



**APPRENDRE
À DORMIR**

Le sommeil et la régulation des émotions: deux faces d'une même médaille?

Vulgarisation scientifique : Gabrielle Fréchette-Boilard, M. Ps. éd. et doctorante, Catherine Lord, Ph.D. et Evelyne Touchette, Ph.D

Autres notes :

Ce texte fait partie d'un projet réalisé en collaboration avec le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC), avec le soutien financier de la Fondation J. Armand Bombardier.

Date : 13 décembre 2023



Photo de [Tengyart](#) sur [Unsplash](#)

Et si apprendre à dormir voulait aussi dire apprendre à réguler ses émotions?

Sommeil: la danse du jour et de la nuit.

Dès la première année de vie de l'enfant, le sommeil joue un rôle primordial dans le **développement de ses habiletés émotionnelles** et de sa **capacité à réguler ses émotions le jour**. Il est bien plus qu'une simple pause, il forge les compétences émotionnelles.

Habiletés émotionnelles:

capacité d'une personne à reconnaître, exprimer et réguler ses émotions, en fonction du contexte social et de son environnement.

En effet, plusieurs études ont démontré que la **durée et la qualité du sommeil** influencent directement la capacité de l'enfant à réguler ses émotions au quotidien, mais aussi sur le long-terme. En investissant dans un bon sommeil, on récolte des avantages non seulement aujourd'hui, mais aussi dans les années à venir.

Voici des exemples de ce que les études longitudinales, qui mesurent le comportement et le sommeil des enfants sur plusieurs années, ont constaté:

- Moins de 10 heures de sommeil et plus de 3 réveils à 18 mois sont en lien avec un risque accru d'irritabilité à 5 ans.
- Un sommeil insuffisant à 2 ans pourrait signifier plus de colère à 3 ans.
- **Les petits couche-tard et lève-tôt** peuvent rencontrer plus de défis émotionnels à l'âge préscolaire.

Si votre enfant montre régulièrement des signes d'irritabilité ou de colère ou que vous trouvez que votre relation en souffre, il est conseillé de se demander s'il dort suffisamment ou si son sommeil est de bonne qualité.

Certains **troubles du sommeil** peuvent aussi affecter la qualité du sommeil tels que l'**apnée du sommeil** et **les terreurs nocturnes**.

L'observation de la régulation émotionnelle de votre enfant est une clé importante pour savoir si son besoin de sommeil est comblé ou s'il est temps de faire des ajustements.

Ne perdez pas de vue que l'**irritabilité et les excès de colère font partie des signes de fatigue** au même titre que les bâillements.

En restant à l'affût des signes de fatigue on peut s'adapter afin d'offrir à notre enfant les meilleures conditions pour qu'il puisse apprendre à dormir comme à marcher.

Parfois il s'agit de trouver comment rembourser une dette de sommeil pour que les rires remplacent les cris et les pleurs dans la maison.

Les émotions: l'effet miroir sur le sommeil

Inversement, les **émotions ressenties peuvent affecter la durée et la qualité du sommeil**. Avoir une journée difficile avec des montagnes russes émotionnelles peut avoir des répercussions sur la [sieste](#) ou le sommeil de nuit. Parfois les émotions ne sont pas "visibles" pour le parent le jour, mais elles vont se manifester, par exemple, par des **cauchemars ou un besoin de proximité plus grand la nuit** venue.

Ainsi, certaines études ont tenté de mettre en lien la [durée de sommeil](#) et les émotions rapportées par les enfants. En d'autres mots, les enfants qui ressentent **plus d'émotions négatives (peur, stress, anxiété, etc) ou qui ont de la difficulté à les réguler (agressivité, irritabilité, difficulté avec le changement associées à un tempérament plus difficile, par exemple) peuvent avoir:**

- plus d'éveils signalés à leurs parents la nuit,
- plus de [cauchemars, les drapeaux rouges](#) des émotions
- plus de [terreurs nocturnes](#) en période de stress
- plus de résistance au moment d'aller au lit
- etc.

La bonne nouvelle c'est qu'en **abordant ces difficultés émotionnelles avec les enfants, on peut également améliorer leur sommeil**.

En tant que parent, déterminer si le manque de sommeil est à l'origine des difficultés émotionnelles et vice versa peut être un défi.

Pour vous aider avec la régulation émotionnelle, voici des suggestions d'outils et de lecture du [CQJDC](#) et de [Naitre et Grandir](#):

- [Comment reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle de l'enfant?](#)
- [Comment aider l'enfant à identifier ses émotions ?](#)

- [Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions ?](#)
- [Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions](#)
- [Personnalité et tempérament](#)

Et, oui, apprendre à dormir, ça se fait aussi en apprenant à réguler ses émotions!

La qualité et la durée du sommeil de notre enfant peuvent révéler ses défis émotionnels, tout comme certaines émotions peuvent indiquer un manque de repos.

Et ceci est vrai tout au long de la vie. Est-ce que vous auriez remarqué que certaines émotions fortes que provoquent la parentalité se répercutent sur votre sommeil ou encore que votre manque de sommeil influence la régulation de vos propres émotions? Consultez la section "[PARENT](#)" pour en apprendre plus sur votre [besoin vital de sommeil](#), sur [comment gérer la fatigue](#) ou encore pour obtenir des trucs, des outils ou des ressources.

La synchronie entre les émotions et le sommeil, c'est pour toute la vie. En ce sens, le sommeil est l'un nos indicateurs de bien-être.

Inspirations et sources scientifiques :

- Bastien, L., Tétreault, É., et Bernier, A. (2020). **Disentangling the Direction of Associations between Sleep and Temperament in Toddlers.** Behavioral sleep medicine, 18(4), 523–536. <https://doi.org/10.1080/15402002.2019.1629442>
- Bélanger, M. É., Bernier, A., Simard, V., Desrosiers, K., et Carrier, J. (2018). **Sleeping Toward Behavioral Regulation: Relations Between Sleep and Externalizing Symptoms in Toddlers and Preschoolers.** Journal of clinical child and adolescent psychology, 47(3), 366–373. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1079782>

- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Birken, C. S., MacLean, J. E., Aubert, S., Sampson, M., et Tremblay, M. S. (2017). **Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in the early years (0-4 years)**. BMC public health, 17(5), 855. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4850-2>
- Cremone, A., de Jong, D. M., Kurdziel, L. B. F., Desrochers, P., Sayer, A., LeBourgeois, M. K., Spencer, R. M. C., et McDermott, J. M. (2018). **Sleep Tight, Act Right: Negative Affect, Sleep and Behavior Problems During Early Childhood**. Child development, 89(2), e42–e59. <https://doi.org/10.1111/cdev.12717>
- Dutil, C., Podinic, I., Sadler, C. M., da Costa, B. G., Janssen, I., Ross-White, A., Saunders, T. J., Tomasone, J. R., et Chaput, J. P. (2022). **Sleep timing and health indicators in children and adolescents: a systematic review**. Health promotion and chronic disease prevention in Canada : research, policy and practice, 42(4), 150–169. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.42.4.04>
- Liu, J., Ji, X., Pitt, S., Wang, G., Rovit, E., Lipman, T., et Jiang, F. (2022). **Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications**. World journal of pediatrics : WJP, 1–11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>
- Schumacher, A. M., Miller, A. L., Watamura, S. E., Kurth, S., Lassonde, J. M., et LeBourgeois, M. K. (2017). **Sleep Moderates the Association Between Response Inhibition and Self-Regulation in Early Childhood**. Journal of clinical child and adolescent psychology 46(2), 222–235. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1204921>

- Sivertsen, B., Harvey, A. G., Reichborn-Kjennerud, T., Torgersen, L., Ystrom, E., et Hysing, M. (2015). **Later emotional and behavioral problems associated with sleep problems in toddlers: a longitudinal study.** *JAMA pediatrics*, 169(6), 575–582.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0187>
- Touchette, E., Petit, D., Séguin, J. R., Boivin, M., Tremblay, R. E., et Montplaisir, J. Y. (2007). **Associations between sleep duration patterns and behavioral/cognitive functioning at school entry.** *Sleep*, 30(9), 1213–1219.
<https://doi.org/10.1093/sleep/30.9.1213>