

Trucs dodos pour nos petits cocos

Cinq astuces pour une meilleure routine de sommeil chez les enfants

Par Annick Cartier
Psychoéducatrice et partenaire de Pas-à-Pas



La course contre la montre en soirée

Être parents comporte son lot de bonheurs et de défis au quotidien. Après une dure journée de travail et l'heure de pointe au retour, il vous faut encore aller chercher vos enfants à l'école. Ceux-ci semblent avoir une énergie plus débordante que jamais. Une fois à la maison, il faut encore souper, faire les devoirs, réaliser quelques activités, enclencher la routine de sommeil et les faire passer au lit. Par contre, les enfants ne sont pas toujours collaborant dans cette course en soirée. Il arrive très régulièrement que les enfants aient des difficultés à s'endormir et appellent constamment le parent depuis sa chambre.

Il est commun que les enfants, ayant ou non un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), aient des problèmes de sommeil. Cela occasionne son lot de conséquences au niveau scolaire et familial tels que des difficultés de concentration, de l'opposition, de l'impulsivité, une humeur négative etc.

Voici quelques trucs et astuces qui pourraient vous aider à rendre la routine de sommeil plus efficace et agréable pour vous et votre enfant.

Cinq trucs et astuces pour une meilleure routine de sommeil chez les enfants

1- Établir une routine stable, prévisible et répétitive avant le sommeil

C'est l'un des ingrédients gagnant pour favoriser le sommeil de nos enfants! Il est possible d'utiliser un tableau renforçateur indiquant clairement la routine avant le sommeil (par exemple: devoir, bain, brosser les dents, pyjama, activité relaxante, dodo...). Ce repère visuel aidera l'enfant à s'organiser, favorisant son autonomisation et vous évitera d'avoir à répéter les consignes.

2- Respecter l'heure du coucher

Il est préférable de déterminer une heure de coucher qui s'appuie sur les signes de fatigue de l'enfant et de garder toujours la même. L'enfant consolidera de cette façon son horloge biologique. Certains parents attendent que l'enfant soit très fatigué pour le coucher même si les signes de fatigue sont présents depuis un certains moments, croyant que l'endormissement se fera plus rapidement. À l'effet inverse, il arrive souvent qu'un enfant trop fatigué sera en réalité plus agité. Les cycles de sommeil sont des trains que nous devons

attraper au bon moment, sinon nous devons attendre le prochain (bien souvent 1h30 plus tard!). Autre conseil, il est mieux d'éviter les siestes de jour lorsque l'enfant d'âge scolaire a des difficultés au niveau du sommeil.

3- Limitez les sources de stimulation

Évitez tout d'abord de donner des aliments sucrés à vos enfants avant de se coucher. De plus, favorisez des activités calmes pour aider l'endormissement de votre enfant. De l'exercice physique en journée aidera le sommeil, mais il est préférable que ce soit deux heures avant le coucher. Enfin, tentez d'éteindre tous les écrans (Ipad, télévision, ordinateur, cellulaire ...) au moins une heure avant le dodo.

4- Limiter l'usage du lit au sommeil

L'humain fait bien souvent des associations rapides entre des situations se déroulant au même endroit. Par exemple, un enfant peut associer son lit à une source d'anxiété ou de frustration s'il réalise ses devoirs à cet endroit ou si c'est le lieu de retrait lorsqu'il est puni. Tentez de limiter le lit au sommeil. De plus, si l'insomnie est persistante après 30 minutes, il est préférable que votre enfant sorte du lit et réalise une courte activité relaxante dans sa chambre tel que la lecture, le dessin ou des respirations pour avoir un meilleur endormissement au moment de se glisser sous la couette.

5- Instaurer un moment privilégié avec son enfant avant de dormir

Lire une histoire ou partager une activité relaxante avec son enfant juste avant de s'endormir est très apaisant pour lui. Un simple massage du cuir chevelu peut être très aidant pour trouver le sommeil, tout en augmentant les moments positifs avec son enfant. Celui-ci peut faire une association positive et rassurante de ce lieu favorisant l'endormissement. Le parent peut indiquer dès le départ la durée de ce rituel pour éviter un conflit au moment de quitter la chambre. Enfin, il est possible d'utiliser le jeu imaginaire afin de diminuer les peurs de votre enfant. À titre d'exemple, un coup de baguette magique ou un toutou pourrait aider à protéger la chambre de votre enfant des monstres ou des intrus!

Avant tout, se faire confiance en tant que parent

Cela peut demander une grande organisation d'établir un horaire favorisant une bonne routine de sommeil. Il est parfois difficile de l'instaurer considérant nos horaires surchargés et c'est sans compter la réalité des parents séparés. Souvenez-vous de vous fixer des objectifs réalistes en fonction de votre réalité. Faites-vous confiance! Vous êtes la personne qui connaît le mieux votre enfant et qui sait quels outils lui conviendront le mieux. Dans le cas où les problèmes de sommeil seraient persistants et atteindraient le fonctionnement quotidien de l'enfant, n'hésitez pas à aller chercher une aide professionnelle.

Référence

- Martello, E. (2007). *Enfin je dors...et mes parents aussi*. Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Parent, S. & Turgeon, L. (2013). *Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents T. 01*. Montréal: Presses Université Québec.
- Vincent, A. (2017). *TDHA: informations, trucs et astuces* [site Web]. Consulté le 24 janvier 2017. <http://www.attentiondeficit-info.com/>