La routine du sommeil

Chez les personnes autistes, les problèmes de sommeil sont fréquents, soit pour s'endormir, pour rester endormi ou pour ne pas se réveiller trop tôt le matin.

Voici quelques stratégies à essayer afin d'encourager un meilleur sommeil:

1. Créer un environnement sensoriel qui favorise le sommeil

- Le lit peut être disposé en coin de la pièce (contre deux murs), agrémenté de coussins de corps ou de 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. Ceux-ci peuvent être nécessaires pour masquer certains bruits, comme les craquements du plancher, le bruit du frigo, etc. 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 vous ou 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 plutôt que d'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/douche).
- 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 et celles qui 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 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.

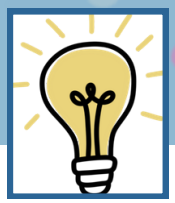
- Doser et encadrer la recherche de stimulations avant le sommeil pour répondre aux besoins afin de favoriser l'endormissement.

3. Garder un horaire régulier

- Idéalement, maintenez une **heure régulière** de coucher et de lever.
- Le fait d'être exposé 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 le temps d'endormissement prend plus d'une heure, il vaut mieux essayer de reporter l'heure du coucher de 30 minutes ou d'une heure.

Fatigue ou somnolence ?

Il se peut qu'une personne autiste 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 ses 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.



- Choisissez les stratégies qui ont 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 peuvent prendre un certain temps avant d'être observables.

OBSERVER ET ANALYSER LES RÉACTIONS POUR BIEN COMPRENDRE LA SITUATION ET METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES ADAPTÉES !

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

- Mon enfant apprivoise ses sens – Stratégies d'adaptation aux particularités sensorielles. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Le sommeil—Autisme au quotidien CHU Sainte-Justine.
- EXPRESS : le défi du sommeil. Fédération québécoise de l'autisme
- Enfin je dors ... et mes parents aussi (2e éd.) CHU Sainte-Justine

Améliorer les conditions de sommeil de l'enfant vivant avec le trouble du spectre de l'autisme grâce à un aménagement réfléchi et personnalisé de sa chambre du CRISPESH

AUTISME ESTRIE