

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 2 / Épisode 5

« Le meilleur moment pour se
coucher est le moment qui nous
convient et qui répond à nos
besoins. »

— **cloé**, doctorante
en psychologie clinique

DORMEZ-VOUS ? LE SOMMEIL DES ADOS SOUS LA LOUPE

QUOI RETENIR DE CET ÉPISODE ?

- L'adolescence est une période de **grands changements qui demandent beaucoup d'énergie** aux niveaux :
 - » Psychologique (ex. : gestion du stress, apprentissages, mémoire);
 - » Social (ex. : amitié et vie amoureuse, bouleversement émotionnel – positif ou négatif);
 - » Physique (ex. : poussée de croissance, bon fonctionnement des organes et du système immunitaire).
- Les jeunes ont **généralement besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit** pour avoir une croissance harmonieuse et reprendre leur énergie.
- Plusieurs facteurs peuvent perturber le sommeil et l'endormissement : le stress et l'anxiété, la caféine, les écrans ou l'activité physique près de l'heure du coucher.
- En tant que parent, **reconnaissez que les besoins de sommeil de votre jeune diffèrent des vôtres et évitez les préjugés**, notamment en le qualifiant de « paresseux » ou « capricieux ».

ASTUCES POUR FAVORISER LE SOMMEIL

DISCUTER DES SITUATIONS STRESSANTES / Afin d'éviter que les pensées tournent en boucle une fois dans son lit, il est important de s'offrir des moments dans la journée pour réfléchir aux sujets ou situations qui nous préoccupent. Aidez votre jeune à se vider la tête en créant des occasions de partage à la maison, comme au souper ou dans la voiture.

SAINES HABITUDES DE SOMMEIL / Le sommeil est essentiel pour la santé et le bien-être. Plusieurs astuces peuvent favoriser le sommeil comme avoir une routine et un environnement favorable au sommeil (ex. : draps propres, température fraîche dans la chambre, pièce sombre). Invitez votre jeune à porter attention à sa routine de sommeil pour mieux comprendre ce qui l'aide à bien dormir et ce qui nuit à son repos.

DEMANDER DE L'AIDE / Il est possible que votre jeune ait certaines problématiques en lien avec son sommeil, par exemple des insomnies récurrentes. Si tel est le cas, tentez d'identifier les causes et, si la situation de votre jeune vous préoccupe, il est important de demander de l'aide à des professionnelles ou professionnels de la santé qui peuvent l'aider avec son sommeil.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC