

# Trucs et astuces pour aider son enfant à mieux dormir pendant le confinement

Le confinement peut parfois entraîner ou augmenter des troubles du sommeil chez les enfants. 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.



## La journée

**Avoir des horaires de vie normaux (repas, jeux, apprentissages) pour bien dormir la nuit**

**et faire des activités dans un autre espace que le lit.**

En confinement, il faut éviter de tout faire dans le lit et identifier des lieux différents pour faire ses travaux scolaires, lire, manger, échanger via les réseaux sociaux.... Ainsi, votre enfant reconnaîtra davantage son lit comme un lieu de repos et de sommeil.

**Bouger, bien manger et à des heures régulières**

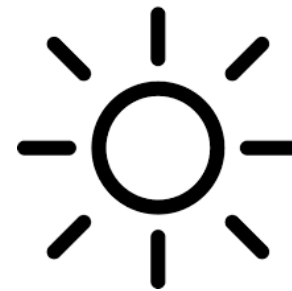
C'est indispensable pour que l'horloge de notre corps puisse réguler notre rythme et pour avoir une énergie constante.

**Se sentir en sécurité**

Se sentir en sécurité permet à votre enfant de **lâcher prise le soir**. Votre présence, même s'il n'y a pas toujours beaucoup d'interaction, permet à votre enfant de ne pas se sentir seul et d'être apaisé.

## Le matin

**Se lever à des heures régulières** et éviter de laisser traîner votre enfant au lit, même si la nuit a été mauvaise. Il trouvera mieux le sommeil la nuit venue.



# Trucs et astuces pour aider son enfant à mieux dormir pendant le confinement?

## Le soir

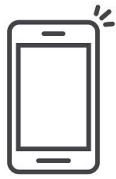
### Préparer l'endormissement

#### Superviser l'utilisation des écrans

Favoriser une cessation des écrans pour toute la famille ! Et ce 1 ou 2 heures avant le coucher. Cela permettra de découvrir d'autres activités à partager et de mieux préparer le temps au sommeil!

#### Favoriser les routines

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



#### Écouter les pensées de votre enfant

Le soir, c'est un moment propice à une certaine complicité de renforcer les bons événements de la journée, de valoriser votre enfant. Par ailleurs, le soir, il est préférable d'éviter d'aborder les sujets négatifs de la journée pour éviter de générer du stress avant d'aller dormir.



#### Diminuer 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.

#### Respecter l'intimité de la chambre de votre enfant ou adolescent

Ce lieu est un espace privilégié où il peut avoir un espace lui permettant de gérer ses émotions et son rythme.

#### Garder une chambre calme, sombre et à température fraîche

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

## La nuit, préserver un lieu calme

Favorisez des éclairages de faible intensité, loin de la tête de votre enfant s'il a peur du noir. Vous pouvez laisser la porte entreouverte.

Il est préférable de laisser votre enfant dormir seul dans son lit. S'il dort avec vous, cela lui donnera à penser que sa chambre n'est pas un lieu sûr et que vous devez être là pour le protéger.