

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.



Écouter 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.

