

Le sommeil des enfants en période de confinement

Le sommeil est une des grandes préoccupations des parents et des professionnels dans le développement de l'enfant. Au cours de ce dernier mois des difficultés d'endormissements et/ou des réveils ont pu se manifester, suite au changement de rythme, et à l'anxiété que peuvent ressentir enfants et parents.

Petit rappel sur le rythme de sommeil du jeune enfant :

- A la naissance le nourrisson a un besoin de sommeil entre 15h et 17h (jour + nuit)
- Entre 1 et 2 ans : entre 11h à 14h
- Vers 3-4 ans et plus : entre 10h et 12h

Pour un bon sommeil l'idée première est d'avoir des journées structurées avec des routines et des rituels.

- Le coucher de l'enfant se fait à heures fixes et pas trop tard (avant 21H)
- Le réveil du matin se fait également à des heures régulières (proches de celles avant le confinement) en évitant les grasses matinées (même en cas de mauvaises nuits), afin que l'enfant poursuive sa journée normalement avec une sieste et une heure de coucher habituelle.
- Plus l'enfant est petit, plus **la réalisation d'un planning visuel** est importante indiquant les activités, les temps de repas et la sieste.
Dans la journée bien proposer un temps d'activités physique car le corps de l'enfant a besoin de bouger et de s'exprimer (parcours moteur, danser, sauter).
- Arrêt des écrans vers 19H. La lumière bleue des écrans bloque la mélatonine, l'hormone du sommeil.
Les informations sont à éviter, pour éviter de renforcer l'anxiété des enfants ou d'insécuriser l'adulte au moment même où celui-ci va se consacrer complètement à l'enfant.
- Après le repas, et le brossage des dents, **ce temps va être dédié à l'enfant**. Le parent s'installe dans la chambre avec des jeux calmes puis propose le rituel du soir habituel (avec lecture d'histoire et câlins) avec une veilleuse si besoin ou de la lumière dans le couloir. L'idée étant de créer un espace/temps le plus protecteur possible avant même d'aller au lit.
Il n'est pas recommandé de prolonger indéfiniment le rituel du soir, un cadre est aussi rassurant, d'autant plus que les enfants auront eu « leur temps de parents » dans la journée.

En cas de mauvais nuits, mauvais rêves et de cauchemars : on peut proposer un temps de détente, avant le coucher, avec des histoires amusantes, ou très imagées, afin que l'enfant intègre ces images pendant sa nuit. L'adulte peut aussi parler avec l'enfant des moments agréables et joyeux qui viennent de se passer.

Dans la journée on peut construire des cabanes, transformer son lit en petit abri pour s'imaginer avoir une prise sur cet espace intime au sein duquel on va chercher réconfort.

Si une anxiété particulière se manifeste notamment en lien avec le confinement, le parent va parler avec des mots simples, et va aider l'enfant à exprimer ses émotions, par le bais de doudous, marionnettes.

Nommer les choses simplement est toujours rassurant pour l'enfant.