

Les consultations selon le concept 1001dodos sont :

- **axées sur le lien d'attachement**
→ Toutes les recommandations et les mesures proposées soutiennent la construction d'un attachement sécurisé de l'enfant aux parents, et favorisent un rapport de confiance mutuelle. L'enfant n'est pas laissé seul, s'il n'est pas encore prêt à cette expérience, et on ne le laisse pas pleurer pour des raisons éducatives. Les parents sont encouragés à être *sensibles* aux besoins de leur enfant, c'est-à-dire à percevoir les signaux de l'enfant, à interpréter correctement ces signaux et à y réagir de manière fiable et rapide. Pour en savoir plus : www.sicherebindung.at
- **respectueuses des besoins de l'enfant**
→ Toutes les modifications proposées sont adaptées au degré de maturité physique, émotionnel et cognitif de l'enfant. Le concept 1001dodos part du principe que le développement du sommeil dure environ 3 ans, et que c'est seulement à partir de cet âge que la plupart des enfants seront en mesure (si nécessaire) de s'endormir régulièrement seuls le soir, et de se rendormir seuls s'ils se réveillent la nuit.
- **holistiques & pertinentes sur la durée**
→ La famille est conçue comme un système interdépendant, et tous les aspects importants de la situation de sommeil sont pris en compte. Le but n'est pas de produire des changements rapides à court terme. Au contraire, les mesures proposées sont praticables à long terme et n'entraînent pas d'effets négatifs (par ex. le fait d'associer durablement le sommeil à la peur).
- **sensibles & empathiques**
→ Les émotions, besoins et souhaits de tous les membres de la famille sont activement invités à s'exprimer. Il s'agit de répondre aux besoins de l'enfant, mais aussi d'accompagner et de décharger les parents qui se sentent dépassés par la situation.
- **individualisées**
→ Les parents sont en mesure de choisir la voie qui leur convient de manière éclairée, autodéterminée et consciente. Il n'y a pas de recommandation générale, mais au contraire une recherche de solutions individualisées viables.
- **bienveillantes**
→ La voie individuelle choisie par la famille est respectée, et les parents se trouvent renforcés dans leur rôle à travers une consultation bienveillante.
- **basées sur des compétences spécialisées**
→ Les consultant·es en sommeil appuient leurs recommandations sur des constats scientifiques et des études récentes, et suivent une formation continue régulière.