



**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 <sup>1</sup>

*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**

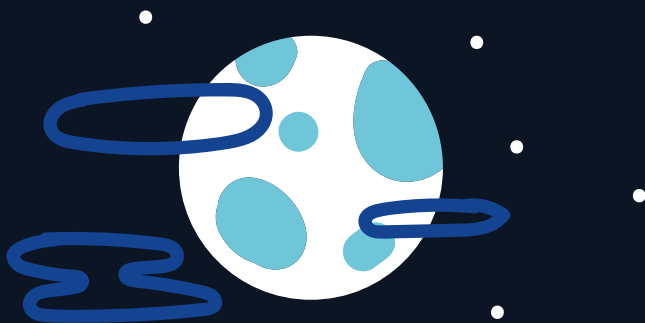
C'est son espace personnel. Pour qu'il s'y sente bien, laissez-le l'organiser comme il le souhaite - avec votre aide.



## **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

