

## **Stratégies en vue d'une meilleure nuit de sommeil**

### **Contrôle des stimuli**

L'objectif du contrôle des stimuli est de vous faire retrouver le lien entre le lit/la chambre à coucher et un délai d'endormissement moins long.

- N'allez vous coucher que si vous avez sommeil.
- N'utilisez le lit et la chambre à coucher que pour dormir et avoir des relations sexuelles.
- Si vous n'arrivez pas à vous endormir en 15 – 20 minutes, allez dans une autre chambre et lisez ou effectuez des activités paisibles (pas de télévision, cellulaire ou ordinateur).
- Retournez vous coucher lorsque vous avez sommeil à nouveau.
- Levez-vous à la même heure tous les jours, peu importe que vous ayez dormi peu ou beaucoup.
- Évitez les siestes diurnes.

### **Privation de sommeil**

L'objectif de la privation de sommeil est de réduire le temps que vous passez au lit afin de limiter la probabilité d'un sommeil interrompu ou de mauvaise qualité.

- Avec l'aide de votre médecin de première ligne, déterminez à peu près combien de temps vous dormez effectivement chaque nuit. Pour des raisons de santé, ce total ne peut pas être inférieur à cinq heures.
- Décidez à quelle heure vous devez vous réveiller tous les matins (en incluant désormais les fins de semaine — pas de changement à cet horaire les fins de semaine).
- Allez maintenant vous coucher à l'heure qui correspond au temps de sommeil dont vous avez estimé que vous avez besoin par nuit (c.-à-d. si vous devez vous réveiller à 6 h du matin et que vous dormez six heures seulement en moyenne, n'allez pas au lit avant minuit).
- Ne vous découragez pas. Vous connaîtrez encore de brèves périodes d'insomnie et vous pourrez vous sentir encore plus fatigué pendant les quelques premiers jours. Les choses vont s'améliorer. Il faut du temps pour « désapprendre » le comportement qui est à l'origine de votre insomnie.
- Lorsque vous sentez que vous dormez mieux, une sensation de réelle fatigue pendant la journée peut être l'indice que vous avez besoin de plus de sommeil. Vous pouvez alors dormir entre 15 et 30 minutes de plus par semaine jusqu'à ce que vous obteniez près de 90 % de temps de sommeil. Il est important de toujours vous lever à la même heure, même les fins de semaine.

### **Détente musculaire progressive (imagerie mentale dirigée, méditation)**

La détente musculaire progressive est une technique de relaxation profonde qui calme physiquement le corps. Ceci permet alors de calmer votre esprit et de le rendre moins « actif ».

- Contractez un groupe musculaire à la fois (par exemple, les mains ou les pieds, une partie ou la totalité des bras et des jambes, serrez le fessier).
- Détendez ensuite réellement ce groupe musculaire. Concentrez-vous à sentir la différence entre la tension extrême et la détente.
- Procédez dans un ordre précis (par exemple, des pieds au sommet du crâne, ou des bras/jambes vers le milieu du corps).
- Vous vous rendrez compte que vous pouvez induire encore plus de tension avec la pratique.
- Envisagez de pratiquer la méditation ou l'imagerie mentale en même temps que cette technique.
  - Imagerie mentale : imaginez que vous êtes dans un endroit paisible comme une plage des tropiques. VISUALISEZ et SENTEZ véritablement que vous êtes là-bas. Entendez les sons.
  - Méditation : concentrez votre esprit sur une source unique de lumière, comme une chandelle, ou répétez-vous en boucle un énoncé positif.

**Essayer consciemment de se débarrasser des pensées ou des habitudes négatives liées au sommeil** (ce qu'on appelle l'intention paradoxale en psychothérapie) : il est important de réfléchir expressément à ce qui vous empêche de dormir, de découvrir ce que c'est, et d'éliminer ce comportement.

- Que craignez-vous le plus à propos de votre insomnie : être incapable de vous endormir, ne pas assez dormir, ne pas savoir comment vous allez fonctionner au travail?
- Essayez de rester éveillé exprès, même si vous sentez que vous avez désespérément besoin de vous endormir (c'est peut-être la raison pour laquelle vous N'ARRIVEZ PAS à vous endormir; il est possible que vous essayiez trop).
- Lorsque vous aurez appris à ne plus essayer à ce point de dormir, vous pourrez vous endormir plus rapidement.

### **Autres stratégies :**

D'autres stratégies peuvent vous permettre de remplacer vos croyances et attitudes erronées concernant le sommeil par des options plus flexibles.

- Passez en revue les éléments suivants et discutez des autres options avec votre médecin de première ligne.
  - Espoirs irréalisables en matière de sommeil (« Je DOIS dormir au moins huit heures par nuit »)
  - Croyances erronées concernant les causes de votre insomnie (« Mon insomnie est causée par un déséquilibre chimique »)
  - Obsession quant au fait de ne pas dormir assez (« Je suis BON À RIEN après une mauvaise nuit de sommeil! »)
  - Inquiétude quant au besoin de contrôler votre sommeil (voir ci-dessus)



## **Risque associé au traitement à long terme par des sédatifs-somnifères**

Les médicaments que vous prenez peut-être pour vous aider à dormir (somnifères) s'appellent des sédatifs-somnifères. Ils peuvent entraîner une dépendance et des effets secondaires. Voici quelques exemples de ces médicaments (il se peut que vous en preniez d'autres).

- alprazolam (Xanax<sup>MD</sup>)
- diazépam (Valium<sup>MD</sup>)
- témazépam (Restoril<sup>MD</sup>)
- zolpidem (Sublinox<sup>MD</sup>)
- lorazépam (Ativan<sup>MD</sup>)

### **LES FAITS**

1. Il **n'est plus recommandé** de prendre ce type de médicaments pour traiter l'insomnie ou les troubles du sommeil. Si vous en prenez, vous vous exposez à un grand risque de problèmes de mémoire et de concentration, de fatigue diurne, de chutes et de fractures.
2. Même si vous pensez que vous ne présentez PAS d'effets secondaires, une petite quantité de l'un de ces médicaments suffit pour affecter la manière dont votre cerveau fonctionne et ralentir vos réflexes. À mesure que vous vieillissez, ces médicaments restent dans votre organisme de plus en plus longtemps, et altèrent votre équilibre et vos autres sens. La somnolence diurne peut provoquer des accidents de voiture et causer du somnambulisme.
3. Votre organisme peut développer une dépendance physique à ce type de médicaments. Si vous présentez une telle dépendance, votre professionnel de la santé vous aidera à vous sevrer progressivement du médicament et à trouver d'autres manières de traiter vos troubles du sommeil. Toutefois, si vous cessez de prendre le médicament trop rapidement, vous pourriez avoir de la difficulté à vous endormir. Il vous faut un avis médical pour savoir comment arrêter correctement et progressivement.

### **Demandez-vous...**

- Est-ce que vous prenez ce sédatif-somnifère depuis un moment?
- Êtes-vous fatigué et avez-vous souvent envie de dormir en journée?
- Avez-vous souvent l'impression d'avoir la gueule de bois le matin, même si vous n'avez pas bu la veille?
- Vous arrive-t-il d'avoir des problèmes de mémoire ou d'équilibre?

### **Autres options**

Vous pouvez adopter d'autres changements liés au mode de vie susceptibles d'atténuer vos problèmes de sommeil, par exemple :

- Faire régulièrement de l'exercice en journée.
- Éviter la caféine, les produits du tabac ou l'alcool, en particulier avant l'heure du coucher.
- Éviter d'utiliser tous les appareils à écran (p. ex., téléphones cellulaires, jeux vidéo, télévision) à l'heure du coucher.
- Utiliser des techniques de relaxation/méditation à l'heure du coucher.
- N'utiliser la chambre à coucher que pour dormir ou avoir des relations sexuelles.

