

# Trucs et astuces pour garder le moral en famille

## petite enfance 0-5 ans

Le 15 juin 2020



**Sujet de l'information :** De bonnes habitudes de sommeil pour vos enfants pendant la COVID-19

En cette période de pandémie, il est possible que le sommeil de votre enfant soit perturbé plus qu'à l'habitude par des cauchemars, des terreurs nocturnes ou même du somnambulisme et ce dû au stress, aux inquiétudes et à l'anxiété que nous vivons tous à différents degrés. Le sommeil est une partie intégrante de la vie de tous les jours et un besoin de base pour tous. Lorsque nous manquons de sommeil, nos émotions, nos réactions et nos comportements peuvent se manifester de toutes sortes de façons durant la journée, d'où l'importance d'avoir une bonne quantité et une bonne qualité de sommeil. L'activité physique et la stimulation durant la journée aident à obtenir un meilleur sommeil. Il est donc important de faire bouger vos enfants. Voici quelques trucs pour favoriser le sommeil de votre enfant :

- Rassurez votre enfant en l'accompagnant dans sa chambre.
- Ayez une bonne routine le soir. À chaque soir, faites les activités toujours dans le même ordre.
- Faites des jeux plus calmes, donnez des câlins, racontez une histoire, tamisez les lumières, baissez le ton de vos voix, méditez, faites des massages, etc.
- Avant le coucher, parlez avec votre enfant des choses plaisantes que vous a faites ensemble.
- Évitez les jeux stimulants avant le coucher.

Le site web au bas de la page peut vous donner quelques trucs afin de vous aider, vous et votre enfant, à favoriser de bonnes habitudes de sommeil. N'oubliez pas, la situation présente est temporaire et l'on retrouvera une vie un peu plus normale bientôt.



*Ça va bien aller*

**Source :** Dormez là-dessus Canada. Comment favoriser de bonnes habitudes de sommeil pour vos enfants pendant la crise liée à la COVID-19. (page consultée le 9 juin 2020), [En ligne], adresse URL : <https://dormezladessuscanada.ca/comment-favoriser-de-bonnes-habitudes-de-sommeil-pour-vos-enfants-pendant-la-crise-liee-a-la-covid-19/>