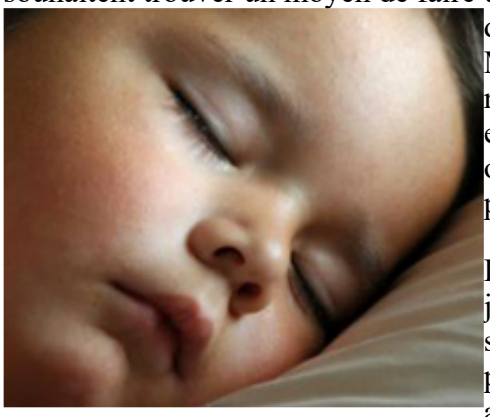
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Gagner la bataille de l'heure du coucher

Comme ils doivent laver la vaisselle, payer les factures et promener le chien, la plupart des parents souhaitent trouver un moyen de faire un meilleur usage des heures précieuses de la soirée ou de jouir d'une détente bien méritée quand les enfants sont couchés. Malheureusement, dans bien des familles, les choses se passent rarement comme prévu. Il est souvent difficile d'envoyer les enfants au lit, car les parents doivent sans cesse les inciter à aller ou à retourner se coucher, et les enfants finissent par s'endormir plusieurs heures plus tard.



Pour les enfants, le sommeil représente une interruption de leur journée active et intéressante et les parents, qui sont déjà fatigués, se sentent souvent coupables d'interrompre les jeux des enfants pour les envoyer se coucher. Cependant, l'heure du dodo peut être autre chose qu'une situation désagréable. Grâce à une approche cohérente et à quelques astuces, vous réussirez à transformer l'heure du coucher en une expérience apaisante dont les enfants conserveront des souvenirs. Le résultat? Vous atténuerez votre stress, vos enfants dormiront plus longtemps et il se pourrait même que vous réduisiez votre consommation de caféine.

Instaurez une routine. Le rituel du coucher est vraiment la stratégie qui vous permettra de récupérer votre soirée. Vous devrez probablement faire l'essai de plusieurs tactiques, mais il est important d'établir un programme auquel vous serez fidèle. Les parents se créent souvent des problèmes en alternant les méthodes et en modifiant l'heure du coucher, alors qu'il s'agit d'une excellente occasion de consacrer chaque jour à vos enfants des moments privilégiés et de choisir des activités qui plaisent à tous. La routine, qui devrait durer de 20 à 30 minutes et se répéter tous les soirs, pourrait comprendre un bain, puis une lecture et une chanson avant d'éteindre la lumière.

Ralentissez le rythme des activités. Si vos enfants se tiraillent ou jouent à des jeux vidéo d'action avant d'aller au lit, vous ne pouvez espérer qu'ils se calment instantanément. Afin de les inciter à dormir, veillez à ce que leur dernière heure d'éveil soit calme. Fermez le téléviseur et l'ordinateur, rangez les jouets bruyants et tamisez l'éclairage. Encouragez tous les membres de la famille à pratiquer des activités paisibles telles que la lecture et les casse-tête. Le sommeil deviendra plus intéressant si le rythme familial est au ralenti.

Expliquez les règles de l'heure du coucher. Expliquez clairement à vos enfants la routine de l'heure du coucher et affichez leur programme dans leur chambre. Félicitez-les à chaque étape et rappelez-leur l'étape suivante en disant, par exemple, « Quand tu auras brossé tes dents, tu choisiras l'histoire que nous lirons ensemble ». Les enfants s'adaptent facilement s'ils savent à quoi s'attendre. De lui-même, l'enfant se dirigera vers la salle de bains, vers sa bibliothèque et vers son lit.

Pas d'exceptions à la règle. Comme vous ne serez pas toujours présent à l'heure du dodo, il serait sage de simplifier la routine afin que toute autre personne puisse s'y conformer facilement. Vous éviterez ainsi qu'une seule sortie réduise vos efforts à néant.

Tenez bon. Prévenez toujours les enfants 30 minutes avant le début de leur routine de coucher. Précisez que cette routine n'est pas négociable et que le fait de pleurer ne leur permettra pas d'obtenir 20 minutes de grâce. Lorsque la routine est terminée, rappelez-leur qu'ils n'ont plus de raison de quitter leur

chambre. S'ils se promènent hors de leur chambre, ramenez-les calmement dans leur lit, sans explication, négociation ou argumentation. Efforcez-vous de prévoir leurs excuses destinées à retarder l'heure du coucher, par exemple, « j'ai soif », « je dois aller à la salle de bains », « je n'aime pas être dans le noir ». En les préparant à se coucher, allumez la veilleuse ou placez un verre d'eau près du lit; vous éliminerez ainsi la plupart des raisons qui incitent l'enfant à sortir de sa chambre.

Les enfants déploient de grands efforts pour accaparer votre attention, que ce soit pour des raisons positives ou négatives. Parlez le moins possible et demeurez calme; les enfants finiront par comprendre. Si l'heure du coucher s'accompagne habituellement d'un scénario élaboré, vous devrez probablement retourner vos enfants à leur chambre plusieurs fois avant qu'ils saisissent le message. Cependant, si vous tenez bon et si vous faites preuve de cohérence, la routine s'effectuera de plus en plus en douceur tous les soirs.

Modifiez les règles selon l'âge. Si votre enfant de 10 ans s'oppose à votre politique de coucher fixée à 19 heures, il est probablement temps de revoir vos règles à cet effet. Selon leur âge et la phase de leur développement, les enfants n'ont pas tous les mêmes besoins de sommeil. Le fait que votre enfant ait de la difficulté à s'endormir ou qu'il s'éveille plusieurs fois la nuit pourrait signifier qu'il se couche trop tôt. Si vous avez de la difficulté à le réveiller le matin ou s'il est de mauvaise humeur au souper, il y a de fortes chances qu'il ne dorme pas suffisamment. Si vous remarquez des changements chez votre enfant au coucher ou au réveil – il semble au ralenti ou agité – il serait bon de revoir l'heure à laquelle il se couche.

Peaufinez votre stratégie. Il existe de nombreux moyens d'aider les enfants à aller se coucher, et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises solutions. Effectuez une recherche dans ce domaine, fiez-vous à votre intuition et établissez un programme qui conviendra à votre famille.

Il se pourrait que vous ne remportiez pas une victoire tous les soirs; cependant, en faisant preuve de patience, de persévérance et, surtout, de cohérence, vous réussirez à modifier pour le mieux la routine de l'heure du coucher, vous jouirez de merveilleux moments de tranquillité et vos enfants seront beaucoup plus reposés.

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.