

## Comment fonctionne le sommeil chez les adolescents !

**Le fonctionnement du sommeil chez les adolescents** : Il faut d'abord savoir que la température corporelle doit baisser légèrement pour provoquer l'endormissement. De plus, à l'âge de l'adolescence, la température du corps chute plus tard dans la soirée. **C'est tout à fait normal** ! Donc, si on tient compte de ces deux données, il est tout à fait normal qu'un "adolescent" soit un "couche-tard" car ces rythmes sont différents. La tendance s'inversera tout doucement lorsqu'il arrivera à l'âge adulte -plus ou moins tard selon les individus- et il reprendra alors un rythme normal. **Que faire avec ce problème de sommeil chez l'adolescent?** Inutile donc de le forcer à aller se coucher, car il n'arrivera pas à s'endormir, il tournera dans son lit, et arrivera encore moins à s'endormir. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'un adolescent a encore besoin de beaucoup de sommeil pour sa croissance. Il est donc nécessaire de trouver un compromis avec lui. Le Docteur Eric Mullens suggère ceci : 1/ **PARLEZ EN AVEC LUI/ELLE** : Expliquez-lui que c'est tout à fait normal qu'il se couche tard, son âge -c'est biologique- mais expliquez-lui également qu'il a besoin de beaucoup de sommeil pour bien terminer sa croissance ([montrez-lui les vidéos si nécessaire](#)). 2/ **TROUVEZ UN COMPROMIS** : Coupez la poire en 2 entre l'heure à laquelle vous voudriez qu'il aille se coucher et l'heure à laquelle il s'endort vraiment. Par exemple, si votre ado s'endort vers 1 heure du matin et que vous voudriez qu'il aille se coucher à 22 heures, coupez alors la poire en deux et proposez lui d'aller se coucher à 23h30. En allant se coucher à 23h30, dites lui de s'allonger tranquillement (sans téléphone, ni portable, ni ordinateur...). De lire un livre. De se détendre et de se dire que le sommeil arrivera bientôt. Il ne s'endormira pas vite, mais il arrivera à s'endormir plus tôt que d'habitude (peut-être 30 minutes plus tôt) et il vous sera reconnaissant du compromis que vous lui aurez accordé. Si vous avez un "couche-tard", essayez donc cette technique. Vous m'en direz des nouvelles ;-) Pour me faire part de vos commentaires via mon site officiel : <http://www.reves-en-realite.com/sommeil/blog>

## About the Author

Suzie Gilbert Propriétaire des sites : <http://www.reves-en-realite.com/sommeil/blog>

<http://www.reves-en-realite.com/business/blog> <http://www.reves-en-realite.com/attraction/blog> <http://www.reves-en-realite.com/mentale/blog>

<http://blog.arret-tabac.ca>