

Fiche-conseil sur la routine du coucher

Problèmes courants :

- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à rester endormi
- Comportement difficile pendant les routines du coucher

Facteurs médicaux/ biologiques :

Fixer un rendez-vous pour discuter des problèmes de sommeil de votre enfant est une première étape importante. S'il y a des problèmes médicaux ou biologiques qui sont à la base des comportements liés au sommeil, ces problèmes devraient être ciblés avant d'essayer d'établir une nouvelle routine du coucher.

Développement d'une meilleure routine du coucher- De quoi votre enfant a-t-il besoin?

- Consentement médical qui écarte tout facteur médical ou biologique
- Une routine du coucher prévisible et régulière
Ex. à la même heure chaque soir
- Connaissance de son environnement de sommeil
- Un groupe d'activités relaxantes parmi lesquelles choisir avant le coucher

Les problèmes du coucher varient d'une personne à l'autre. Si l'établissement d'une routine du coucher est un objectif pour votre enfant ou votre jeune, informez-en votre préposé aux services de soutien à la famille ou un membre de votre équipe POSA.

Community Living Toronto. "Bedtime Routines." Extrait de :

<https://connectability.ca/2011/10/04/bedtime-routines/>

Geneva Centre for Autism. "Sleep/Quiet Time Tip Sheet." Extrait de :

<https://connectability.ca/2011/03/22/sleepquiet-time-tip-sheet/>

Wirth, K. (2014). *How to get your child to go to sleep and stay sleep: A practical guide for parents to sleep train young children*. Victoria (BC): Friesen Press.