance pour que la parentalité ne devienne jamais un cauchemar. Merci et encore merci d'être là et de partager ce savoir-faire. »

Élodie, maman de Julio, 3 mois

« J'ai pris le module 1 mon enfant (Julio) avait 3 mois. Bébé RGO j'ai d'abord lu l'article que le site de Fée Dodo. Je me suis complètement reconnu dans cet article et je me suis dit « ce que je vis n'est pas rare » je vais pouvoir accompagner Julio pour avoir des journées et des nuits plus sereines. Prématuré de 3 semaines (déclenchement, car il ne grossissait pas dans mon ventre) Julio a commencé les reflux à ses 3 semaines de vie soit sa date prévue de naissance. Le médecin m'a fait une ordonnance pour consulter une gastro pédiatre. J'ai pu avoir un mois après un rendez-vous pour avoir le bon traitement et le bon lait.

À ce moment j'ai pris le module 1 pour prendre les bases du sommeil et voir l'évolution. Julio a fait ses nuits très rapidement (20 h 8 h) et des belles siestes. Le module permet de comprendre le fonctionnement du sommeil et de l'adapter à notre enfant en douceur. Le compte Instagram a aussi une mine d'or d'information.

Mon entourage me dit que j'ai de la chance pour les nuits de Julio, mais je leur réponds : nous avons seulement appliqué les conseils de Fée Dodo :)

Merci pour votre travail ! »

Amandine et Jean-Baptiste, parents du petit Marceau

« Notre fils Marceau est notre 3e et dernier enfant et nous avons fait appel à Caroline en 2019 lorsqu'il avait environ 4 mois. Marceau était un nourrisson plutôt « facile », il a plutôt très bien dormi pour un bébé de son âge de sa naissance à ses 3 mois. Comme pour son frère et sa sœur, je l'endormais au sein le soir et il se réveillait une ou deux fois pour téter. Et j'ai cru que comme pour son frère et sa sœur, il allait finir par « faire ses nuits » vers 4-5 mois, naturellement. Malheureusement, Marceau a été hospitalisé pour une bronchiolite sur notre lieu de vacances et cela a complètement perturbé son sommeil. Lors de notre retour à la maison, il s'est mis à se réveiller de nombreuses fois pendant la nuit, quelques fois jusqu'à 10 ou 15 fois par nuit, et le seul moyen que je pensais possible pour le rendormir était de lui donner le sein. J'étais exténuée et avais du mal à m'occuper correctement de mes 2 aînés. Le manque de sommeil me faisait voir tout en noir et ma vie tournait autour du sommeil de Marceau. Je ne voyais pas d'issue possible et je ne voyais pas comment ma vie pouvait continuer avec ce manque de sommeil si important. Je faisais des insomnies terribles en ayant peur d'être sans cesse réveillée par mon fils. La reprise du travail approchant, j'ai demandé à mon mari et ma famille de nous offrir cet accompagnement pour Noël. Y a-t-il un plus beau cadeau que de retrouver des nuits apaisées et sereines ?

Notre premier contact avec Caroline a fini de nous décider. Sa douceur, couplée à une détermination sans faille, nous a rassurés. Après notre consultation de 2 h avec Caroline, nous sommes repartis avec un plan de sommeil et un planning à remplir scrupuleusement chaque jour, reprenant les horaires des tétées, des couchers, des levers, etc. Pour l'ancienne petite fille scolaire que je suis, c'était parfait. Un cadre pour les parents dans le but de donner un cadre à notre enfant. Grâce à Caroline, nous avons aidé Marceau à trouver son sommeil de manière autonome. Nous avons suivi absolument à la lettre tous ces conseils et ses recommandations. Ma fatigue extrême m'empêchait de prendre du recul et de prendre les bonnes décisions pour mon bébé. Caroline nous a aidés à remettre un cadre de sommeil pour notre fils. En 3 ou 4 jours, Marceau dormait sans interruption. Quelle joie de retrouver des nuits de sommeil et d'être pleinement présente pour mon mari et mes enfants ! Avec du recul, c'était assez « facile », car Caroline sait où elle va, elle dispose de connaissances très étendues sur le sommeil des bébés et cela nous aide à agir. Ce cadre donné aux parents est très important, car la clé réside dans la régularité et la constance de nos actions.

Il s'avère que nous avons traversé des épisodes plus compliqués malgré tout par la suite, Marceau étant asthmatique et faisant de nombreuses crises nocturnes. Je n'ose pas imaginer dans quel état nous serions si nous n'avions pas eu l'aide de Caroline au départ. Car grâce à elle, nous pouvions être pleinement présents auprès de notre bébé lors de ces épisodes nocturnes compliqués et Marceau pouvait retrouver facilement un sommeil serein et réparateur une fois les crises passées. Aujourd'hui, à bientôt 3 ans, c'est le premier de mes 3 enfants à faire encore de longues siestes l'après-midi (mes premiers « sautaient » souvent des siestes à cet

âge, car refusant de se coucher...) et à s'endormir assez tôt le soir (de la même manière mes 2 premiers voulaient une lumière allumée pour s'endormir et du coup jouaient dans leur lit jusqu'à 22 h – 22 h 30 au même âge). Alors certes, le coucher a toujours été le talon d'Achille de Marceau, mais notre constance et notre conviction de bien faire nous aident à maintenir un cadre de sommeil pour Marceau même lorsqu'il ne veut pas aller se coucher. Et nous voyons bien à quel point ce cadre est important pour son humeur. Lorsqu'il lui arrive exceptionnellement de rater une sieste (3 fois par an ?), il est ronchon et beaucoup plus colérique. Et puis, lorsque les couchers redeviennent compliqués nous savons que si vraiment nous sommes trop démunis, nous pouvons toujours solliciter Caroline pour une consultation 😊

Bref, nous regrettons de ne pas avoir connu les services de Caroline pour nos 2 premiers enfants, cela nous aurait sans doute évité quelques situations compliquées ! Merci pour tout, chère Caroline ! »

Lucille, maman de jumeaux de 6 mois

« J'ai téléchargé tous les modules Fée Dodo et participé à certaines conférences en direct, pour le sommeil de mes jumeaux d'aujourd'hui 6 mois. J'ai commencé à suivre les conférences alors que mes jumeaux étaient âgés de 3 mois.

Comme je le dis souvent depuis que je suis mère, c'est une fois qu'on a le nez dedans qu'on cherche des solutions, et c'est tellement dommage alors que des outils comme ceux que propose Fée Dodo existent ! Si j'avais su plus tôt, pendant ma grossesse, m'intéresser au sommeil des bébés, j'aurais vécu bien différemment le début de ma maternité. Et ce sur plusieurs points :

- Le premier c'est qu'il est bien plus facile d'accepter les situations difficiles quand on sait qu'elles sont NORMALES. Savoir qu'un enfant a besoin de pleurer pour évacuer est un plus. Se sentir démunie face aux pleurs de bébé(s) est un sentiment aussi cruel que le manque de sommeil. Savoir également que les solutions choisies mettent du temps à se mettre en place laisse plus facilement la place à la patience et à l'acceptation.
- Le deuxième point porte plus généralement sur la connaissance qu'apportent les modules et les accompagnements. Avec la connaissance, on se sent plus sûrs de soi, on avance plus à tâtons, et ça change la vie.

Un des conseils que je retiens le plus concernant l'accompagnement dans le sommeil de mes jumeaux est le « lâcher-prise » avec cette peur de réveiller le bébé qui ne pleure pas, à côté. En effet, très rapidement en tant que parents de jumeaux on est terrassés par la peur de réveiller bébé 2 si bébé 1 pleure, et vice et versa. Le fait de « lâcher prise » sur cela nous a aidés, mes jumeaux et moi, à vivre avec les

émotions de tout le monde et permet à mes jumeaux de dormir paisiblement même lorsque son frère joue ou pleure à côté.

Aussi, de manière plus générale, en mettant en œuvre tous les conseils suivis dans les modules du sommeil des bébés, j'ai la chance d'avoir aujourd'hui 2 bébés qui ont fait leurs nuits à 4 mois et demi (début des conférences à 3 mois), font de belles siestes, et s'endorment de manière autonome, sans pleurs, et ce, à deux dans la chambre !

Le chemin est peut-être long pour les mamans de jumeaux, mais si on nous tient bien la main, on avance sereine :) »

Maman de deux enfants

« C'était important pour moi de témoigner de tout le bien que votre travail, vos partages gratuits ou payants ont eu sur moi, sur l'équilibre familial, sur notre bien-être, sur ma maternité, sur tellement de choses.

Avant d'être maman, j'étais une grande dormeuse. Mais ça, c'était avant. Quand mon garçon est né, ma fille avait 2 ans et demi. Presque 2 ans et demi de sommeil entrecoupé, de couchers à rallonge, près de 18 mois avec des réveils toutes les 2 h, des siestes inexistantes, etc. J'avais fait le choix de passer les 11 premiers mois de ma fille en congé parental pour profiter de chaque instant. Sauf que ces mois n'ont pas été tout rose, la dépression ou le burn-out n'étaient pas loin, à cause d'un manque cruel de sommeil. C'était tellement douloureux à vivre, épuisant, parfois même conflictuel avec mon chéri. J'étais tellement à bout que nous avons investi auprès d'une consultante sommeil. Malgré certains progrès, cela s'est malheureusement soldé par un échec et cela m'a fait encore plus perdre confiance en moi, cela a certainement perturbé ma fille puisque cela lui a appris à pleurer pour être câlinée. Au bout de plusieurs mois, encore à bout, nous avons fait appel à une autre consultante avec une approche beaucoup plus douce, respectueuse des besoins de l'enfant, moins rigide. Encore une fois, certains progrès ont été obtenus (plus d'endormissement au sein), mais ma fille avait toujours besoin de beaucoup d'aide et notre niveau de fatigue n'avait pas beaucoup diminué.

Alors quand mon petit garçon est né, je voulais vraiment m'y prendre différemment. J'avais lu énormément de livres, mais j'étais toujours aussi démunie, et la fatigue à son paroxysme. Je vous ai connu parce que mon bébé avait tous les signes du RGO comme ma fille. Il ne dormait qu'en portage, debout, dès que je le posais il se réveillait. La nuit, il dormait sur moi. Impossible de l'allaiter en position allongée. Mon corps avait mal jour et nuit. Et puis, il y avait ma fille, je n'avais plus de temps

pour elle. Je me sentais plonger, j'avais l'impression de me noyer. Mais je ne voulais pas céder à laisser pleurer mon fils.

Alors j'ai tapé RGO et sommeil bébé dans google et je suis tombée sur Fée Dodo. J'ai découvert les modules de formation à un prix totalement abordable. Alors je me suis lancée dans le monde de Caroline Ferriol, spécialisée dans le sommeil des bébés (de tous les bébés, même avec un RGO!) Petit à petit, je me suis retrouvée à regarder tous les modules et je dois dire qu'ils sont tous hyper denses, concrets, documentés. Caroline a trouvé les mots, a changé ma perception de nombreuses choses (notamment le lit à barreaux que je regrette d'avoir retiré très tôt à ma fille, les pleurs, la gestion du RGO). J'ai aussi demandé de l'aide à Madame Miam du Village Fée Dodo. Et rapidement j'ai mis en pratique tous les conseils.

La suite est magique. Mon fils a rapidement appris à s'endormir en autonomie le soir, et j'étais là pour lui. Pas de méthode rigide, juste de l'écoute, de la connaissance des besoins (sommeil, pleurs, réassurance, cohérence, etc.). Au moment où d'autres bébés ont des pleurs de décharges, s'endorment à pas d'heure, mon fils lui, dormait paisiblement dans son lit jusqu'à la prochaine tétée. Et pendant ce temps, je pouvais jouer, raconter une histoire à ma fille.

Les siestes ont été plus compliquées à mettre en place, mais avec les conseils de Caroline sur Instagram, son équipe par email et surtout notre Fée Dodo Mélanie en consultation ponctuelle, les choses se mettent en place et mon fils fait d'énormes progrès. Mélanie a su aussi être à notre écoute pour les difficultés que nous rencontrions encore avec notre fille : opposition, endormissement à rallonge, réveils en hurlant, cauchemars, terreurs nocturnes, refus de sieste... Je croyais que nous n'y arriverions pas... et pourtant si ! Mélanie a continué de prendre de nos nouvelles, donner des astuces pour ajuster encore les choses avec une vision globale sur tous les besoins de notre fille.

L'expérience m'a montré que rien n'est acquis avant plusieurs années, il y a des hauts, des bas, les contraintes de la vie. Mais Caroline et son équipe m'ont redonné confiance et m'ont permis d'avoir confiance en mes enfants pour trouver leurs stratégies de sommeil. Je n'arrive pas encore à gérer les couchers de ma fille parce que je suis encore trop marquée par notre histoire, mais je prends le temps d'être avec elle à d'autres moments pour la rassurer. Je peux le faire parce que son frère s'endort en autonomie et chaque coucher est un bonheur.

Je recommande à tous les parents et futurs parents de se former auprès de Caroline et de son équipe. Mais aussi à toutes les personnes qui s'occupent de bébés et d'enfants : soignants (médecins, sages-femmes, puéricultrices), assistantes maternelles et leurs encadrants. La question du sommeil est centrale pour l'équilibre et la santé de toute la famille. Lorsque j'étais désespérée, je me

suis rendue en PMI, j'ai fait appel à des TISF. Et malgré la bienveillance, personne n'a su me conseiller et me guider parce que les connaissances (récentes, étayées) leur ont fait cruellement défaut. Même si les modules sont à un prix abordable pour certaines familles, pour d'autres ce doit être difficile. Il y a beaucoup de communication gratuite (qui m'aide encore aujourd'hui), mais cela ne remplace pas tout le contenu payant ou la guidance d'une professionnelle.

Il y a eu beaucoup de mobilisation ces dernières années pour guider les parents dans un allaitement serein. Il est temps d'accorder le même intérêt au sommeil. Ces accompagnements/formations devraient être remboursés au moins en partie. On préviendrait de nombreuses dépressions post-partum et de nombreux burn-out. On permettrait aussi la construction de bases saines pour le sommeil de nos enfants et futurs adultes en devenir, des bases saines pour permettre des apprentissages dans de bonnes conditions, et la modulation de leurs émotions à fleur de peau.

Alors merci pour tout Caroline. »

Parents d'une petite fille

« Notre fille ne s'endormait pour les siestes seulement en portage ou en poussette, ce qui devenait, sur le long terme, épuisant pour mon mari et moi. Nous avons donc regardé le module 1. Notre fille a alors appris à s'endormir en autonomie, mais ne faisait que des siestes de 30 min. Nous avons donc regardé le module 2. Mais malgré cela les siestes ne se rallongeaient pas. Nous avons donc pris la décision de faire appel à une consultante Fée Dodo pour une consultation ponctuelle. Le rendez-vous avec la douce Annabelle nous a permis de reprendre confiance en nous et en notre fille et d'ajuster quelques petits détails. Les siestes ont commencé à s'allonger, mais ne se prolongeaient pas assez à cause de la tétine. Annabelle nous avait conseillé d'enlever la tétine ce qui nous a fait peur. Nous avons donc pris la décision de regarder le module 3 pour avoir toutes les clés avant de supprimer la tétine. Après deux jours un peu plus compliqués pour les endormissements, nous avons pu constater qu'elle s'endormait très rapidement avec son doudou. Les réveils de nuit se sont complètement arrêtés (19 h-7 h non-stop) et les siestes se sont considérablement allongées. À l'heure où j'écris, elle entame sa 3e heure de sieste, j'en ai eu les larmes aux yeux lorsque j'ai regardé l'heure. Nous avons un bébé serein, de bonne humeur, qui prend du plaisir à aller dans son lit.

Merci à Fée Dodo pour tous ces conseils qui nous ont permis de trouver un bon équilibre pour toute la famille. »

Maman d'une petite fille

« J'ai commandé au début de l'année le webinaire pour les siestes (module 2), car ma fille de 2 ans pleurait à chaque fois que je la mettais à la sieste. Grâce à cette conférence, j'ai mieux compris le pourquoi du comment. Depuis, elle fait 2 h de sieste par jour. Grâce à vous, j'ai aussi su reconnaître le moment où les couchers sont devenus plus compliqués. J'ai retenu que la persévérance fait beaucoup.

Merci beaucoup. Aussi j'ai beaucoup apprécié, car j'ai pu prolonger d'un mois la possibilité de regarder la conférence, ce qui m'a beaucoup aidée aussi ! Merci pour ce geste. »

Parent d'un petit garçon

« Nous avons pris contact avec la Fée Dodo aux alentours des 4 mois de notre fils. Jusqu'à ses 3 mois, notre loulou était en endormissement autonome. Il dormait dans notre chambre, bébé exclusivement allaité et tout se passait à merveille avec un ou deux réveils nutritifs la nuit et des endormissements paisibles pour la nuit. D'abord dans son lit, dans notre chambre et ensuite dans sa chambre. La journée, difficile de le faire dormir dans son lit. Il ne s'endormait pas en autonomie ; voire ne dormait qu'en portage ou poussette. La situation s'est ensuite dégradée lorsqu'il ne dormait finalement que de très courtes siestes avec des endormissements à rallonge et que cela a impacté la mise au lit pour la nuit.

Nous avons, un temps, essayé la tétine. Ce fut une catastrophe pour son sommeil. Je suivais Fée Dodo depuis sa naissance, j'avais par ailleurs suivi une autre conférence sur le sommeil et le rythme de bébé. Mais après quelques semaines difficiles et un échange avec Fée Dodo, je me suis fait une raison : quelque chose m'échappait. J'ai acheté le module 1 ainsi que le module 2 dans la foulée.

Pourtant déjà bien informée sur le sujet, ces conférences m'ont apporté de vraies clés et un réel complément d'information. J'ai également écouté quelques podcasts Allô Fée Dodo. Avec mon époux, nous avons compris que pour la nuit nous étions dans quelque chose de non cohérent. Nous avons repris les choses en main. Nous étions prêts à l'accompagner dans ses pleurs, nous étions confiants dans la méthode et après trois soirs de pleurs, les endormissements sont progressivement devenus plus paisibles. Lors des poussées dentaires, après une journée plus compliquée, il n'est pas toujours d'accord, mais nous sommes dans l'accompagnement et dans la cohérence et cela nous convient à tous les trois. Il y a des périodes de doute et nous sommes ravis de pouvoir ponctuellement échanger avec l'équipe de Fée Dodo pour les aborder.

Après des endormissements de nuit plus relax, nous avons mis l'endormissement autonome en place pour les siestes. Cela n'a pas toujours été simple, mais il refait de merveilleuses siestes. Surtout, et cela me tenait à cœur, il s'endort facilement chez sa grand-mère qui le garde une fois par semaine. Elle respecte son rythme, ses rituels et cela se passe extrêmement bien. Dans quelques semaines il aura 6 mois, il commencera la crèche et je reprendrai le travail. En plus de nous avoir « rendu » nos soirées, Fée Dodo me permet de reprendre sereinement le travail. Je sais qu'à la crèche, ce ne sera pas comme à la maison ou chez mamy, mais nous nous sentons confiants dans notre rôle de parents pour aborder le sujet avec les puéricultrices afin de faire au mieux pour notre enfant.

Merci pour votre réactivité, votre disponibilité et tout le travail que vous faites. »

Parents d'un petit garçon

« En mai 2022, notre fils a 2 ans et 2 mois. Il n'a jamais bien dormi la nuit : une galère pour l'endormir, de multiples réveils en hurlant durant la nuit et une difficulté immense pour le rendormir. Mon mari et moi sommes épuisés, tendus, stressés, désespérés... Nous commençons à appréhender la naissance de notre 2e bébé qui est prévu pour juillet. Puis, lors d'un contrôle gynécologique, la sage-femme qui me prend en charge me parle de Fée Dodo, je me dis pourquoi pas essayer.

Une semaine plus tard, le 27 mai 2022, j'achète le module 1 et avec mon mari nous nous mettons d'accord pour commencer la mise en pratique de la stratégie Fée Dodo. Les premières nuits pas faciles, car notre fils ne comprend pas qu'on ne s'endorme plus avec lui, il ne comprend pas que lors de ses réveils nocturnes on ne reste plus dans la chambre à tergiverser... Miracle, après seulement 5 jours d'application de vos conseils, notre fils s'endort de manière autonome, mais se réveille encore durant la nuit. Lors de ses réveils nocturnes, il ne hurle plus comme auparavant, il est simplement réveillé, mais paisible (déjà une sacrée différence pour nous). Nous sommes heureux de pouvoir partager une soirée ensemble avec mon mari, mais nous avons de la peine à croire que cela va durer. 10 jours plus tard, notre fils s'endort toujours de manière autonome et en plus il ne se réveille plus la nuit. INCROYABLE, MAGIQUE, nous sommes heureux, mais avons toujours la crainte que cela recommence.

1 mois après avoir commencé votre méthode, notre fils s'endort parfaitement de manière autonome en douceur et très vite et il passe toutes les nuits sans bouger. Son sommeil est beaucoup plus profond qu'auparavant. Mon mari et moi sommes heureux, nous profitons de chaque soirée et de chaque nuit. Je vous avoue que nous avons très peu d'espoir en achetant votre 1er module tellement nous étions désespérés, mais très franchement vous avez CHANGÉ NOTRE VIE, 1000 mercis nous sommes tellement reconnaissants. Notre fils devait souffrir d'une grosse dette

de sommeil, car le fait de le laisser dormir durant 2-3 h à la sieste de l'après-midi et de le mettre au lit plus tôt le soir a tout changé. Il a pris un super rythme, beaucoup mieux reposé et beaucoup plus en forme la journée. Nous avons même l'impression que notre fils est heureux d'aller se coucher, car il sait qu'il va passer une nuit paisible !

Votre méthode est passionnante et bienveillante. Nous avons enfin compris pourquoi notre fils se réveillait en hurlant toutes les nuits, non ce n'était pas des cauchemars ou autre comme pouvait nous l'affirmer le pédiatre, c'était tout simplement l'angoisse de ne plus avoir papa ou maman avec lui dans son lit alors qu'il s'était endormi avec nous.

Depuis que nous avons commencé votre méthode, notre fils est devenu inséparable avec son doudou, j'ai l'impression qu'il se raccroche à son doudou lors de ses microréveils. En résumé, nous avons suivi vos modules 1-5-7, et avons mis en place un rythme selon vos conseils. Quelques jours plus tard, notre fils s'endort seul et ne se réveille plus la nuit... MAGIQUE 🥰

Nous regrettons de ne pas vous avoir connu avant, vous avez sauvé notre couple et notre vie !!! On revit ! 1000 mercis 🙏

Notre 2e bébé arrivera dans 1 mois, nous allons directement acheter votre pack 0-4 mois. Je trouve aberrant qu'aujourd'hui en 2022 nous n'ayons pas plus d'aide quant aux problématiques de sommeil. Les professionnels de la santé se contentent de dire que ça va passer, que c'est des cauchemars, des terreurs nocturnes, etc. Mais c'est dommage, car l'épuisement conduit bien souvent à une séparation au sein du couple. Bravo pour tout ce que vous faites, je vous ai déjà recommandé à plusieurs amis et je vais continuer ! Je vais même en parler à notre pédiatre. Vous êtes de réelles fées et BRAVO d'avoir mis en place tout cela pour nous !

Encore un immense MERCI 🙏 »

Parents d'une petite fille

« Ma fille de 14 mois ne s'endormait pas seule, mais au sein. Elle était allaitée jour et nuit, avec un voire deux réveils dans la nuit, difficiles à gérer. Grâce aux modules 1, 2, 3 et 4, nous avons beaucoup appris sur le sommeil, les besoins de notre fille et le contexte adapté au repos. Dans un premier temps, nous avons fait en sorte que ma fille réussisse à s'endormir toute seule et de manière apaisée. Ça a été un gros travail émotionnel pour nous, parents, comme pour notre fille, mais grâce aux conseils de Caroline et aux témoignages d'autres parents, nous y sommes parvenus, en 2 jours. Ma fille nous réclamait que 30 secondes puis s'apaisait pour dormir, mais elle continuait de se réveiller la nuit. Je gérais en donnant la tétée.

Puis Caroline nous a encore prodigué de bons conseils en nous donnant confiance en nous, en tant que parents. Ça a été le déclic ! Depuis, tout le monde a retrouvé un sommeil apaisé et serein.

Je ne remercierai jamais assez Caroline pour son temps, son dévouement et sa bienveillance pour nous accompagner dans cette démarche ! »

Parents d'un petit garçon

« Lorsque notre fils est né, nous n'étions pas informés sur le sommeil des bébés, ni ma sage-femme, ni ma gynécologue ni même à la maternité on nous a dit comment faire ! Je m'étais pourtant posé la question durant ma grossesse, mais je n'avais pas trouvé de réponse. Je me suis dit alors que ça se ferait naturellement... Mais 1 mois et demi après la naissance de mon fils, je voyais bien que son état se dégradait et cela m'inquiétait énormément ! Je cherchais des solutions sur internet, mais rien de très satisfaisant...

À l'époque, je suivais (et suis toujours) Coucou Les Girls sur Instagram qui avait parlé de son accompagnement avec vous et cela m'a parlé ! J'ai donc commencé à vous suivre et essayer de voir le contenu gratuit qu'il y avait sur votre page, mais ce n'était pas suffisant pour moi, j'avais besoin de réponses concrètes ! J'ai alors acheté le pack 0-4 mois, mon fils avait 3 mois et demi et était déjà en dette de sommeil ! À la fin du pack 0-4 mois nous avons mis en place beaucoup de choses tout en respectant notre chemin et surtout compris énormément ! Tout d'abord, le noir total même pendant les siestes, nous laissons juste les rideaux fermés du coup il voyait la lumière du jour... Ensuite les bains tous les soirs pour que ça puisse faire partie de son rituel de coucher, nous les faisons un peu quand on pouvait dans la journée et 1 jour sur 2...

J'avais déjà repéré les signes de fatigue notamment les clignements d'yeux et j'ai enfin compris d'où ça venait ! La nuit nous n'allumons plus la lumière et parlions à voix basse. Très vite, les choses se sont faites naturellement et il se rendormait très rapidement après la tétée de 4 h. Nous avons aussi compris le respect des temps d'éveil, nous n'avions aucune notion de tout cela !

Par la suite, j'ai pris le module sur les siestes et régressions qui lui aussi nous a apporté beaucoup d'aide notamment pour rallonger ses siestes, il ne faisait qu'un cycle à chaque sieste (40 minutes). Nous avons donc vraiment pris le temps de faire les choses correctement, 3 mois, pour que tout rentre dans l'ordre.

Nous avons quand même demandé une consultation ponctuelle, car il y avait encore quelques petites choses à voir et surtout nous avons besoin d'être rassurés sur ce que nous faisons ! Nous avons mis le bain juste avant de le coucher avec un espace

d'un quart d'heure pour se raconter nos journées et être tous les 3 ensemble, rien que nous 3 dans notre bulle de paradis !

Aujourd'hui, il a 7 mois et demi, il fait des siestes de pratiquement 2 h le matin, 1 h 30 en début d'après-midi et 40 minutes en fin de journée et il nous demande même à aller à la sieste ! Il fait des nuits entières depuis 2 mois !

Je suis plus que ravie ! Il est très souriant, se développe très bien, il est heureux ! (Et j'adore son caractère !)

Je suis très heureuse d'avoir fait le choix de prendre le pack 0-4 mois ainsi que le module. »

Clarisse, maman d'Achille et Ernest

« Nous avons fait appel à Caroline aux trois mois de notre petit Achille.

Achille était en pleine santé, mais avait alors de grosses difficultés de sommeil, en journée surtout, avec des pleurs de décharge longs et quotidiens. Sa fatigue se traduisait par une hypervigilance et une agitation importantes. Je n'avais jusqu'alors que rarement vu mon enfant dormir sereinement.

Je n'ai jamais idéalisé et fantasmé, ni la maternité, ni le post-partum. Je n'avais d'ailleurs aucune idée préconçue sur ces deux sujets, ayant pleinement conscience que ce qui se joue alors est loin des clichés et autres images Instagrammables. Mais je n'aurai pas imaginé que cela soit si impactant, si vertigineux, si douloureux parfois. Je n'aurai pas imaginé que ces premiers pas dans la maternité soient aussi incertains, si hasardeux. L'impossibilité de répondre aux besoins de mon enfant, l'épuisement nerveux, l'angoisse de chaque instant et la culpabilité d'être incapable de relativiser, m'ont littéralement empêchée de vivre la rencontre avec mon bébé et ses premiers mois de vie de manière paisible.

Le premier échange avec Caroline a donné le ton à ce qui a été très rapidement mis en place. Ce premier échange a permis d'évoquer les habitudes de sommeil de notre enfant et notre manière d'agir. Mais il a surtout permis de mettre en lumière les angoisses que cela engendrait et leur impact sur mon état d'être. Je l'évoque ici parce que cet échange a été salvateur. La bienveillance, l'empathie et les connaissances scientifiques de Caroline m'ont permis de respirer, à nouveau. Caroline m'a donné de l'espoir, de la vitalité, de la joie tout simplement. S'en est suivi un accompagnement qui a été et qui est encore aujourd'hui, une franche réussite. Achille s'endort et se rendort en autonomie, sereinement, depuis bientôt deux ans et demi.

Le travail de Caroline ne comprend ni injonction, ni diktat, ni dogmatisme. Pas seulement centré sur l'enfant, il accueille les émotions des parents, s'adapte aux configurations familiales et prend compte des principes et désidératas de chacun, sans jamais porter le moindre jugement. Je suis restée en contact avec Caroline, car l'œuvre du temps, les évolutions psychiques et comportementales et plus globalement, l'évolution de l'enfant impactent plus ou moins négativement son sommeil. À chacune de ces étapes, Caroline a su me donner des clés d'intervention qui ont, à chaque fois, été extrêmement bénéfiques.

Mon deuxième enfant, Ernest, a lui aussi rencontré des difficultés de sommeil et d'apaisement, mais dans une moindre mesure. L'aide de Caroline a été tout aussi salvatrice. Sa présence à nos côtés a été tout aussi précieuse. Caroline est une interlocutrice de grande qualité. Je ne peux que me réjouir du travail qu'elle fournit auprès de toutes les autres familles. Je l'estime, je la considère.

Je pense et pèse chaque mot que j'écris ici et qui ont vocation à être lus.

Elle m'a permis de rencontrer mon enfant Achille. Elle m'a permis de m'appréhender en tant que mère ; mais pas que. Pour tout cela, je lui suis infiniment reconnaissante.

Nous la remercions, mon époux et moi-même, pour tout cela. »

Sidney, maman de Charles, 7 mois

« J'ai entendu parler de Fée Dodo grâce à une doula avec qui je préparais mon accouchement. Au début, j'ai lu des posts, des témoignages, mais la Box Ateliers avant la naissance de mon fils Charles était complète. J'ai donc pris le pack 0-4 mois lorsqu'il avait quelques semaines et ça nous a changé la vie à mon mari et surtout à moi.

Au début, on me traitait de folle et j'avais le droit à des réflexions permanentes : « mais il est éveillé, il n'a pas sommeil », « dis donc tu le portes beaucoup, il s'est habitué à dormir sur toi... », etc. Il n'avait que quelques semaines, mais j'étais intimement persuadée que son sommeil était LE point capital pour son bien-être et son développement. Donc la folle dingue a continué et insisté malgré les critiques !

Il est passé d'un univers cododo à sa propre chambre et avec endormissements autonomes vers ses 3 mois. Ça a mis quelques semaines (j'aurais dit 2 semaines) pour voir le changement : il ne dormait qu'en portage sur moi ou en balade dans la poussette au début. Il avait besoin de cette proximité et moi aussi j'en avais besoin. Entre la césarienne compliquée, la fatigue et le froid (bébé hiver), je n'en pouvais plus entre ses 2 et 3 mois.

Du moment où on a mis en place 95 % des recommandations Fée Dodo, nous avons vu la différence presque du jour au lendemain et nous avons une famille sereine. C'était du travail, presque des dizaines d'allers-retours dans la chambre pour l'aider à se calmer et lui donner le cadre dont il avait besoin. Mais ça en valait la peine ! Charles a aujourd'hui 7 mois : il fait 3 à 4 siestes pour un total de 4 h - 4 h 30 minimum et fait des nuits de 11 h ininterrompues. Il est à 100 % en endormissement autonome (depuis ses 3 mois et demi). Il n'est quasiment pas malade alors qu'il va chez nounou depuis qu'il a 3 mois, il mange bien, il est épanoui et souriant : c'est en grande partie grâce aux conseils Fée Dodo.

Pas de jugement, juste des conseils et un accompagnement si on le souhaite et comme vous le dites si bien « si c'est notre chemin ». Je vous remercie pour tout ce que vous faites. Je garderai toujours vos précieux conseils pour mes enfants et petits-enfants plus tard. Vous m'avez montré la voie pour que notre famille ait les clés pour réussir et je vous en suis extrêmement reconnaissante. »

Retrouvez plus de témoignages sur www.feedodo.fr et au quotidien en story de [notre compte Instagram](#)