

Le sommeil

Adolescent

Chez les personnes qui vivent avec un TDAH, il est fréquent qu'il y ait des problématiques de sommeil, il existe plusieurs raisons, une d'entre elles serait dû à la médication qui retarde l'endormissement.

Un manque de sommeil nuit au rendement scolaire, à la maison ou dans les loisirs. Il modifie l'humeur et le rend irritable. Dormir suffisamment est important.



Astuces



Se lever et se coucher à des heures régulières

Établir un horaire pour le lever et le coucher et respecter cet horaire les fins de semaine également. En cas de difficulté, il est préférable de ne pas dépasser une heure au coucher et une heure au lever. De plus, il est préférable de ne pas permettre des écarts plus de 2 nuits consécutives.

Faire des siestes pour combattre la somnolence

Pour combattre la somnolence il est plus intéressant de faire des siestes en début d'après-midi au lieu de prendre des stimulants comme le café, les cigarettes ou autre.

Déterminer le nombre d'heure de sommeil nécessaire au bon fonctionnement

Dormir suffisamment permet aux adolescents de se réveiller en pleine forme. En général, les adolescents ont besoin entre 8 et 10 heures de sommeil par nuit. Il faut donc ajuster l'heure du coucher en conséquence des besoins du jeune.

Éviter tout stimulant après l'heure du repas

Les boissons énergisantes, le tabac, le café, le chocolat et les produits contenant de la caféine doivent être évités. L'alcool, bien qu'il puisse entraîner une détente initiale, engendre ensuite un sommeil léger présentant de nombreux moments d'éveil.

Se détendre avant d'aller au lit

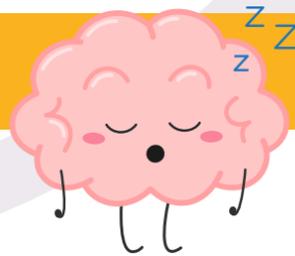
Il est recommandé d'éviter les lectures énervantes, les jeux électroniques et les écrans dans l'heure précédant du coucher. Il est aussi déconseillé de s'endormir devant une télévision, car même le contenu léger stimulera notre cerveau et ainsi rendra impossible le sommeil réparateur.

Dire non aux nuits blanches

Se coucher tard perturbe la composition du sommeil et empêche d'être alerte le jour suivant.

POUR FAVORISER L'ENDORMISSEMENT

- 1 Établir une routine
- 2 Baisser la lumière
- 3 Ranger son cellulaire et sa tablette avant de dormir



| 418-294-4410 |

SYNAPSE
360



Accompagnement
TDA/H & SGT

| www.synapse-360.com |

Pour plus de trucs et astuces sur le soutien d'une personne vivant avec un TDAH, n'hésiter pas à nous contacter!

Sources :

1. DE COSTER, Pascale. (2016). Apprivoiser le TDA/H à l'adolescence. TDA/H Belgique.
2. DUCLOS, Germain. (2010). La motivation à l'école, un passeport pour l'avenir. CHU Sainte-Justine.
3. HÉBERT, Ariane et SYLVESTRE, Christiane. (2019). TDA/H chez les ados; la boîte à outils. Mortagne.