AUTISME :
LE SOMMEIL,
SOURCE D'ÉVEIL

CONFINEMENT ET TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA)

COMMENT AIDER VOTRE ENFANT À MIEUX DORMIR

BIOCODEX

Le confinement à domicile peut entraîner ou augmenter les troubles du sommeil, notamment chez les enfants avec TSA.
Voici quelques idées pour aider vos enfants à mieux dormir.
C'est d'autant plus important qu'un « bon » sommeil leur permettra de mieux faire face au stress et à l'anxiété.

PRINCIPES DE BASE

- **Sécuriser votre enfant** : se sentir en sécurité lui permettra de lâcher prise le soir :
  - Expliquer la situation avec des **supports visuels** et des mots adaptés à son âge,
  - Rassurer votre enfant en restant réaliste,
  - Éviter au maximum l'exposition aux actualités qui peuvent être anxiogènes,
  - L'aider à exprimer les émotions sans (trop) partager les vôtres (à l'aide de mots, de supports visuels, de gestes...),
  - Montrer que vous vous protégez, vous pouvez lui apprendre à le faire.

- **Tenter de maintenir les activités qui font le quotidien**

N'hésitez pas à demander aux professionnels accompagnant vos enfants s'ils peuvent assurer des vidéo-consultations, de la guidance parentale... Ils connaissent vos enfants et sauront vous suggérer des activités ou exercices à réaliser avec votre enfant.

- **Structurer le temps**
  - Au moyen d'un **emploi du temps visuel** : indiquer les étapes de chaque journée pour qu'il puisse s'y référer,
  - **Ne pas réintroduire les siestes ni allonger le temps de sieste** (ce qui peut être tentant en ces longues journées de confinement),
  - Maintenir des horaires réguliers de coucher et de lever.

- **Structurer l'espace**
  - Essayer de **structurer différents endroits** dans la maison ou l'appartement. Même dans un petit espace, cela est possible. Chaque espace étant destiné à des activités spécifiques, cela sera plus facile pour votre enfant de repérer les activités qui auront lieu dans chaque endroit. Pour cela, vous pouvez coller sur le mur ou sur un meuble une image ou un pictogramme.
  - Maintenir un environnement de sommeil confortable, le confinement peut rendre la cohabitation plus difficile.

- **Encourager les comportements qui favorisent le sommeil**

• Organiser une activité physique la journée – cela peut se faire même à l'intérieur
- Si autorisé : **sortir tous les jours**, même brièvement - il n'y a rien de mieux pour renforcer le fonctionnement de l'horloge biologique,
- Vous pouvez également proposer quelques activités physiques dans la journée à la maison et des activités de relaxation le soir (massage, yoga doux, méditation..), il existe des **outils** pour vous aider,

  - Limiter les aliments ou boissons riches en sucre ou excitantes en deuxième partie de journée,
  - Limiter l'exposition aux écrans, en particulier en fin de journée (idéalement 1-2 heures avant l'endormissement).

Établir un rituel du coucher régulier

- Effectuer chaque jour ce même rituel rassurant (par exemple : mise en pyjama, lavage de dents, verre d'eau, comptine, histoire, massage, câlins...) et s'assurer avant de quitter l'enfant que ce rituel a bien été effectué - ce rituel peut être renforcé par des supports visuels,
- Prévenir en amont l'enfant que cela va être l'heure de se coucher - si besoin avec l'aide d'un timer,
- Fixer des petits objectifs réalisables, féliciter votre enfant à la moindre amélioration (même mineure !) et récompenser un comportement approprié (par exemple : tu vas dans ta chambre tranquillement, tu as bien dormi tout seul...).

Tout changement inhabituel dans le comportement de votre enfant doit faire suggérer :
Une affection somatique comme de la constipation (surtout en cette période de confinement pendant laquelle votre enfant "bouge" moins), une douleur, de la fièvre (penser à prendre sa température),... N'hésitez pas à demander des conseils par téléphone à votre médecin traitant (médecin généraliste ou pédiatre).

Pas d'auto-médication ni de rupture avec le traitement habituel sauf sur avis de vos médecins,

Enfin et surtout : Prenez soin de vous et gardez confiance en vos capacités en tant que parents.

Pour aller plus loin, vous pouvez consulter la brochure avec des conseils pour améliorer le sommeil des enfants avec des troubles du spectre de l'autisme.

QUE FAIRE SI, MALGRÉ MES CHANGEMENTS, LE SOMMEIL DE MON ENFANT NE S'EST PAS AMÉLIORÉ ?

Parlez au médecin de votre enfant : les équipes qui suivent votre enfant peuvent vous conseiller par téléphone et en fonction de la consultation, déterminer si certains médicaments pourraient l'aider à mieux dormir.

QUELQUES IDÉES DE SITES UTILES

- **Explication du COVID-19 et du confinement aux enfants avec TSA**
  http://www.cra-npdc.fr/wp-content/uploads/2020/03/Je-reste-%C3%A0-la-maison-chap1-confinement.pdf

- **Réactions normales de stress de l'enfant face au COVID19 - Conseils pour y faire face**
  https://www.pedopsydebre.org/post/r%C3%A9actions-normales-de-stress-de-l-enfant-face-au-covid19-conseils-pour-y-faire-face

- **GNcra : Emploi du temps visuel**
  https://gncra.fr/wp-content/uploads/2020/03/Plannings_VF.pdf

- **Tutoriel pour créer des emplois du temps visuels**
  https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/

- **Activités physiques pour faire bouger vos enfants malgré le confinement**
  https://activeforlife.com/fr/activites/

- **Fiches pratiques pour les familles**
  https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques-pour-les-familles

- **COVID-19 et Trouble du Spectre de l'Autisme : Que faire à la maison durant le confinement ?**
  https://www.pedopsydebre.org/post/autismeetcovid19

- **Toutes les information sur le sommeil et ses troubles, chez l'enfant : Réseau Morphée**
  https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/

Fiche réalisée par :

Dr. **Anna MARUANI**, Centre d'Excellence pour l'Autisme et les Troubles du Neurodeveloppement InovANd, Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Hôpital Robert Debré Paris

Pr. **Richard DELORME**, Centre d'Excellence pour l'Autisme et les Troubles du Neurodeveloppement InovANd, Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Hôpital Robert Debré Paris

& Pr. **Carmen SCHRODER**, Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg & CNRS UPR 3212

Biocodex met à votre disposition, sur son site internet (www.biocodex.fr), un espace exclusivement réservé au corps médical permettant de nous poser toute question concernant les produits et l'information médicale de notre laboratoire. Pour y accéder, cliquez sur l'icône «Dialogue avec les prescripteurs» puis entrez votre numéro d'inscription à l'Ordre puis le mot de passe : «dap0105».

De par son engagement à respecter la Charte et le Référentiel, BIOCODEX applique les règles de déontologie de la profession. Pour toute question à ce sujet, notre délégué médical est à votre disposition. Une information complète est disponible sur le site de la Haute Autorité de Santé (www.HAS-sante.fr).

SL-20.13 Crédit photo : Adobe stock • Mise en page : Véronique Jumnah

BIOCODEX