

Trucs et astuces pour l'organisation du coucher

Les difficultés d'endormissement présentées par l'enfant peuvent être sources de préoccupations et de conflits au sein de la famille. Ceci est particulièrement présent pour plusieurs enfants vivant avec le TDAH. Le manque de sommeil pouvant mimer ou empirer les symptômes du TDAH, adopter des stratégies pour mieux dormir est primordial.

Voici quelques trucs et astuces pour faciliter la transition lors du coucher. Ces stratégies sont utiles pour tous, TDAH ou pas.

- Restreindre l'accès aux écrans en soirée (jeux vidéo, télévision, tablette, ordinateur).
- Tamiser les sources de lumière, incluant celle de tous les écrans (ordinateur, téléviseur, tablette électronique) au cours de la soirée.
- Fermer les écrans au moins une heure avant le coucher.
- Inclure l'hygiène dans la routine du soir (dents, douche, bain, cheveux, ongles).
- Dès l'entrée dans la chambre à coucher : tamiser la lumière et parler à voix basse.
- Se réserver un moment pour la lecture en individuel (idéalement) avec l'enfant.
- Profiter de ce moment pour échanger sur la journée à l'école et avec les amis, un projet de la famille ou un sujet agréable pour l'enfant.
- Semer de l'espoir lorsque la journée a été difficile (ex : *Demain, tu verras, cela ira mieux car tu penseras plus vite à venir me voir si ton petit frère t'agace plutôt que de lui dire un peu trop fort de quitter ta chambre*).
- Penser à demander à l'enfant de trouver un moment positif de sa journée, un moment dont il est fier ou content.
- Terminer en soulignant une qualité ou un bon comportement de la journée.
- Réduire les bruits environnants près de la chambre à coucher (télévision, musique, discussions) afin de favoriser le sommeil.

N'oubliez pas ! Un petit câlin est toujours apprécié !!



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS par Dre Johanne Perreault, psychologue, Julie Boissonneault, enseignante spécialisée, Line Desjardins, psychoéducatrice et sous la coordination de Annick Vincent MD, révision novembre 2020

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial seulement.