

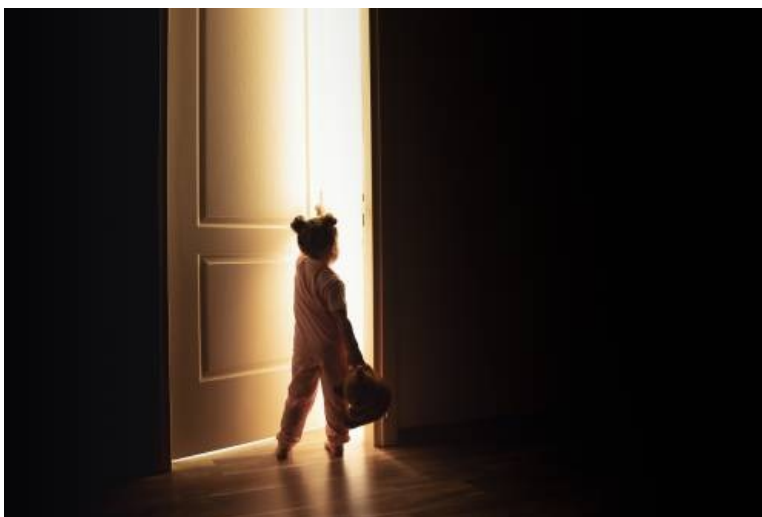
Confinement : l'impact sur le sommeil des enfants

**ACTUALITÉ**

Mardi 28 avril 2020

## Confinement : l'impact sur le sommeil des enfants

**Le confinement s'attaque au sommeil de votre enfant ? Nervosité, angoisses, excitation : depuis quelque temps votre enfant a des difficultés à aller se coucher ? On en parle avec Jérémie Zytnicki, psychologue de la ville au PEJAP.**



### En quoi le confinement est-il responsable de problèmes de sommeil des enfants ?

Le confinement déstabilise les rythmes de chacun, les enfants comme les adultes. Ce changement de repère se répercute au moment du coucher. Les préoccupations des parents (chagrin, incertitude face à l'avenir) sont absorbées par leurs enfants. Il faut créer un climat serein.

### Comment faire taire les angoisses du soir ?

Il est important de donner du sens au confinement. Sortir le positif de la situation pour rassurer. Si l'on doit être confiné, ce n'est pas une punition, c'est avant tout pour protéger les plus fragiles. En restant à la maison, on peut sauver des vies. Expliquer le contexte avec transparence et souligner les valeurs humaines qui en ressortent. Pourquoi on applaudit 20h ? Pour dire Merci aux soignants et leur apporter notre soutien.

### Pourquoi cela ressurgit souvent le soir ?

Le sommeil se prépare toute la journée. Avant le confinement, les enfants se dépensaient davantage entre les récréations à l'école et les activités extra-scolaires.

Pendant la journée, ils ne peuvent pas forcément courir ou se dépenser mais on peut proposer des activités de remplacement. Une décharge motrice qui prépare l'apaisement.

### Une activité de remplacement, ça se traduit comment en appartement par exemple ?

On ne peut pas demander aux enfants de rester calmes tout le temps. Ils ont besoin de phase d'agitation pour éviter l'agitation psychique. Extérioriser pour ne pas imploser. Le parent peut instaurer des temps de récréation où l'excitation est permise. Il définit le cadre, le temps, le lieu, l'activité. Par exemple : faire de la musique, danser, chanter de plus en plus fort. On peut s'autoriser 10-15 min de déboulement plusieurs fois dans la journée.

### Alors on doit provoquer l'énervement ?

Si c'est l'adulte qui mène au déboulement il peut ensuite accompagner l'enfant vers l'apaisement. Il s'agit d'un temps d'agitation contrôlée et maîtrisée. Il doit y avoir une alternance des moments de repos et d'excitation tout au long de la journée, c'est ainsi qu'on prépare l'enfant au sommeil. Pourquoi pas s'essayer au yoga ou faire des exercices de pleine conscience pour ramener le calme à la maison. Les exercices de pleine conscience peuvent être efficaces également. Plus l'activité est partagée plus elle est contrôlée et ça permet de créer du lien.

### Doit-on éviter les siestes pour s'assurer d'un coucher tôt ?

La sieste n'est pas à proscrire, mais elle est à encadrer. Il ne doit pas y avoir d'abus. Une longue sieste chez un enfant de 7 ans peut traduire un ennui, il faut donc être vigilant et assouvir son besoin d'activité la journée. Pour les tout-petits, je ne conseille pas de les réveiller. S'ils dorment c'est qu'ils en ont besoin. L'important est de créer un rythme et de s'y tenir. On évitera également les grasses matinées. On peut se lever plus tard que lorsqu'il y avait école mais se fixer un horaire que l'on respecte pour marquer de nouveaux repères. Essentiel pour l'équilibre de l'enfant.

### Créer des repères dans le temps... et dans l'espace également ?

Oui il faut définir les lieux, zones d'apaisement. Le lit doit être un espace rassurant pour s'ouvrir au sommeil. Pour les ados, le lit ne devrait pas être

un espace de loisir ou de travail. Il faut d'limiter et crer un environnement facilitant le calme.

### **Le repas du soir peut-il faire office de transition ?**

Tout est fait. Le repas est un temps d'change et de partage. Il ne doit pas y avoir de conflit. Il offre l'enfant un moyen d'exprimer ses pensées avant le coucher. Je recommande de ne pas manger devant la télévision qui peuvent transmettre des informations anxiogènes. Il faut faire une connexion avec les écrans.

### **Pourtant en ce temps de confinement, les écrans sont une bonne alternative non ?**

C'est tout le paradoxe de la situation ! Les enfants participent des cours virtuels sur ordinateur, la tv ? mais il faut limiter les écrans. Si c'est pour une vocation pédagogique, on peut les autoriser en un temps donné mais attention ce n'est pas un mode d'apaisement. A éviter le soir.

A lire également : [L'interview "Expliquer le confinement aux enfants"](#)

A noter : dans le cadre du confinement, le PEJAP est actuellement FERMÉ. Néanmoins notre psychologue reste l'écoute des Valiziens.

### **Numéro de la permanence téléphonique : 06 86 31 74 59.**

Merci de laisser un message dans lequel vous indiquez vos coordonnées téléphoniques afin que nous puissions vous rappeler en cas d'absence de notre part.

En complément, nous vous invitons à consulter ces livres sur la médiathèque numérique :

- [Le bien-être de mon enfant : 35 activités pour développer l'attention de votre enfant, pour les 3-10 ans](#)
- [Petites méditations pour les enfants : 30 histoires pour s'initier à la méditation](#)
- [La chasse au stress : 30 séances pour apprendre à se détendre](#)
- [Mon premier livre de yoga](#)
- [Le sommeil de mon enfant : Les clés pour des nuits paisibles](#)