



**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**

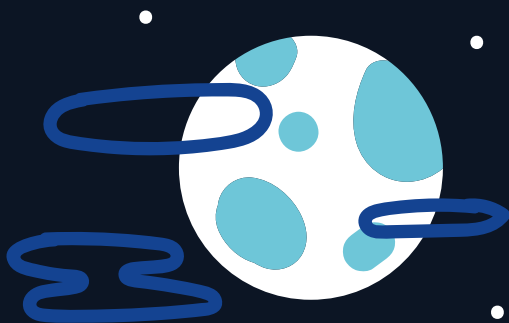
C'est son espace personnel. Pour qu'il s'y sente bien, laissez-le l'organiser comme il le souhaite - avec votre aide.



## **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

