



DIFFICULTÉ A MAINTENIR UN RYTHME DE SOMMEIL STABLE



**AVANT LE COUCHER**

Prise de **substances** qui perturbent le sommeil : caféine, nicotine, alcool, psychostimulants...

Commencer des tâches nécessitant une concentration importante le soir (tâches de dernière minute, travaux à rendre le lendemain)

Conflits et discussions chargées **émotionnellement** en fin de journée

**Agitation cognitive** au moment du coucher

« Revenge bedtime procrastination » : repousser le moment de dormir pour un temps de loisir auquel on n'a pas eu le droit lors d'une journée chargée/stressante

Peine à limiter **les écrans** le soir



**DURANT LA JOURNÉE :**

Réveil tardif, lever difficile (cours ou autres engagements éventuellement loupés, décalage de la prise des psychostimulants)

Sensation de **fatigue** durant la journée (siestes)

**Manque de temps** ou **d'énergie** pour s'engager dans une tâche qui nécessite une concentration importante dans la matinée

**Procrastination**, toutes les tâches importantes sont repoussées vers la fin de la journée (Voir fiche : Procrastination)

Peu d'activités physiques en journée (Voir fiche : TDAH et le sport)

**RENFORCEMENT DES SYMPTÔMES LIÉS AU TDA/H**

Troubles exécutifs, troubles du sommeil, gestion des émotions (frustration, patience), gestion des stimulus sensoriels (bruit, foule), symptômes anxieux et dépressifs. (Voir fiche : Définir le TDAH)

