



**Comment aider
votre enfant à
mieux dormir
en situation de
confinement ?**



Le confinement à domicile peut entraîner ou augmenter des troubles du sommeil chez vos enfants. Ça n'est pas une fatalité, **vous pouvez les aider !**

C'est d'autant plus important qu'un « bon » sommeil lui permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété ; en plus, il aidera à renforcer le bon fonctionnement de son système immunitaire.

Voici quelques conseils simples et pratiques pour **améliorer le rythme veille-sommeil de vos enfants, 24h/24** :



LA JOURNÉE ¹

Construire sa journée vers un bon sommeil



Quitter le lit

En confinement, vos jeunes ont tendance à tout faire dans leur lit : travailler pour l'école, lire, manger, échanger via les réseaux sociaux... mais cela peut compliquer l'endormissement le soir.



S'exposer à la lumière, bouger, manger régulièrement

C'est indispensable pour que l'horloge biologique puisse **réguler nos rythmes veille-sommeil** !

Si c'est autorisé, **sortez tous les jours**, même brièvement. De plus, on peut faire de l'activité physique même à l'intérieur !



Se sentir en sécurité

Se sentir en sécurité permet à votre enfant de **lâcher prise le soir**. Rassurez le en restant réaliste.

Bannissez l'exposition permanente aux actualités qui sont anxiogènes.

Aidez-le à gérer ses émotions sans (trop) partager les vôtres.

Montrez que vous vous protégez, apprenez-lui à le faire.

LE SOIR

2

Bien préparer son sommeil



Gérer les écrans

Évitez les écrans le soir, pour toute la famille ! Et ce 1 ou 2 heures avant le coucher. Cela permettra de découvrir d'autres activités à partager !



Ritualiser

Conserver les routines du soir (histoires, câlins, musique..) voire les renforcer.



Ecouter les pensées de votre enfant

Le soir, c'est un moment propice à une certaine complicité. Le soir, ce n'est pas le moment de discuter des événements négatifs de la journée - cela peut générer un stress inutile avant d'aller dormir.



Gérer l'anxiété

Il est possible de **pratiquer des stratégies d'apaisement** (comme la relaxation ou la méditation).



Se coucher à horaires réguliers

Pour vos adolescents: ils sont naturellement couche-tard / lève-tard. Choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, **adapté à leur rythme naturel, mais fixe.**

LA NUIT

3

Rendre la nuit propice au sommeil



Respecter l'intimité de la chambre de votre enfant, de votre adolescent

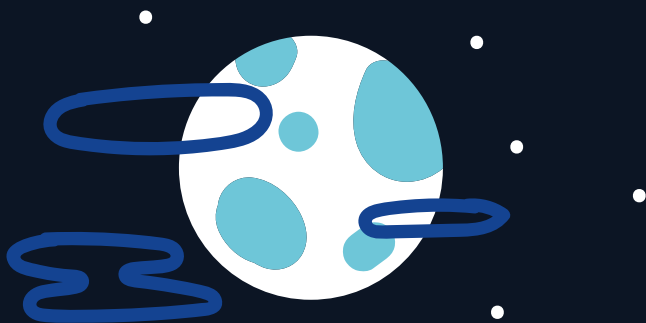
C'est son espace personnel. Pour qu'il s'y sente bien, laissez-le l'organiser comme il le souhaite - avec votre aide.



Garder une chambre calme, à température fraîche et sombre

Veillez à garder une chambre aux alentours de **18-20 degrés**.

Si votre enfant a peur du noir : permettez un éclairage mais de faible intensité (porte ouverte, veilleuse...), loin de la tête de votre enfant.



LE MATIN

4

*Garantir le bon fonctionnement
de l'horloge biologique*



Se lever à horaires réguliers et s'exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière

Ceci est **très important pour notre horloge biologique.**

Là aussi, pour les adolescents couche-tard / lève-tard: choisissez avec eux un horaire un peu plus tardif, adapté à leur **rythme naturel, mais fixe.**



Ne pas le laisser traîner au lit si la nuit a été mauvaise



Pour aider votre enfant à mieux dormir :
aidez-le à garder un rythme veille-sommeil stable !

Et surtout, **prenez soin de vous en tant que parent, autant que de votre famille.**

Pour aller plus loin :

[Institut National du Sommeil et de la Vigilance \(INSV\)](#)
[Réseau Morphée](#)

Outils de relaxation, de méditation :

[Petit BamBou](#)
[Calme comme une grenouille \(Eline Snel\)](#)
[7mind](#)
[Headspace](#)



Si toutefois votre enfant présente un trouble du sommeil inhabituel et sévère, des craintes récurrentes autour de la maladie et de la mort, de la colère, une difficulté à s'éloigner de vous, etc... de façon persistante, prenez contact avec un professionnel de santé (votre médecin généraliste, pédiatre ou pédopsychiatre).

Fiche réalisée par :

Dr. **Stéphanie BIOULAC** (CHU Bordeaux),
Dr. **Anna MARUANI** (Hôpital Robert Debré, Paris)
& Pr. **Carmen SCHRODER** (Hôpitaux Universitaires de Strasbourg),
pédopsychiatres, spécialistes du sommeil.
Graphisme et illustrations: thomashuard.com

