



**APPRENDRE
À DORMIR**

Bien dormir pour bien apprendre : 4 astuces pour une rentrée en douceur

Vulgarisation scientifique : Y-Lane Noémie Zaine, B.A. et étudiante à la maîtrise en psychoéducation, Evelyne Touchette, Ph.D, Mathieu Pilon, Ph.D , Catherine Lord, Ph.D.

Autres notes :

Ce texte fait partie d'un projet réalisé en collaboration avec Le Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles ([CRUJeF](#)).

Date : 19 août 2024



La transition des vacances à la rentrée scolaire peut être difficile pour les familles.

On sait que passer d'un rythme estival à un horaire scolaire peut être un vrai casse-tête...pour les petits et grands enfants.

Voici 4 astuces clés pour revenir à la routine de l'école et du travail graduellement, sans se priver de sommeil, question de commencer l'année scolaire sur une bonne note.

1. Oser parler sommeil et montrer l'exemple

Gageons que **vous serez surpris du pouvoir de cette astuce car une façon simple de revenir à l'horaire** de l'école et du travail est d'adopter une **attitude positive en famille face à notre besoin naturel de sommeil et les habitudes à prendre**. De plus, en osant parler de l'importance du sommeil et des saines habitudes pour bien fonctionner le jour, vous mettez la table pour discuter du plaisir d'apprendre et de la créativité qui se manifestent plus facilement quand on est en pleine forme.

Lancez-vous le défi de prendre de saines résolutions de sommeil ensemble pour l'année scolaire qui commence. Profitez de cette opportunité pour trouver le meilleur équilibre adapté à votre famille en fonction des besoins spécifiques de sommeil de tous. En le faisant tous ensemble, vous pourrez mieux vous ajuster à ce changement tout en vous motivant les uns les autres, ce qui vous aidera à garder le cap et à soutenir le rythme, aussi bien pendant la transition qu'après. De plus, planifier le changement le rend prévisible, donne du contrôle et partage la charge mentale ce qui permet de **réduire les potentielles résistances au sommeil, des petits et des grands**.

N'oubliez pas que les enfants et les ados apprennent en vous imitant. C'est l'un des superpouvoirs des parents ! En montrant l'exemple, vous les aidez à adopter de saines habitudes de vie qui, acquises tôt, restent avec eux toute leur vie. Du vrai développement durable! L'hygiène de sommeil, c'est un peu comme se brosser les dents : au début, on y pense, mais avec le temps, ça devient une simple habitude. Tout comme on se brosse les dents sans y réfléchir, avoir une **saine routine de sommeil adaptée devrait devenir un réflexe naturel**.

Votre attitude positive et enthousiaste ainsi que vos saines habitudes peuvent faire toute la différence et aider votre enfant à aborder le sommeil ainsi que la rentrée avec plus de confiance et de sérénité.

2. Préparer le terrain pour une rentrée en douceur

Tout comme s'adapter au décalage horaire ne se fait pas en une nuit, revenir à l'heure de l'école demande un temps d'adaptation.

Pour les familles qui ont adopté un rythme différent pendant les vacances, il est primordial de commencer l'**ajustement des horaires de sommeil progressivement**.

Dépendamment de l'ampleur du "décalage horaire" des vacances, **commencez une semaine avant la rentrée afin de ramener graduellement les horloges biologiques de toute la famille à l'heure de l'école-garderie-travail**.

Pour un atterrissage en douceur, voici des suggestions:

- **Avancer l'heure du coucher par tranche de 15 minutes tous les 2-3 jours** afin de se remettre à l'heure du coucher et du lever scolaire, et ce, avant la rentrée. Ceci permet d'éviter la privation de sommeil en début d'année.
- **Adapter la durée du sommeil** selon les besoins spécifiques de vos enfants ou de vos ados. N'oubliez pas les vôtres, capitaines.
- **Créer une ambiance calme et tamisée le soir**. Réduire les stimulations et les apports en lumière artificielle : pas d'écrans, ni d'activités intenses, pour le corps ou la tête, au moins une heure avant le coucher. Le soir, privilégiez des activités relaxantes seul ou en famille (jeu de société coopératif, dessins, lecture, bain, etc.) pour favoriser l'endormissement.
- **Préparer doucement votre enfant à reprendre le chemin de l'école en limitant les activités trop stimulantes en fin de vacances**. Bien entendu, savourer pleinement les derniers jours de vacances est primordial. Cependant, il faut faire attention de ne pas surcharger cette période d'activités stimulantes. Bien qu'il soit tentant de profiter à fond des derniers jours avec votre enfant, un emploi du temps trop animé pourrait compliquer son retour sur les bancs d'école et faire qu'il voit l'école comme un frein au plaisir plutôt qu'une nouvelle aventure.
- **Planifier un moment de qualité avec votre enfant bien avant l'heure du dodo et sa routine** pour favoriser un coucher serein et des nuits paisibles. Les transitions, comme le retour à l'école, demandent souvent plus d'attention de la part des parents pour gérer les émotions des enfants et des ados. En répondant à leurs besoins émotionnels durant la journée ou en début de soirée, vous pouvez réduire les résistances au moment de se coucher. Si vous percevez du stress ou de la résistance chez votre enfant, soyez

patient et offrez-lui un espace pour exprimer ses émotions. Aidez-le à mettre des mots simples sur ce qu'il ressent et tentez de valider son expérience sans minimiser ses inquiétudes ou nommer les vôtres : il est normal d'être un peu triste à l'idée de quitter les vacances et de passer moins de temps avec la famille. Gardez en tête que le coucher n'est pas idéal pour combler ce "réservoir émotionnel" car un **enfant qui se sent encore en manque de votre attention aura du mal à se séparer de vous et repoussera l'heure du coucher** de toutes les façons possibles avec créativité. Pour une séparation vers le sommeil en douceur, surtout lors des périodes de transition, **privilégiez les moments de qualité, les câlins, les bisous, l'écoute active, et les jeux interactifs avant la routine du dodo**. Un enfant rassuré et comblé aura moins tendance à chercher des prétextes pour repousser l'heure du coucher.

3. Miser sur la régularité des horaires et la routine pré-dodo pour tous

Mettre en place une routine de **pré-dodo apaisante et régulière** peut vraiment faire la différence, quels que soient l'âge et le moment de la vie. En effet, cette routine agit comme un espace de dépression qui vise à faciliter la transition vers le sommeil, c'est un besoin tant pour les petits que pour les grands.

Idéalement, une [routine du dodo](#) doit être **assez courte, pas plus 15 à 20 minutes**.

Elle doit aussi commencer à peu près à la [même heure chaque soir](#) pour entraîner le cerveau à "avoir faim" de sommeil. La routine agit comme la cloche qui sonne vers midi pour nous dire d'aller manger. C'est le signal que c'est le moment de savourer un bon repas... ou dans ce cas, de se laisser bercer par le sommeil.

Pour une routine du dodo qui roule tout seul, il est essentiel de **garder les choses simples et adaptées à l'âge** de votre enfant ou de votre ado. Inclure des activités apaisantes et loin des écrans comme mettre son pyjama, se brosser les dents, lire une histoire ou faire des câlins est idéal. Une routine de dodo **un peu ennuyeuse et répétitive**, c'est justement ce qu'il faut pour aider à associer ces gestes au moment de dormir. Une routine **facile à suivre et régulière** l'aide à se sentir impliqué et en confiance.

Pour les plus jeunes, utiliser des [pictogrammes](#) pour illustrer chaque étape est d'ailleurs un excellent moyen pour votre enfant de visualiser et de comprendre ce qui va se passer et dans quel ordre. Et pourquoi ne pas impliquer votre enfant en le laissant choisir, par exemple, la couleur de son pyjama ou l'histoire du soir? Des choix aussi simples que ceux-ci peuvent le rendre plus enthousiaste et coopératif, tout en lui donnant un peu de contrôle sur sa routine. Les routines apportent une belle dose de sécurité à votre enfant, l'aident à devenir plus autonome et confiant en ses capacités. Quand il sait ce qu'il doit faire et dans quel ordre, ça évite les négociations et les conflits. Que ce soit vous ou un autre parent qui s'en occupe, la routine doit rester le plus identique possible pour s'habituer.

De même, **soyez attentif à la manière dont vous terminez la routine**. Si vous vous précipitez, votre enfant pourrait ressentir votre empressement à le coucher et devenir plus résistant. Essayez donc de garder une attitude calme et détendue, même si vous surveillez le temps. Pour éviter les surprises, vous pouvez le prévenir à l'avance quand, par exemple, il ne reste que 5 minutes de lecture ou que vous commencez la dernière histoire. Cela peut lui donner un signal clair qu'il est bientôt l'heure de dormir. Un minuteur peut aussi être un bon allié pour visualiser le temps restant. En gardant un rythme régulier et en anticipant les prochaines étapes, vous facilitez le passage à l'extinction des lumières.

Avec le temps et une certaine régularité, vous pourrez observer que votre enfant deviendra de plus en plus autonome dans sa routine de dodo adaptée aux conditions de votre famille ou que votre ado (ou vous) trouvera le sommeil plus sereinement, ce qui réduira les moments de résistance et la nécessité de vos interventions.

4. Et maintenant que l'école est commencée? On garde le cap tout en ayant les signes de fatigue à l'œil.

Une fois que l'école a repris, la constance est le mot d'ordre, un sommeil régulier est un sommeil qui recharge les batteries pour aider les enfants à rester attentifs en classe.

Le sommeil est essentiel pour consolider en mémoire les apprentissages de la journée, donc respecter les heures de coucher fixées est essentiel, et ce, même si vos enfants disent ne pas être fatigués ou ont du mal à s'endormir.

L'école peut d'ailleurs être un allié précieux pour jauger la qualité de sommeil de votre enfant. En restant attentif à ses [signes de fatigue](#) pendant les premières semaines d'école, vous pourrez évaluer s'il dort "à sa faim".

Dormir en classe, être irritable en revenant de l'école ou peiner à se lever le matin sont des indicateurs que votre enfant a besoin de plus de sommeil ou n'a pas un sommeil de qualité.

Vous pourriez devoir devancer l'heure du coucher pour lui assurer un repos adéquat. Ajuster l'horaire de sommeil peut prévenir bien des problèmes futurs à l'école. En effet, les symptômes d'un manque de sommeil peuvent parfois être confondus avec des troubles comme le TDAH ou des troubles de conduite. Si malgré vos efforts, des difficultés persistent, n'hésitez pas [à consulter un spécialiste](#) pour faire le point sur la qualité de son sommeil.

Et voilà, la rentrée est à nos portes! On vous souhaite une bonne préparation en famille en gardant en tête ces 4 astuces :

1. Donner l'exemple et parler sommeil et rentrée avec le sourire
2. Faire un retour progressif aux horaires et aux activités scolaires
3. Miser sur la routine pré-dodo
4. Garder le cap de la régularité avec les signes de fatigue comme boussole.

L'important, c'est aussi d'y croire et de l'appliquer avec constance. Votre engagement et votre patience sont essentiels pour que votre enfant ou votre ado accepte cette nouvelle routine et en comprenne les bienfaits. Avec un peu de planification et de constance, vos efforts seront récompensés à court terme, mais aussi sur le long terme!

En faisant tout cela, vous ne préparez pas seulement vos enfants à un nouveau chapitre scolaire, mais vous les équipez aussi pour établir des habitudes de sommeil qu'ils garderont toute leur vie! Alors, prêts à plonger dans des nuits paisibles ? Que le sommeil soit avec vous et que la rentrée commence en douceur !

Inspirations et sources scientifiques :

- Sites web valides scientifiquement sur le sommeil:
 - apprendreadormir.com (0-5 ans et leurs parents)
 - pournepasdormirdebout.com (12-25 ans)
 - <https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/choses-a-faire-et-a-eviter-en-fonction-de-l-age/> (tous les âges)
- Petit, D., Touchette, E., Pennestri, M. H., Paquet, J., Côté, S., Tremblay, R. E., Boivin, M., & Montplaisir, J. Y. (2023). Nocturnal sleep duration trajectories in early childhood and school performance at age 10 years. *Journal of sleep research*, 32(5), e13893. <https://doi.org/10.1111/jsr.13893>
- Pilon, M., Touchette, E et Lord, C (2022). Le sommeil des adolescents, pierre angulaire de leur santé mentale. Psychologie Québec. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/sommeil-adolescentssante-mentale>
- Touchette, E., Co?te?, S. M., Petit, D., Liu, X., Boivin, M., Falissard, B., ... et Montplaisir, J. Y. (2009). Short nighttime sleep-duration and hyperactivity trajectories in early childhood. *Pediatrics*, 124(5), e985-e993. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2005>

- Tremblay, M. S., Chaput, J.-P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., Duggan, M., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Janssen, X., Jaramillo Garcia, A., Kuzik, N., LeBlanc, C., MacLean, J., Okely, A. D., ... et Carson, V. (2017). Canadian 24-hour movement guidelines for the early years (0-4 years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Bmc Public Health*, 17(5), 874-874. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4859-6>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... et Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>