



LE SOMMEIL: TRAITEMENT DE L'INSOMNIE

Avant d'aborder le sujet de l'amélioration du sommeil, permettez-moi de vous présenter quelques faits concernant le sommeil. Plusieurs études ont démontré qu'on a besoin d'environ 7,5 heures de sommeil pour se sentir bien reposé. Par ailleurs, deux tiers de la population ont besoin d'entre 6,5 et 8,5 heures de sommeil par nuit. Finalement, une minorité de gens nécessite seulement 4 heures de sommeil, tandis que certaines personnes doivent demeurer assoupis pendant 10 heures. Lorsque l'on devient plus âgé(e), on a tendance à avoir besoin de moins de sommeil. Il est alors assez habituel de se réveiller plusieurs fois durant la nuit. Lorsque cela survient, il est possible qu'on vive des expériences sensorielles ou perceptuelles étranges au moment de s'endormir ou alors quand on se réveille. Parmi les exemples communs, on compte : petits spasmes musculaires, paralysie temporairement, impression qu'une certaine pression est exercée sur sa poitrine, tendance à entendre des voix, perceptions bizarres, etc.

Beaucoup de gens croient être aux prises avec un problème de sommeil. Si cela vous préoccupe, ne vous faites pas trop de souci, car l'inquiétude ne vous rendra que plus anxieux ou anxieuse. Ainsi, ne vous alarmez pas et n'exagérez pas vos tourments. Habituellement, le problème se règle lorsqu'on ne se préoccupe pas de son inquiétude. Néanmoins, voici certains outils pour vous aider à vous endormir, que vous pouvez utiliser au besoin. Pour savoir si vous avez réellement un problème de sommeil, posez-vous les questions suivantes: 1) Est-ce que vous vous sentez régulièrement fatigué(e) durant la journée? 2) Est-ce que le manque de sommeil vous empêche de fonctionner durant la journée? Si vous avez répondu « non » à ces deux questions, vous n'avez probablement pas de problème de sommeil; il peut tout simplement arriver que votre inquiétude vous fasse croire que vous avez vraiment un problème. Par contre, si vous avez répondu « oui » à une de ces questions, il est probable que le sommeil soit un problème pour vous. Si c'est le cas, suivez bien les conseils qui suivent.

Je discuterai de trois problèmes majeurs concernant le sommeil. Ils sont: 1) La difficulté à s'endormir; 2) Le développement d'un « cycle de sommeil » régulier et; 3) Le réveil fréquent durant la nuit.

1) LA DIFFICULTÉ À S'ENDORMIR

Si vous avez de la difficulté à vous endormir, il est important de développer une *habitude* ou *routine* de sommeil.



Voici des conseils utiles pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil:

- Couchez-vous seulement lorsque vous avez sommeil.
- Si vous n'arrivez pas à vous endormir après approximativement 10 à 15 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce et faites quelque chose d'ennuyant, éclairé(e) par une lumière faible (par exemple: manger une petite collation, faire du ménage, lire un texte ennuyant avec une lumière peu intense). Ne faites pas d'activité stimulante ou qui demande trop d'attention. Soyez-sûr de ne pas vous exposer à une source de lumière intense (par exemple: ouvrir les lumières dans une pièce, ouvrir le frigo, écouter la télévision, jouer sur l'ordinateur). La lumière envoie un message au cerveau : que c'est le matin et que c'est le temps de se lever.
 - Demeurez debout aussi longtemps que nécessaire et retournez vous coucher dans votre chambre lorsque vous sentez que vous vous endormez. Rappelez-vous que le but est d'associer votre lit avec le fait de dormir rapidement. Si vous êtes dans votre lit depuis dix minutes sans vous endormir et que vous ne vous êtes pas levé, vous n'avez pas mis ce principe en pratique.
 - Si vous ne vous êtes pas endormi après 10-15 minutes, répétez l'exercice précédent (c'est-à-dire : sortez du lit). Répétez aussi souvent que nécessaire tout au long de la nuit.



Un avertissement concernant la télévision et l'ordinateur:

- Beaucoup de gens s'endorment devant la télévision dans leur chambre. En général, c'est une mauvaise idée pour une personne aux prises avec des problèmes de sommeil d'écouter la télévision juste avant de s'endormir. Non seulement s'expose-t-elle à une source de lumière, mais elle oublie qu'écouter la télévision est une activité stimulante, qui demande beaucoup d'attention. Il est donc fortement recommandé de ne pas regarder la télévision dans sa chambre. Aussitôt que vous vous sentez somnolent(e), éteignez votre télévision et dirigez vous dans votre chambre à coucher.
 - Les mêmes consignes devraient être suivies si vous avez tendance à jouer sur votre ordinateur avant de vous coucher.
 - Certaines personnes aiment écouter la radio, affirmant que cela les aide à s'endormir. Étant donné qu'écouter la radio demande moins d'attention que de regarder la télévision, cela ne nuira pas à votre sommeil, dans la mesure où le volume n'est pas trop élevé.
- Il n'est pas recommandé non plus de devenir un observateur de son réveille-matin. Ainsi, tournez votre réveille-matin vers le mur ou couvrez-le. Ceci vous forcera à estimer la durée du temps restant à votre nuit de sommeil.

- Levez-vous à la même heure chaque matin, indépendamment de combien de sommeil vous avez obtenu pendant la nuit. Levez-vous aussi à cette heure les fins de semaines. Cela aidera votre corps à acquérir un rythme de sommeil constant.
- N'utilisez pas votre lit pour des activités autres que le sommeil; la lecture, la télévision, parler au téléphone, manger, ou ruminer des inquiétudes, par exemple. L'activité sexuelle est, en quelque sorte, la seule exception à cette règle. Après cette activité, les instructions précédentes devraient être suivies au moment où vous aurez l'intention d'aller dormir. Le but est d'associer votre lit avec seulement deux activités : le sommeil et le sexe. Les deux agréables !
- Ne faites pas de sieste durant la journée.
- Dormez aussi longtemps qu'il vous est nécessaire pour récupérer, mais pas plus longtemps. Demeurer couché pendant une trop longue période peut nuire à vos tentatives subséquentes de trouver le sommeil.

- Quoi faire  et ne pas faire 

- Faites de votre environnement de sommeil un lieu confortable. Si votre matelas est inconfortable, faites quelque chose pour l'améliorer. Évitez d'avoir trop chaud ou trop froid. Assurez-vous que votre chambre soit bien aérée. Tentez d'être entouré(e) par un minimum de bruit. Couvrez les sources de lumière qui pourraient vous éblouir et vous empêcher de vous endormir.
- Ne faites pas d'exercice pendant les deux heures qui précèdent le moment où vous allez au lit. L'exercice tôt dans la journée (le matin, par exemple) peut vous aider à vous sentir plus détendu et à vous préparer pour votre prochaine nuit de sommeil. Par contre, l'exercice avant de vous coucher peut vous nuire. Durant l'exercice, le métabolisme d'une personne augmente et la met dans un état qui n'est pas compatible avec le sommeil.
- Ne buvez pas de boissons contenant de la caféine (café, thé, cola) dans les 6 heures qui précèdent le temps d'aller au lit. Buvez plutôt les versions décaféinées de ces boissons, si vous en ressentez le besoin. Les boissons contenant de la caféine ont un effet stimulant sur le corps, ce qui signifie que le rythme cardiaque et l'énergie augmentent. Cet état n'est évidemment pas compatible avec le sommeil. En outre, les boissons contenant de la caféine ont un effet diurétique. En consommant vous forcera donc probablement à vous réveiller à plusieurs reprises durant la nuit pour uriner. Les collations comme le chocolat, les friandises à base de cacao ou certains autres produits qui contiennent beaucoup de sucre peuvent également avoir un effet stimulant.
- Évitez l'alcool et le tabac deux heures avant de vous coucher. L'alcool nuit au sommeil de trois façons: 1) il est un diurétique; vous vous réveillerez fréquemment

durant la nuit pour uriner; 2) il est un sédatif ; même si cela peut vous aider à vous endormir, vous vous réveillerez souvent lorsque l'effet disparaîtra et; 3) il interrompt le cycle de sommeil le plus profond, ce qui peut nuire à votre repos.

- Établissez des habitudes de préparation au coucher, telles que prendre un bain chaud ou manger un casse-croûte léger. N'allez pas au lit affamé, mais évitez les repas copieux.
- Soyez conscient que les somnifères fournissent seulement un soulagement provisoire. Ne les utilisez que sous ordonnance médicale.

Est-ce que les soucis dérangent votre sommeil?

Si vous avez suivi les conseils ci-haut et que vous avez encore de la difficulté à vous endormir, est-ce parce que vous vous inquiétez de vos problèmes quotidiens lorsque vous êtes couché(e)? Les soucis vous rendent-ils anxieux/euse ? L'anxiété n'est pas un état propice au sommeil (entre autres, elle augmente le rythme cardiaque et le métabolisme). Si vous avez tendance à vous faire du souci lorsque vous êtes au lit, il sera important de vous rappeler que *la nuit est pour dormir et se reposer, et non pas pour se faire du souci*.

Une fois que vous devenez conscient(e) que vous vous faites du souci, dites-vous : « Ce n'est pas le moment de penser à ces problèmes. Présentement, c'est le temps de dormir et de se reposer, et donc de n'avoir aucun souci. » Durant la nuit, les problèmes peuvent sembler écrasants et insolubles, ils peuvent nous rendre anxieux et nous empêcher de nous endormir. Il vaut mieux être attentif aux problèmes durant la journée. Si votre attention revient au souci, ne vous fâchez pas, ne vous agitez pas, ne vous mettez pas en colère contre vous-même et ne vous inquiétez pas trop de votre tendance à repenser à vos soucis constamment. Si vous faites cela, vous deviendrez anxieux/euse et inconfortable; cela rendra votre sommeil plus difficile. Rediriger plutôt votre attention vers le sommeil, tout simplement. Si vous vous faites beaucoup de souci, écrivez vos sources d'anxiété sur papier avant de vous coucher; conservez ce bout de papier sur votre table de chevet et prenez note de vos soucis pendant la nuit, s'ils vous réveillent.

Exercice de comptage

Si vous avez suivi les conseils ci-haut, que vous ne vous faites du souci pendant que vous êtes couché(e), mais que vous avez de la difficulté à vous endormir, essayez un exercice de comptage. Par exemple, comptez vos respirations, ou des moutons, ou un autre objet de votre choix, ou alors essayez de compter à l'inverse. Si votre attention se détourne vers autre chose, redirigez votre attention vers le comptage. Ne vous fâchez pas contre vous-même, car ces sentiments ne peuvent que rendre votre sommeil plus difficile. Bien que cet exercice peut vous sembler banal, souvenez-vous que le but derrière celui-ci n'est pas de devenir un compteur de mouton professionnel, mais simplement de vous aider à vous endormir aussitôt que vous vous coucherez.

2) COMMENT DÉVELOPPER UN « CYCLE DE SOMMEIL » RÉGULIER

Pour se sentir frais/fraîche et dispos, ainsi que pour bien fonctionner durant la journée, il est important de développer un « cycle de sommeil » régulier. Cela signifie que votre corps doit s'habituer à se coucher et à se réveiller selon un horaire régulier (par exemple, se coucher entre 22h et 23h et se réveiller entre 7h et 8h). Dans certain cas, il est possible que l'on développe un rythme de sommeil irrégulier ou que notre horaire de sommeil soit dérangé (par exemple, se coucher entre 4h et 5h et se réveiller entre 10h et 11h). Cette section a pour but d'aider ceux et celles qui veulent revenir à un horaire de sommeil normal et régulier.



Voici quelques conseils:

- Suivez les conseils déjà mentionnés ci-haut.
- **En outre**, changez votre horaire de sommeil une fois tous les quelques de jour en reculant d'une heure votre horaire actuel, jusqu'à ce que vous ayez établi un horaire de sommeil régulier. À titre d'exemple : si vous vous couchez habituellement à 5h et vous réveillez généralement à 11h, couchez-vous à 4h et réveillez-vous à 10h pour plusieurs jours. Une fois que vous devenez habitué à cet horaire, couchez-vous à 3h et réveillez-vous à 9h.
 - Répétez l'expérience jusqu'à ce que vous ayez établi un horaire de sommeil régulier (coucher à 23h et réveil à 7h, par exemple).
 - **N'oubliez pas non plus de suivre les conseils ci-dessous!**

3) RÉVEIL FRÉQUENT DURANT LA SOIRÉE

Si vous vous réveillez souvent durant la nuit, souvenez-vous que cela est normal et que ça ne veut pas dire que vous avez un problème de sommeil. N'accordez pas trop d'importance à ce problème et essayez de minimiser votre anxiété; souvenez-vous que l'anxiété est un état contraire au repos et au sommeil. Il y a deux facteurs majeurs qui dérangent votre sommeil: 1) le besoin d'uriner; 2) le fait de ruminer vos soucis.

Si vous vous réveillez pour uriner fréquemment durant la nuit, soyez attentif aux conseils ci-haut qui vous indiquent « quoi faire et ne pas faire » et révisez ces conseils. Ne buvez pas d'alcool, ne consommez pas de produits avec un effet stimulant (par exemple, les boissons contenant de la caféine, les collations qui contiennent du cacao ou beaucoup de sucre) et ne faites pas d'exercice avant de vous coucher. Ne consommez aucun breuvage à partir de deux heures avant de vous coucher. Autrement, pensez à aller à la toilette avant d'aller au lit, afin d'uriner et ainsi vider votre vessie.

En résumé, si vous vous réveillez fréquemment et que vous vous faites du souci, suivez les conseils déjà mentionnés. Si le souci n'est pas un problème, essayez un exercice de comptage pour vous aider à vous endormir.

UN DERNIER PETIT MOT

Je tiens aussi à mentionner que le fait que je vous offre ce guide sur le sommeil ne vous empêche pas d'aborder ce sujet lors de nos sessions de thérapie. En effet, si cela est important pour vous, je veux que ce sujet continue à faire partie de nos rencontres. En dernier lieu, soyez certain(e) que si vous avez des questions en ce qui concerne ce *Guide sur le traitement de l'insomnie*, vous pouvez toujours me les poser sans hésiter.