

La minute psy !

Bonjour à tous !

Cette page a pour but de rendre le confinement le plus vivable possible, pour vous les parents, et pour vos enfants !

On vous demande beaucoup : la gestion des devoirs, occuper les enfants, votre travail, et la gestion du quotidien. Régulièrement, je vous donnerai quelques conseils sur différents sujets.

Aujourd'hui : le sommeil des enfants

Avec cette période de confinement, les enfants n'ont plus les mêmes repères que lors des périodes d'école. Ils se lèvent plus tard, se dépensent moins, et finissent par avoir des difficultés à s'endormir.

De plus, certains peuvent être perturbés par tout ce qu'ils entendent à propos du coronavirus. L'anxiété provoquée peut alors être à l'origine de difficultés au niveau du sommeil.

Veiller à un sommeil de bonne qualité chez les enfants 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 donc quelques conseils pour que vos enfants retrouvent un sommeil serein.

ATTENTION !!

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).

LA JOURNÉE ¹

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.**

Outils de relaxation, de méditation :

Voici quelques liens qui vous dirigent vers des sites proposant des exercices de relaxation, adaptés aux enfants, je vous conseille de les consulter, ils sont gratuits et très ludiques :

<http://calme-et-attentif-comme-une-grenouille.fr/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0LyqxleNzj8>

<https://www.petitbambou.com/>

<https://www.headspace.com/fr>

Rappel :

Si vous vous posez des questions sur le Covid-19, et/ou si vous avez besoin de soutien psychologique, vous pouvez contacter le numéro suivant : 0800 130 000

Vous pouvez également me contacter par mail si vous rencontrez des difficultés à faire travailler vos enfants, si vous êtes inquiets, si vous avez du mal à calmer l'inquiétude de vos enfants. Laissez-moi vos coordonnées, et je vous recontacte (je consulte mes mails tous les jours) : stephanie.andries@ac-reunion.fr

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis la psychologue scolaire, je travaille sur le secteur de Salazie. J'interviens dans toutes les écoles du cirque, je connais donc toutes les équipes d'enseignants.

A bientôt, prenez soin de vous et de votre famille !

Stéphanie BERNARD