



Trucs et astuces pour l'organisation du coucher

Les difficultés d'endormissement sont souvent notées parents d'enfants TDAH et sont sources de préoccupation et de conflits.

Voici quelques trucs et astuces pour faciliter la transition lors du coucher.

- Restreindre l'accès aux jeux vidéo en soirée ;
- Tamiser les sources de lumière, incluant celle de tous les écrans (ordinateurs, téléviseur, tablette électronique) au cours de la soirée, particulièrement une heure avant le coucher ;
- Inclure l'hygiène dans la routine du soir (dents, douche, bain, cheveux, ongles) ;
- Se réserver un moment pour la lecture en individuel (idéalement) avec l'enfant TDAH ;
- Profiter de ce moment pour échanger sur la journée à l'école et avec les amis ;
- Profiter de ce moment pour faire un bref retour sur les difficultés de la journée en n'oubliant jamais de « semer l'espoir » (ex : *Demain, tu verras, cela ira mieux car tu penseras plus vite à venir me voir si ton petit frère t'agace plutôt que de lui dire un peu trop fort de quitter ta chambre*) ;
- Penser à demander à l'enfant de trouver un moment positif de sa journée, un moment dont il est fier ou content ;
- Terminer en soulignant une qualité ou un bon comportement de la journée ;

N'oubliez pas ! Un petit câlin est toujours apprécié !!