

L'insomnie

« Le meilleur moyen de s'endormir est de s'imaginer qu'il est l'heure de se lever. »

Groucho Marx

Les étudiants et étudiantes universitaires, en raison de leur rythme de vie et des nombreuses exigences qui en font partie, peuvent être prédisposés aux difficultés de sommeil. Pas surprenant que plusieurs d'entre eux en souffrent, à un moment ou à un autre de leurs études. Il est normal d'éprouver des difficultés de sommeil occasionnellement ou pendant de courtes périodes et la majorité des gens n'y voient pas de trop grands inconvénients. Cependant, si les nuits blanches se font plus persistantes, vous pouvez graduellement glisser vers le cercle vicieux de l'insomnie.

Comment fonctionne le sommeil ?

Le cycle du sommeil

Le sommeil est essentiel pour permettre à l'organisme de récupérer, autant sur le plan physique que mental. Il suit un patron cyclique bien organisé. Il existe deux types de sommeil : le sommeil lent, lui-même réparti en quatre stades, et le sommeil paradoxal, aussi appelé sommeil REM pour rapid eye movement (mouvements oculaires caractéristiques de cette phase).

Le sommeil lent

Le stade 1 du sommeil correspond à la phase d'endormissement et constitue une proportion d'environ 5 % de la nuit de sommeil. Après l'endormissement, l'individu atteint le stade 2 (50 % de la nuit). Il s'agit d'un sommeil assez léger, où règne encore une certaine activité mentale. L'entrée dans le stade 2 est souvent caractérisée par un réflexe normal (réflexe hypnagogique), qui donne l'impression de tomber en bas d'une falaise (d'où l'expression tomber endormi !). L'activité mentale faiblit alors pour atteindre les stades 3 et 4, qui correspondent à des stades profonds (5 à 20 % de la nuit). Pendant ces stades, le corps est immobile et l'activité mentale est faible. Il s'agit des stades les plus récupérateurs sur le plan de l'énergie physique.

Le sommeil paradoxal

Il s'agit de la période du sommeil où l'individu rêve (25 % de la nuit). Bien que la personne soit totalement endormie pendant cette phase (le corps a un tonus musculaire pratiquement nul), l'activité mentale est intense et s'apparente à celle de l'éveil, d'où le paradoxe. Après cette phase, le dormeur ou la dormeuse peut s'éveiller légèrement, pour ensuite recommencer un autre cycle de sommeil (un cycle étant d'une durée moyenne de 90 minutes).

Le nombre de cycles constituant la nuit peut varier d'une personne à l'autre (généralement entre 4 et 6 cycles). Cela dépend si vous êtes un grand ou un petit dormeur ou dormeuse. Les phases de sommeil paradoxal sont surtout concentrées dans le dernier tiers de la nuit, alors que le sommeil profond (stades 3 et 4) est concentré dans le premier tiers de la nuit.

Faites-vous de l'insomnie ?

La durée d'endormissement et la fréquence des éveils nocturnes est variable d'un individu à l'autre, mais les critères suivants sont souvent utilisés pour diagnostiquer l'insomnie :

- durée d'endormissement supérieure à 30 minutes (insomnie initiale) ;
- durée des éveils la nuit qui excède 30 minutes (insomnie de maintien) ;
- une fréquence de plus de trois nuits par semaine où sont expérimentés un ou les deux critères précédents, persistant pendant plus d'un mois ;
- identification de conséquences nuisibles le jour suivant (difficultés de concentration, irritabilité, fatigue).

Une impression de sommeil léger ou non réparateur peut aussi être un indicateur, de même que des éveils matinaux (insomnie terminale).

Combien de temps devez-vous dormir ?

Les besoins de sommeil varient beaucoup d'un individu à l'autre (entre cinq et dix heures, la moyenne se situant autour de sept ou huit heures) et peuvent même varier selon les périodes de votre vie. Les petits dormeurs croient souvent qu'ils ne dorment pas assez, lorsqu'ils se comparent aux autres. Le meilleur indicateur de vos besoins en sommeil consiste à connaître la quantité nécessaire pour que vous vous leviez frais et dispos ou fraîche et dispose, et ce, peu importe le nombre d'heures dormies.

Vous ne dormez pas, pourquoi ?

Le stress est la cause la plus couramment associée à l'insomnie, puisqu'il crée un

état d'activation (physiologique, émotif et cognitif) qui est incompatible avec le sommeil. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, vous pouvez consulter le texte [Bien vivre le stress](#). Toutefois, plusieurs autres facteurs (médicaux, psychologiques, comportementaux, habitudes de vie) influencent le sommeil.

La peur de ne pas dormir : un cercle vicieux

Le point de départ de difficultés de sommeil est souvent une situation stressante (conflit, examens, rupture amoureuse), qui augmente l'état d'activation présent au moment du coucher. Votre état au coucher est intimement relié à votre bien-être et au contenu de votre journée.

Toutefois, afin de mieux composer avec la perte du sommeil, certaines personnes adoptent des habitudes qui, bien que bénéfiques à court terme, peuvent amplifier les difficultés de sommeil (ex. : passer plus de temps au lit). Après plusieurs nuits de mauvais sommeil, une association négative se développe entre le moment du coucher et l'insomnie. Les inquiétudes peuvent alors faire augmenter l'activation déjà présente : « Comment vais-je faire pour me concentrer dans mes cours demain ? Il faut que je dorme ! ». Plus la personne se met de la pression pour dormir, plus elle s'active et atteint un état incompatible avec le sommeil.

Dix conseils pour surmonter l'insomnie

Pour retrouver un sommeil satisfaisant, il importe d'adopter de bonnes habitudes de sommeil. Appliquées dans leur ensemble et de façon constante, et pour une durée suffisamment longue (plusieurs semaines), ces stratégies sont très efficaces.

1. Prévoyez au moins une heure avant le coucher pour décompresser.

Cette période ne devrait pas être surchargée par des activités (physiques ou intellectuelles) trop intenses, afin de permettre une transition avec le niveau de stimulation de la journée. Cette précaution permet aussi à l'état de somnolence de se faire ressentir, le sommeil étant un processus graduel. Évitez donc l'étude, la résolution de problèmes, les discussions trop émotives...

2. Allez au lit si et seulement si vous ressentez de la somnolence.

Il importe de distinguer la fatigue (sentiment subjectif d'épuisement n'entraînant pas nécessairement l'envie de dormir) de la somnolence (tendance à s'endormir, caractérisée par le picotement des yeux, les bâillements, les paupières lourdes). Une plus grande somnolence favorise un endormissement rapide, ce qui permet d'éviter de passer trop de temps au lit éveillé ou éveillée avant l'endormissement (ceci ouvre la porte aux soucis, à la planification de la journée du lendemain, etc.). Si vous traversez une période d'insomnie, retardez davantage votre heure de coucher.

3. Si vous ne pouvez vous endormir en l'espace de 30 minutes environ, sortez de votre lit.

Quittez votre chambre à coucher et adonnez-vous à une activité relaxante (ex. : lecture d'une revue, écouter de la musique douce), favorisant le retour de la somnolence. Évitez l'étude, les jeux vidéo, le ménage... ou le piège de dormir sur le divan. Retournez au lit lorsque l'état de somnolence se fera à nouveau sentir. Si des soucis vous préoccupent, mettez-les par écrit. Rester au lit lorsque vous êtes éveillée ou éveillé et essayer de dormir contribue uniquement à augmenter votre frustration et crée une anxiété de performance.

4. Ayez une heure de lever assez régulière.

Idéalement, adoptez un horaire qui soit le plus constant possible, la semaine et les fins de semaine. Le plus possible, n'ajustez pas votre heure de lever en fonction du nombre d'heures dormies : à la longue, cela a pour effet de dérégler votre horloge biologique. Des problèmes de rythmes circadiens (synchronisation veille-sommeil) sont d'ailleurs souvent présents chez les étudiants et étudiantes universitaires, en

raison de l'irrégularité de leurs patrons de sommeil (étude la nuit, party, etc.). Trop récupérer la fin de semaine peut occasionner un type d'insomnie bien connu : l'insomnie du dimanche soir. Il peut aider de vous prévoir des activités agréables et motivantes le matin, pour vous aider à vous tirer du lit.

5. Réservez votre lit et votre chambre à coucher uniquement pour le sommeil (et les activités sexuelles...).

Le respect de ce conseil permet de construire une forte association entre le lit, votre chambre à coucher et le sommeil. Idéalement, votre bureau d'étude devrait être situé hors de votre chambre. Sinon, tentez de vous aménager un coin de travail bien distinct de votre lit (surtout, ne pas étudier, lire, regarder la télévision dans votre lit), que ce soit le jour ou le soir.

6. Ajustez le nombre d'heures passées dans votre lit, le plus possible, au nombre d'heures dormies.

Les insomniaques ont le réflexe naturel de passer une quantité de temps excessive au lit, souvent dans le but de réussir à s'endormir à l'heure désirée et d'atteindre une durée de sommeil adéquate. Cette habitude entraîne toutefois une fragmentation du sommeil (interruptions), un sommeil moins réparateur et augmente le risque de faire de l'insomnie la nuit suivante. De plus, passer trop de temps au lit ne mène pas à se sentir plus reposé ou reposée, mais souvent, encore plus amorphe. La période de sommeil devrait être restreinte sur une plage horaire limitée, afin d'en favoriser une bonne continuité (si vous estimez dormir sept heures par nuit, tentez de ne pas passer beaucoup plus de sept heures au lit). Vous pouvez calculer votre rapport d'efficacité du sommeil à l'aide de la petite formule suivante : temps dormi / temps passé au lit X 100. L'efficacité moyenne du sommeil des bons dormeurs se situe autour de 85 %.

7. Ne faites pas de sieste durant la journée.

Bien qu'une sieste puisse être bénéfique pour récupérer, elle contribue à diminuer l'état de somnolence au coucher et la quantité de sommeil profond de la nuit suivante. Les siestes prises en fin de journée (après 15 h) nuisent davantage au sommeil, car elles sont constituées de sommeil plus profond. En cas de besoin, tentez de limiter votre sieste à une durée maximale d'une heure.

8. Adoptez une bonne hygiène de vie.

Plusieurs facteurs peuvent affecter la qualité du sommeil, dont la prise de stimulants du système nerveux central. La caféine et ses dérivés (ex. : chocolat, Coke) devraient être évités quatre à six heures avant le coucher, de même que la nicotine.

Attention ! Contrairement à la croyance populaire, l'alcool est une des substances les plus susceptibles de nuire au sommeil, bien qu'elle puisse vous aider à vous endormir rapidement. Cependant, plus tard dans la nuit, l'élimination graduelle de l'alcool occasionne des réveils fréquents et un sommeil plus léger.

Ne surchargez pas votre estomac avant le coucher, bien qu'il soit préférable de ne pas vous coucher le ventre vide. Favorisez des aliments tels que les produits laitiers et céréaliers (évités les aliments gras). Limitez aussi la quantité de liquide prise en soirée. Enfin, la pratique régulière d'un exercice physique aide à approfondir le sommeil, bien qu'elle puisse retarder l'endormissement si elle est pratiquée trop tard en soirée. Le moment idéal pour pratiquer une activité physique afin d'obtenir un effet bénéfique sur le sommeil est la fin de l'après-midi.

9. Assurez-vous un minimum de confort.

Tout comme un environnement d'étude adéquat favorise la concentration, un certain soin doit être apporté à la chambre à coucher pour que celle-ci soit propice au sommeil. La température de la chambre devrait être tempérée. Minimisez le bruit et la lumière. Il peut être utile d'avoir recours à de la musique ou à un ventilateur pour camoufler les bruits de fond.

10. Limitez l'utilisation de somnifères.

Les somnifères sont efficaces à court terme, mais perdent progressivement leur efficacité dans le cas d'une utilisation continue. En cas de besoin, une utilisation occasionnelle permet de mieux conserver leur efficacité. Les somnifères peuvent être utiles dans le cas d'une insomnie sévère et aiguë, dans un contexte de maladie ou d'un problème émotionnel. La plupart des médicaments prescrits pour favoriser le sommeil doivent être utilisés avec précaution, car ils peuvent aussi créer de la somnolence le jour (effet résiduel), modifier les cycles du sommeil et occasionner des phénomènes de tolérance ou de dépendance. Les produits disponibles sans ordonnance, bien qu'ils fassent l'objet d'une grande publicité, ont peu d'impact sur le sommeil, hormis un effet placebo, attribuable à la confiance en la substance prise.

Mythes à propos du sommeil et de l'insomnie

Les croyances entretenues à l'égard de l'insomnie et du sommeil peuvent aussi contribuer au maintien des difficultés de sommeil. Elles contribuent à entretenir un état d'activation au coucher, en créant des émotions négatives (anxiété, frustration).

Le sommeil avant minuit est le plus récupérateur

Le sommeil profond est concentré dans le premier tiers de la nuit (donc souvent avant minuit, si vous allez au lit vers 22 h 30, par exemple), mais celui-ci sera présent dans la première phase de la nuit, peu importe l'heure à laquelle vous vous couchez. Il n'est ainsi pas justifié de penser « manquer » la meilleure portion de la nuit.

« Le lendemain d'une mauvaise nuit de sommeil, je ne peux pas fonctionner ! »

La fatigue et la somnolence sont les principales conséquences de l'insomnie. Il nous est tous déjà arrivé de ne pas nous sentir tout à fait reposé ou reposée le lendemain d'une bonne nuit de sommeil et, à l'inverse, d'être plutôt énergique le lendemain d'un sommeil écourté. C'est donc dire que les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil ne sont pas toujours ressenties avec la même intensité le lendemain. Il est exagéré de penser que vous ne pourrez pas fonctionner. L'insomnie affecte principalement la motivation, l'humeur, mais les études démontrent qu'elle affecte peu la performance (elle affecterait plutôt l'évaluation de celle-ci). Par contre, si vous êtes convaincue ou convaincu de ne rien pouvoir accomplir, il est certain que votre journée sera moins productive. Il faut faire attention de ne pas tout attribuer ce qui va mal dans une journée à l'insomnie ! D'autres facteurs peuvent aussi souvent expliquer une certaine difficulté à fonctionner durant la journée (ex. : stress, alimentation).

Le sommeil peut être contrôlé

Le sommeil ne se contrôle pas. C'est un état qui échappe à notre pleine volonté, un peu comme la concentration lors d'un effort intellectuel. C'est pourquoi il importe de rechercher des conditions permettant de le favoriser. Il est toujours plus facile de combattre la somnolence que de dormir sur commande ! Essayer de contrôler votre sommeil est certainement la pire erreur à faire.

L'insomnie est héréditaire

Bien que certains facteurs de vulnérabilité puissent être présents (ex. : plus grande réactivité au stress), l'insomnie est un problème multifactoriel qui peut rarement être réduit à une seule cause biologique. Attribuer l'insomnie à

l'hérédité ou à la génétique vous mène à vous sentir impuissant ou impuissante face aux difficultés de sommeil.

L'insomnie peut nuire à ma santé

Bien que le sommeil soit un élément important de l'équilibre physique et psychologique d'un individu, personne ne meurt d'un manque de sommeil et l'insomnie n'a pas été identifiée comme étant la cause de maladies. Il ne faut pas confondre les effets d'une privation totale de sommeil avec une privation partielle (la majorité des insomniaques dorment au moins quelques heures par nuit et ne font pas d'insomnie à toutes les nuits). En fait, la détresse reliée à l'insomnie est ce qui est le plus nuisible pour la santé. De plus, il semble que trop dormir serait aussi nuisible que de dormir insuffisamment.

Huit heures est le standard de sommeil pour être en forme

Il existe de nombreuses différences individuelles dans les besoins de sommeil. Par conséquent, il n'y a aucun standard de sommeil à atteindre et se fixer un standard aussi précis engendre une pression inutile. Vous comparer aux autres sur cet aspect peut aussi créer des attentes de sommeil irréalistes pour vous.

« Je dois à tout prix récupérer tout le sommeil perdu »

Le sommeil se récupère de manière graduelle et de façon étalée, sur plusieurs nuits. Les études sur la privation de sommeil démontrent que les gens ont besoin de récupérer uniquement le tiers du sommeil perdu. De plus, suite à une nuit blanche, le sommeil de la nuit suivante se réorganisera naturellement pour combler les besoins de sommeil profond dont vous avez été privé ou privée. Il est à noter que ce qui caractérise principalement le sommeil des insomniaques n'est pas la privation de sommeil, mais le fait de dormir de façon interrompue et irrégulière d'une nuit à l'autre.

Que faire le lendemain d'une mauvaise nuit de sommeil

- 1) Si possible, réorganisez les tâches à faire en tenant compte de votre état de vigilance, qui est variable au cours d'une même journée. Vous pouvez simplifier une activité en la divisant en étapes (ex. : faire la moitié de la tâche prévue). Vous pouvez aussi changer le moment prévu pour faire une activité (ex. : éviter une lecture ennuyante après la période du dîner et la faire plutôt le matin) ou combiner certaines activités (ex. : alterner une tâche plus exigeante avec une tâche plaisante). Si nécessaire, vous pouvez aussi reporter certaines tâches trop exigeantes et en profiter pour exécuter des tâches plus machinales (ex. : faire des commissions, du classement), qui demandent moins de concentration ou d'énergie.
- 2) Si vous vous sentez somnolent ou somnolente durant le jour, tentez de combattre cet état, qui n'est souvent que passager, en augmentant votre stimulation sensorielle (ex. : aller marcher, augmenter l'éclairage, adopter une position active pour travailler, appeler quelqu'un). Accordez-vous de courtes pauses plus fréquemment.
- 3) Essayez d'identifier ce qui a pu occasionner cette mauvaise nuit et tentez de vivre votre journée comme si vous aviez eu suffisamment de sommeil.
- 4) N'annulez pas vos activités (ex. : loisirs) prévues pour le lendemain, ce qui augmenterait l'accent mis sur votre insomnie et ses effets sur votre qualité de vie. Essayez de développer une certaine tolérance aux effets transitoires de l'insomnie, lorsqu'elle survient, plutôt que de laisser le sommeil régler votre vie.
- 5) Adoptez une attitude réaliste quant à votre fonctionnement au quotidien. Ce n'est pas possible d'être toujours efficace à 100 %. Il est normal d'avoir de moins bonnes journées et il est important d'apprendre à vous satisfaire d'un rendement de moins bonne qualité de temps à autre, quel qu'en soit la cause.

Vous faites des cauchemars...

Les cauchemars sont des rêves désagréables, survenant pendant la phase de sommeil paradoxal (surtout la deuxième partie de la nuit). Ils sont à distinguer des terreurs nocturnes, qui surviennent pendant les stades de sommeil profond. Plus fréquentes chez les enfants, les terreurs nocturnes sont caractérisées par un réveil brusque, accompagné d'un cri et d'anxiété. La personne peut aussi être désorientée et n'aura pas nécessairement de souvenir de la cause de sa terreur. Dans le cas des cauchemars, la personne se réveillera fréquemment au terme d'un rêve effrayant et en aura un souvenir assez clair. Les cauchemars impliquent généralement une histoire, avec des scènes ou images comportant un danger, des poursuites... Ils peuvent être plus fréquents en

période de stress, mais demeurent un phénomène courant et normal. Des cauchemars intenses et répétés peuvent être reliés au vécu d'un événement traumatisant (ex. : accident).

Si vous faites un cauchemar récurrent, vous pouvez essayer l'exercice suivant : cet exercice est basé sur les principes de l'exposition et de l'imagerie, qui sont utiles pour diminuer plusieurs types de peurs.

- 1) Notez par écrit le contenu de votre cauchemar, en prenant soin d'inclure tous les sens sollicités, de manière à ce que vous puissiez en visualiser tous les détails (sons, images, pensées, actions, sensations, etc.). Utilisez le présent et la première personne du singulier (ex. : je vois un monstre gluant...). Prenez ces notes dès votre réveil, pour que votre récit soit le plus similaire possible au scénario présent pendant votre sommeil.
- 2) Choisissez une nouvelle fin à ce cauchemar. Assurez-vous qu'elle soit triomphante et que vous vous sentiez à l'aise avec ce nouveau rêve.
- 3) Inscrivez ce nouveau rêve sur une feuille, en y incluant encore une fois tous les détails.
- 4) Recherchez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé ou dérangée et trouvez une position relaxante (assise ou couchée). Visualisez votre nouveau rêve en prenant soin d'y inclure tous vos sens. Pratiquez cet exercice de visualisation pour une durée d'au moins cinq minutes, quelques fois par jour.

La fréquence du cauchemar devrait diminuer ou même disparaître dans les prochaines semaines...Bonne nuit !

Rédigé par :Véronique Mimeault, psychologue
<http://www.aide.ulaval.ca/sgc/site/cocp/pid/1530#intra5>

Références :

Morin, C. M. (2009), Vaincre les ennemis du sommeil, Montréal, Éditions de l'Homme.

