



Angélique Stulmuller

PSYCHOPRATICIENNE & SOPHROLOGUE

Enfants · Adolescents · Adultes

FICHE CONSEIL · ENFANTS

La peur d'aller au lit

*Comment je peux **aider** l'enfant ?*

Chez certains enfants, le moment du coucher peut réveiller des peurs : peur du noir, peur d'être seul, peur des cauchemars ou difficulté à se séparer.

Derrière ces comportements, il y a souvent un besoin d'aide, de repères et de compréhension.

Comment je peux *aider* ?



Accueillir et mettre des mots sur ses peurs



Mieux comprendre ce qui se joue au moment du coucher



Lui apprendre des outils d'apaisement : respiration, relaxation, visualisation



Renforcer son sentiment de sécurité et sa confiance



Vous accompagner avec des repères simples pour des soirées plus sereines

*Un accompagnement **doux et adapté** peut aider votre enfant à retrouver des couchers plus apaisés.*

Fiche rédigée par **Angélique Stulmuller**, psychopraticienne et sophrologue à Gargenville · mise à jour le 6 octobre 2026

Ces repères ne remplacent ni l'avis d'un médecin ni un traitement : en cas d'inquiétude, parlez-en à votre médecin traitant ou au pédiatre. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide), 15 ou 112 en urgence.