



Le sommeil: aider son enfant à s'endormir

Révision scientifique : Evelyne Touchette, Ph. D.,
professeure-chercheuse experte en sommeil

Autres notes :

Recherche et rédaction : Catherine Lord, Ph.D. de
[Immerscience](#) et [Équipe Naître et grandir](#)

Ce texte est tiré du site [Naître et Grandir](#).

Date : 29 septembre 2023



Photo de [Annie Spratt](#) sur [Unsplash](#)

Cette [fiche de Naître et Grandir](#) aborde **les causes des difficultés à s'endormir ou du refus de se coucher**.

L'impact des activités diurnes et nocturnes sur l'endormissement tel que la relation aux [écrans](#), l'activité physique et la [routine](#) sont au coeur de cet article.

Pour poursuivre votre lecture sur le [site de Naître et Grandir](#), c'est par ici:

- [Difficultés à s'endormir ou refus de se coucher le soir : les causes](#)
- [Que faire durant la journée pour aider son enfant à s'endormir le soir?](#)
- [Que faire durant la soirée pour aider son enfant à s'endormir?](#)
- [Quand consulter](#)
- [À retenir](#)

naître
ET grandir