



LE SOMMEIL

Les problèmes de sommeil sont courants dans la population en général. En fait, chaque individu traversera des périodes occasionnelles d'insomnie au cours de sa vie, souvent provoquées par des **événements stressants**, une condition particulière de **santé physique**, des **difficultés psychologiques** ou un **décalage horaire**.

Ces difficultés de sommeil sont **occasionnelles** (elles durent seulement quelques jours) ou **chroniques** (on parle de plusieurs mois ou années). Elles peuvent causer des répercussions très variées sur le corps, le bien-être psychologique ainsi que sur le fonctionnement social.

La santé mentale et le sommeil

Le **stress**, l'**anxiété** et la **dépression** sont les causes les plus fréquentes des problèmes de sommeil, dont l'insomnie.

- Chaque personne est confrontée à des situations de vie stressantes. Selon sa capacité à composer avec ces difficultés de manière efficace ou non, des problèmes de sommeil peuvent se développer. D'autres facteurs peuvent augmenter la vulnérabilité d'une personne aux difficultés de sommeil (ex.: vieillissement, être de sexe féminin).
- Les problèmes de sommeil peuvent être des symptômes d'un trouble de santé mentale comme les troubles anxieux ou la dépression. Cependant, leur nature peut varier d'une personne à l'autre de même qu'avec le temps.
- Les manifestations des problèmes de sommeil sont, entre autres, des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes avec une incapacité ou une difficulté à se rendormir, un réveil matinal trop tôt, un besoin plus élevé de dormir (hypersomnie), un sommeil agité, des cauchemars, ainsi que de la somnolence et de la fatigue durant le jour.
- Les personnes vivant de l'anxiété présentent souvent de l'insomnie, durant laquelle elles sont envahies par leurs inquiétudes retardant ainsi leur endormissement ou causant des réveils nocturnes prolongés. Elles peuvent également avoir des attaques de paniques nocturnes.
- Typiquement, une personne déprimée se réveille prématurément, rumine des pensées dépressives et ne peut se rendormir. Elle peut également connaître une fatigue importante le jour et un plus grand besoin de dormir.
- Le sommeil peut s'améliorer lorsque le facteur qui le rend difficile est identifié et traité. C'est le cas lorsque la problématique de santé mentale ou une autre condition de santé est stabilisée. Il est néanmoins souvent utile ou même nécessaire de mettre en place des stratégies qui ciblent spécifiquement les difficultés de sommeil.

L'anxiété de performance et l'insomnie : un cercle vicieux

L'anxiété de performance est l'une des causes les plus importantes de l'insomnie. Ce type d'anxiété survient lorsque le désir trop fort de contrôler ou de bien réussir une chose (ex. : le fait de se dire « il faut que je dorme ») produit un effet contraire (agitation et insomnie) et occasionne une détresse émotionnelle. Un cercle vicieux s'ensuit, aggravant les difficultés de sommeil et la détresse émotionnelle.

Afin de sortir de ce cycle, il est d'abord important d'en prendre conscience et d'instaurer une bonne hygiène de sommeil. Voici quelques stratégies pouvant vous être utiles.



Source : Morin, C.M. (2009)

Comment réduire l'insomnie et les difficultés de sommeil ?

Stratégies reliées aux habitudes de vie

- Éviter la caféine de 4 à 6 heures avant le coucher.
- Éviter la nicotine à l'heure du coucher ainsi que lors d'un ou de plusieurs réveils pendant la nuit.
- Faire attention à l'alcool avant le coucher. Celui-ci facilite l'endormissement, mais réduit la qualité du sommeil.
- Pratiquer un exercice physique de façon régulière peut améliorer le sommeil. Il est préférable d'éviter l'exercice vigoureux deux heures avant le sommeil.

Stratégies reliées aux habitudes de sommeil

- Réserver au moins une heure à la détente avant d'aller au lit.
- Éviter toute activité de stimulation cognitive une heure avant le coucher, entre autres, de repenser à tous les événements de la journée ou de planifier celle du lendemain.
- Développer une routine avant d'aller au lit.
- Aller au lit uniquement lorsque vous vous sentez somnolent (ex. : bâillements, paupières lourdes, yeux qui larmoient, incapacité à rester éveillé). La somnolence et la fatigue sont différentes. La somnolence facilite l'endormissement, mais pas la fatigue.
- Se lever et quitter la chambre lorsque 20-30 minutes se sont écoulées sans être en mesure de dormir (prévoir une activité calme et peu stimulante) et attendre le retour de la somnolence avant de retourner au lit. Répéter autant de fois que nécessaire.
- Toujours se lever à la même heure le matin même la fin de semaine ou après une mauvaise nuit de sommeil.
- Réserver le lit au sommeil et aux activités sexuelles.
- Limiter les siestes à une durée de 15 à 60 minutes, et ce, avant 15 h.
- Limiter le temps passé au lit à la durée réelle du sommeil (éviter de rester au lit sans dormir).

Stratégies psychologiques

Réviser les croyances, les pensées et les attitudes qui alimentent les problèmes de sommeil

- Garder des attentes réalistes face au sommeil. Les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre et il est possible que vous n'ayez pas besoin de 8 heures de sommeil pour bien fonctionner.
- Éviter de blâmer les problèmes de sommeil comme explication à tous les malheurs. Il est vrai que l'insomnie peut rendre plus fatigué, plus impatient et moins concentré, mais il est aussi souvent possible de fonctionner même après une ou plusieurs nuits d'insomnie.
- Réviser les explications possibles des causes de l'insomnie vécue. Même si l'insomnie peut être déclenchée par un événement stressant ou un autre facteur spécifique, ce sont nos habitudes et croyances envers le sommeil qui maintiennent l'insomnie dans le temps.
- Ne pas essayer de contrôler, de lutter ou de combattre le sommeil. Il est inutile de rester au lit lorsque vous êtes éveillé pour essayer ou de se forcer à dormir, le sommeil ne se contrôle pas.
- Éviter de dramatiser à la suite d'une mauvaise nuit de sommeil. Avoir un mauvais sommeil est désagréable, mais n'a généralement pas de conséquences catastrophiques à court terme.

Adopter de saines habitudes de gestion du stress

- Réduire la réponse physique et mentale au stress : Pratiquer des techniques de respiration, de relaxation musculaire ou de méditation.
- Modifier l'évaluation des situations stressantes (pensées, croyances, attributions).
- Changer ou éliminer les circonstances provoquant la source de stress.
- Adopter une technique de résolution de problème efficace.
- Résoudre les problèmes à un autre moment qu'au coucher.
- Établir des priorités et apprendre à gérer le temps et à déléguer.

Stratégies reliées à l'environnement

- Choisir une couleur relaxante et réconfortante pour la chambre. Garder l'espace dégagé, non encombré, ordonné et propre.
- Avoir un lit confortable correspondant aux préférences. Oreillers et matelas confortables, literie confortable qui évite d'avoir trop chaud ou trop froid.
- Conserver la température de la pièce fraîche et la chambre bien aérée.
- Limiter les bruits dans l'environnement (porter des bouchons au besoin).
- Limiter la lumière excessive et privilégier l'obscurité (éviter l'utilisation du cellulaire et de la tablette dans l'heure précédant le coucher et lors des éveils durant la nuit ou utiliser le mode sombre).

Ressources en ligne

TCCmontreal

tccmontreal.com/grand-public-insomnie

Conseils hygiène de sommeil

Section grand public : Insomnie : manuel d'information destiné aux patients

Société canadienne du sommeil

Excellente source d'informations sur divers troubles de sommeil

scs-css.ca

Conseils autosoins/éducation

The National Sleep Foundation website

Informations, outils et conseils sur les troubles du sommeil

www.sleepfoundation.org

Application mobile

[CBT-i Coach on the App Store \(apple.com\)](https://www.apple.com/itunes/feature/cbt-i-coach)

Pour les troubles du sommeil (en anglais seulement)

Références bibliographiques

Maheux, K., Vitali, G. et al. (2020) Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins. CIUSSS de la Mauricie-et-du-centre-du-Québec. Repéré à <https://www.ciuussmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/rendez-vous-et-consultations/guichet-d-acces-en-sante-mentale/fiches-d-education-psychologique-et-d-autosoins-sur-l-anxiete-et-la-depression>

Morin, C. M. (2009). Vaincre les ennemis du sommeil. Montréal, Canada: Les éditions de l'homme.