

Comment aider vos enfants à bien dormir ?

Association de parents d'élèves
de l'enseignement libre



Cauchemars, problèmes d'endormissements, réveils nocturnes... Depuis le premier confinement, de nombreuses questions peuvent troubler le sommeil de vos enfants.

Les conseils de nos spécialistes pour tomber dans les bras de Morphée.

Garder le rythme

En situation de confinement, les journées ne sont plus rythmées par l'école et les enfants ont perdu leurs repères : lever, petit-déjeuner, départ pour l'école, travail dans la classe, récréations, cantine...

« C'est problématique car cela ne permet pas à l'enfant de trouver le bon rythme, note Sylvie Royant-Parola, psychiatre et présidente du [réseau Morphée](#) (1). Il faut absolument rétablir des routines : des levers et des couchers à des horaires réguliers, pas après 20h30 pour les plus petits, et que toute la famille démarre en même temps le matin pour se synchroniser ».

(1) Hotline Sommeil et confinement. Un psychologue coordinateur du réseau Morphée vous répond au 06 17 56 89 99. Du lundi au vendredi de 9h à 12h

Conserver une alimentation saine

Pour rythmer la journée, préférez les repas à heures fixes et partagés en famille, plutôt que des grignotages toute la journée.

« Il faut surtout éviter la caféine et les sodas le soir, recommande Patrick Lemoine, psychiatre et spécialiste du sommeil. Le soir, privilégiez les sucres lents comme les pâtes, et consommez les protéines plutôt le matin et le midi ».

S'exposer à la lumière

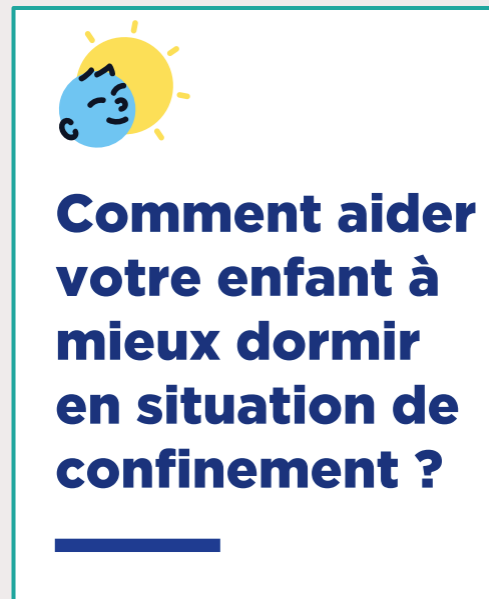
Il est important d'organiser des activités à l'extérieur, dans la limite d'une heure autorisée par jour.

« Si l'enfant ne peut pas sortir, il faut prévoir des moments de détente, toujours à la même heure, et l'exposer à la lumière, précise Sylvie Royant-Parola. Cela permet à l'horloge interne de donner un rythme à l'enfant. »

Donc mieux vaut privilégier un temps de lecture ou de jeu près d'une fenêtre ou sur un balcon quand cela est possible, que de rester au fond de son lit.

Une fiche à télécharger

Voici un fichier à télécharger pour vous accompagner, en cliquant sur l'image :



Des informations, mais avec modération

L'atmosphère que les enfants perçoivent est plutôt angoissante : informations relayées par la télévision ou la radio, situation professionnelle problématique pour certains parents, perte d'un proche...

« Il n'est pas question de cacher la vérité aux enfants, conseille Sylvie Royant-Parola, mais les temps d'informations doivent être partagés en commun et pas tout le temps ».

Inutile de laisser les chaînes d'info en boucle, surtout pour les plus petits.

Se relaxer et pratiquer des activités physiques en famille

Pour diminuer l'anxiété qui peut ensuite s'exprimer pendant la phase de sommeil, il est important de consacrer un moment de la journée aux activités physiques, mais aussi favoriser les temps calmes avec la relaxation ou pourquoi pas tester le yoga en famille.

« Les activités physiques doivent plutôt être pratiquées l'après-midi, indique Patrick Lemoine, mais il faut aussi prévoir des pauses dans la matinée pour permettre à l'enfant de ne pas "saturer" avec le travail scolaire ».

Exercices de méditation



Bannir les écrans le soir

Devoirs en ligne, programmes éducatifs à la télévision, jeux sur l'ordinateur... les enfants passent plus de temps devant les écrans pendant le confinement et 51% d'entre eux utilisent leur téléphone juste avant de se coucher (2). Pourtant les lumières bleues qu'ils diffusent sont à éviter le soir car elles retardent l'arrivée du sommeil.

« Il faut bannir les écrans après le dîner, insiste Patrick Lemoine. Privilégiez les rituels du coucher : une histoire pour les plus petits, ou éventuellement des jeux en famille, mais on éteint et on range les téléphones ! »

**ÉVALUEZ VOTRE SOMMEIL AVEC LE
QUESTIONNAIRE MORPHÉE**

(2) Étude Observatoire de la vue 2019 – IPSOS pour Kryos mai 2020 réalisée en octobre 2019.

3 questions à Patrick Lemoine, psychiatre et spécialiste du sommeil



Pourquoi les enfants font des cauchemars ?

Patrick Lemoine : Faire des cauchemars, c'est normal, ça permet de « digérer » les traumatismes vécus dans la journée. Si c'est de temps en temps, ça va. Si c'est plus fréquent, il faut s'interroger et éviter de transmettre ses angoisses à ses enfants.

Comment faire si un enfant fait des cauchemars toutes les nuits ?

P. L. : Quand il se lève le matin, on lui fait rédiger, ou dessiner s'il ne sait pas encore écrire, son rêve et on trouve une issue positive. Par exemple, il a rêvé que la maison brûle, les pompiers arrivent pour éteindre le feu et tout se finit bien !

Que faire si un enfant ne trouve pas le sommeil ?

P. L. : Rien ne sert de compter les moutons ! Ça énerve et ça ne favorise pas le sommeil. Pour les plus jeunes, on peut avancer l'heure du lever de 15 à 30 minutes le matin. Les ados peuvent tester la méthode du « scan corporel » qui consiste à porter son attention successivement à chaque partie de son corps, en commençant par les pieds. Demeurez cinq à dix respirations sur chaque zone et en général l'ado ne dépasse pas les genoux !

***Retrouvez toutes ces
informations
et plus encore
sur le site de l'Apel
Nationale***
www.apel.fr

