Psychomôme

Mini-guide offert · 3 à 7 ans

Le Ticket du coucher

La méthode testée par des pédiatres pour en finir avec les « j'ai soif ! », « encore un câlin ! » et les 10 allers-retours du soir.



10 min de lecture · Tickets à imprimer · Suivi sur 7 soirs

D'ABORD, COMPRENDRE

Pourquoi il te rappelle cinq fois chaque soir

Le verre d'eau. Le pipi. Le dernier câlin. La question *très urgente* sur les dinosaures. Si ça te parle, rassure-toi : **ton enfant n'est pas en train de te manipuler.**



Pour un enfant de 3 à 7 ans, le coucher est une **petite séparation**. Toute la journée, il t'a eu(e) près de lui. Le soir, la porte se ferme, il fait noir, il est seul. Chaque demande est une façon (très efficace) de te garder encore un peu.

Et c'est là que tout se joue : **à chaque fois que tu reviens, son cerveau enregistre que ça marche.** Pas parce que tu fais mal les choses, mais parce que c'est comme ça qu'on apprend tous : ce qui fonctionne, on le recommence.

Le pire scénario, c'est le « parfois » : tu dis non trois fois, puis tu craques à la quatrième. Pour lui, le message devient : **« il faut insister plus longtemps ».**

💡 L'idée du ticket, en une phrase

Au lieu de dire non à toutes les demandes (et de céder à la fin), tu lui donnes **une sortie garantie, une seule**. Il n'a plus besoin de se battre pour te faire revenir : il sait qu'il a son « joker ».

🔬 Ce que dit la recherche

Le « Bedtime Pass » (ticket du coucher) a été mis au point par une équipe de psychologie pédiatrique aux États-Unis en 1999. En 2007, un essai contrôlé chez 19 enfants qui refusaient le coucher l'a comparé à un groupe sans ticket : avec le ticket, les appels et les sorties de chambre ont **nettement diminué**, et les enfants se calmaient plus vite. Parents et pédiatres jugent la méthode simple et acceptable.

LA MÉTHODE

Le ticket du coucher en 5 étapes

1 Présente le ticket en journée, comme un jeu

Pas au moment du coucher, quand tout le monde est fatigué. Imprime les tickets (page 6), laisse-le décorer le sien et écrire son prénom. Plus il se l'approprie, mieux ça marche.

> *« Ce soir, tu auras un ticket magique. Tu pourras l'utiliser pour une seule chose : un verre d'eau, un câlin ou une question. Quand il est utilisé, c'est l'heure de dormir. »*

2 Au coucher, donne-lui UN ticket

Après la routine habituelle (pyjama, dents, histoire), tu lui tends le ticket. Il le garde près de lui, sur la table de nuit ou sous l'oreiller.

3 Il l'échange contre une seule sortie, courte

Il t'appelle ou vient te voir ? Tu réponds avec plaisir : verre d'eau, pipi, câlin, question… **2 à 3 minutes maximum.** Puis tu récupères le ticket.

> *« Merci pour ton ticket ! Voilà ton câlin. Maintenant on dort. »*

4 Ticket utilisé = on ne négocie plus

S'il rappelle, tu réponds une seule fois, avec douceur et sans discussion. S'il se relève, tu le raccompagnes calmement, sans parler, autant de fois que nécessaire. **Pas de colère, pas de nouvelle exception.**

> *« Ton ticket est utilisé. Je t'aime, à demain matin. »*

5 (Option) Le bonus du matin

S'il n'a pas utilisé son ticket, il peut l'échanger le matin contre un petit privilège : choisir l'histoire du soir, le petit-déjeuner, la musique dans la voiture. Pas besoin de cadeau : c'est la fierté qui compte.



Ton rôle : contrôleur·se, pas gendarme

Tu ne refuses plus, tu **poinçonnes**. Ton enfant garde le pouvoir de choisir quand utiliser son ticket, et toi tu n'as plus à négocier. Les soirées redeviennent calmes pour tout le monde.

À ÉVITER

Les 3 erreurs qui font tout rater

1 **Céder « juste cette fois »**

Après le ticket, un seul retour exceptionnel suffit à lui apprendre qu'il existe une porte de sortie cachée. C'est l'erreur n°1, et elle annule tout le reste.

2 **En faire une punition**

Le ticket est un cadeau, pas une menace. Si tu dis « si tu te relèves, tu perds ton ticket », il devient source d'angoisse… et le coucher redevient un combat.

3 **Abandonner au 2e soir**

Les premiers soirs, beaucoup d'enfants **testent la règle** : ils insistent un peu plus fort. C'est normal, et c'est même le signe qu'il a compris que quelque chose a changé. Tiens bon 5 à 7 soirs avant de juger.



✓ À dire

« Tu as ton ticket, tu peux l'utiliser quand tu veux. »

« Merci, voilà ton verre d'eau. Bonne nuit. »

« Ton ticket est utilisé. Je t'aime, à demain. »

« Tu as gardé ton ticket ? Bravo, c'est toi qui choisis l'histoire ce soir ! »

✗ À éviter

« Tu exagères, tu le fais exprès ! »

« Bon, d'accord, mais c'est la dernière fois… »

« Si tu te relèves, tu n'auras plus jamais de ticket. »

De longues explications à 21 h devant la porte.

LE SOIR TYPE

Une routine de 20 minutes qui prépare le sommeil

Le ticket marche d'autant mieux que la routine est **prévisible** : mêmes étapes, même ordre, chaque soir. Le cerveau de l'enfant comprend que la journée se termine.



30 min avant : on éteint les écrans

La lumière et l'excitation des écrans retardent l'endormissement. On passe à des activités calmes.

Bain ou toilette, pyjama, dents

Toujours dans le même ordre. Un petit tableau illustré l'aide à savoir « ce qui vient après ».

Pipi + verre d'eau AVANT le lit

On coupe l'herbe sous le pied aux demandes les plus fréquentes.

Histoire et moment câlin

10 minutes de vraie présence, sans téléphone. C'est ce « plein » d'attention qui rend la séparation plus facile.

Le ticket, la phrase, la lumière

Tu donnes le ticket, tu dis toujours la même phrase de fin, tu éteins.

Quand en parler à un professionnel ?

Le ticket aide pour les rappels et les sorties de lit « classiques ». Parle-en à ton médecin ou à ton pédiatre si ton enfant **ronfle fort ou fait des pauses respiratoires**, s'il a des **terreurs nocturnes fréquentes**, des **peurs intenses** qui l'empêchent de rester seul, ou si le manque de sommeil pèse sur ses journées.

À IMPRIMER

Tes tickets du coucher

Imprime cette page (idéalement sur papier épais), découpe le long des pointillés, et laisse ton enfant décorer son ticket. Plastifie-en un pour qu'il dure toute l'année.

✂ — — — — — — découpe le long des pointillés — — — — — —

TICKET DU COUCHER

1 sortie

Ticket de _____

TICKET DU COUCHER

1 sortie

Ticket de _____

TICKET DU COUCHER

1 câlin

ou 1 verre d'eau · ou 1 question

TICKET DU COUCHER

1 câlin

ou 1 verre d'eau · ou 1 question

TICKET DU MATIN

J'ai gardé mon ticket !

= je choisis l'histoire ce soir

TICKET DU MATIN

J'ai gardé mon ticket !

= je choisis l'histoire ce soir

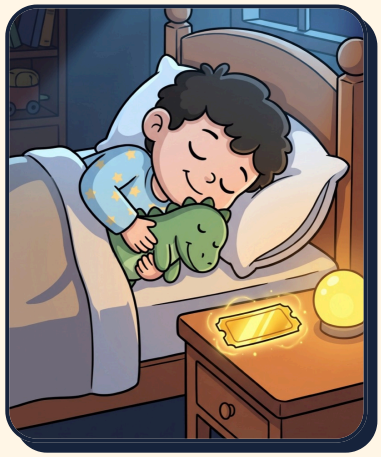
À AFFICHER SUR LE FRIGO

Mon suivi sur 7 soirs

Note chaque soir en 30 secondes. Le but n'est pas la perfection : c'est de **voir la tendance**. La plupart des parents voient la différence entre le 3e et le 7e soir.

	Ticket utilisé ?	Nombre de rappels après	Heure d'endormissement	Mon humeur
Soir 1	oui · non			😫 😐 😊
Soir 2	oui · non			😫 😐 😊
Soir 3	oui · non			😫 😐 😊
Soir 4	oui · non			😫 😐 😊
Soir 5	oui · non			😫 😐 😊
Soir 6	oui · non			😫 😐 😊
Soir 7	oui · non			😫 😐 😊

📝 Ce que j'ai remarqué



ET MAINTENANT ?

Le coucher n'est souvent qu'un morceau du puzzle

Colères en sortant de l'école, « non » à tout, crises au moment d'éteindre les écrans… Tous ces moments ont la même racine : **ce que ton enfant ressent et ne sait pas encore dire.**

Chaque jour, une courte vidéo sur **@psychomomefr** t'explique pourquoi ton enfant fait ça, et quoi faire à la place. Simplement, avec des sources, et sans jamais te culpabiliser.

🎁 Un guide complet est en préparation

Réponds **« OUI »** au message qui t'a envoyé ce guide, et tu seras prévenu(e) en premier, avec un prix réservé aux premiers lecteurs.



Sources

Friman P. C. et al. (1999). *The Bedtime Pass: An Approach to Bedtime Crying and Leaving the Room.* Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 153(10), 1027-1029.

Moore B. A., Friman P. C., Fruzzetti A. E., MacAleese K. (2007). *Brief Report: Evaluating the Bedtime Pass Program for Child Resistance to Bedtime — A Randomized, Controlled Trial.* Journal of Pediatric Psychology, 32(3), 283-287.

Important : ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un pédiatre ou d'un psychologue. © 2026 Psychomôme. Usage personnel, merci de ne pas le revendre.