

La routine du sommeil

Chez les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme, les problèmes de sommeil sont fréquents, soit pour s'endormir, pour rester endormi ou pour ne pas se réveiller trop tôt le matin.

Quelques stratégies à essayer à la maison afin d'encourager un meilleur sommeil:

1. Créer un environnement sensoriel qui favorise le sommeil

- Le lit peut être disposé en coin, agrémenté de coussins de corps ou tout autre repère physique qui peut sécuriser la personne.
- Il est important d'utiliser le lit uniquement pour dormir ou se reposer, et non comme terrain de jeu!
- Certains apprécient des bruits appelés « bruits blancs » ou un doux son de fond diffus comme celui d'un ventilateur ou d'un filtre d'air. Ceux-ci peuvent être nécessaire pour masquer certains bruits, comme les craquements du plancher. Au contraire, certains peuvent être sensibles à ces bruits nocturnes. Portez-y attention !
- Certains peuvent ressentir un inconfort sur le plan sensoriel lié à la texture des draps et des pyjamas. Essayez de découvrir si ces détails dérangent votre enfant (ex: pyjama lâche ou serré, couvertures légères ou lourdes).
- Éviter les objets qui bougent ou changent de couleur dans la chambre puisqu'ils auront souvent pour effet de stimuler l'enfant plutôt que de l'accompagner vers le sommeil.

2. Établir une routine du sommeil

- La routine du sommeil doit être courte, prévisible et constante. Elle doit se dérouler dans la chambre à coucher et dans le calme (sauf pour le brossage de dents et le bain).
- Mettre en place des repères temporels pouvant aider à reconnaître le début et la fin de la nuit (ex: pictogrammes, horloge visuelle qui indique le jour et la nuit, veilleuse avec minuterie qui s'allume lorsqu'on peut se lever).
- Identifiez les activités qui calment votre enfant et celles qui le stimulent. Intégrer seulement les activités apaisantes à la routine, alors que les activités stimulantes doivent être réalisées plus tôt dans la soirée.
 - ⇒ Par exemple, si le bain est stimulant pour votre enfant plutôt que calmant, faites-le plus tôt dans la soirée. De la même façon, évitez les écrans avant le sommeil.
 - ⇒ Quelques exemples d'activités qui peuvent être apaisantes: massage, pressions profondes, s'entortiller dans une couverture, lire un livre, écouter de la musique douce, diffuser des huiles essentielles, se bercer, etc.





- Doser et encadrer la recherche de stimulations avant le sommeil pour répondre au besoin de votre enfant afin qu'il puisse arriver à s'endormir.

3. Garder un horaire régulier

- Maintenez une heure régulière de coucher et de lever.
- Le fait d'exposer votre enfant à la lumière du jour, en ouvrant les rideaux, et de garder la chambre sombre la nuit, contribue à garder un horaire régulier.
- Choix de l'heure de coucher : Il peut arriver, autant aux enfants qu'aux adultes, de sentir un deuxième souffle durant la dernière heure avant de se coucher, ce qui peut entraîner des difficultés pour s'endormir s'ils se couchent trop tôt. Si votre enfant prend plus d'une heure à s'endormir, il vaut mieux essayer de reporter l'heure du coucher de 30 minutes ou d'une heure.

- Choisissez les stratégies qui font du sens pour vous et qui sont adaptées à votre quotidien
- Commencer par intégrer un petit changement, puis, graduellement, ajouter d'autres changements.
- Soyez patient. Les améliorations au niveau du sommeil de votre enfant peuvent prendre un certain temps avant d'être observables.

Fatigue ou somnolence ?

→ Il se peut qu'une personne présentant un trouble du spectre de l'autisme ait besoin de plus de temps de repos (mais pas nécessairement d'une sieste ou d'heures de sommeil supplémentaires). Il faut donc rester à l'écoute de ces moments de fatigue afin de saisir s'ils sont liés à une grosse journée ou à une courte nuit. Peut-être que la personne a simplement besoin de plus de moments de calme à travers sa journée.

Observer et analyser les réactions de votre enfant pour bien comprendre la situation et mettre en place des stratégies adaptées à lui !

Ouvrages et sites utilisés, à consulter pour plus d'informations :

- Autism Speaks ATN/AIR-P. *Stratégies pour améliorer le sommeil des enfants avec des troubles du spectre autistique. Guide des parents*. Repéré à https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/docs/sleep_booklet_french.pdf.
- CHRÉTIEN-VINCENT, S. ; TÉTRAULT, S. ; ROSSINI-DRECQ, E. (2017) Mon enfant apprivoise ses sens – Stratégies d'adaptation aux particularités sensorielles. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- CHU Sainte-Justine—Centre hospitalier mère-enfant. *Le sommeil—Autisme au quotidien*. Repéré à <https://www.chusj.org/fr/soins-services/T/Trouble-du-spectre-de-l-autisme/Le-sommeil>
- Fédération québécoise de l'autisme, Dossier (le défi du sommeil). Info-membres. Extrait : Volume 15, numéro 5/ Décembre 2016
- LANGEVIN, B. (2009). Comment aider mon enfant à mieux dormir: De la naissance à l'adolescence. Boucherville: Éditions de Mortagne
- MARTELLO, E. (2015). Enfin je dors ... et mes parents aussi (2e éd.) Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine