

# Atelier de Gestion du Sommeil de l'Hôtel-Dieu

## Première séance "L'efficience" et la "pression" du sommeil

1- L'insomnie s'installe au cours du temps principalement due au développement de stratégies visant à la soulager mais qui, en réalité, la perpétue (facteurs de maintien qui sont la cible de l'atelier de gestion du sommeil, voir schéma page suivante). Ainsi, l'insomnie est très souvent alimentée par un cercle vicieux trouvant son origine dans des comportements inappropriés et un état émotionnel reposant sur des convictions ou des pensées la plupart du temps inexactes (voir schémas page suivante).

Ce trouble peut être traité efficacement par des méthodes dites "comportementales et cognitives" qui permettent une meilleure gestion du sommeil.

### 2 – Le temps passé dans le lit

Un bon dormeur s'endort peu après s'être couché et se lève peu de temps après s'être réveillé. Le temps qu'il passe dans son lit et la durée de son sommeil sont proches.

Au contraire, la plupart des insomniaques ont tendance à prolonger le temps qu'ils passent dans leur lit afin de compenser leur manque de sommeil. Le soir, ils essaient de se coucher tôt et le matin de rester couchés longtemps après s'être réveillés. Ainsi, le temps passé dans le lit peut devenir bien supérieur au réel besoin de sommeil. A la longue, cette augmentation du temps passé dans le lit contribue à entretenir les problèmes de sommeil au lieu de les soulager.

### 3 – L'efficience du sommeil

Pour le bon dormeur, "l'efficience du sommeil", c'est-à-dire

le rapport Temps de Sommeil / Temps dans le lit (TS/TL)  
est proche de 100%. Pour l'insomniaque, l'efficience du sommeil est beaucoup plus faible.

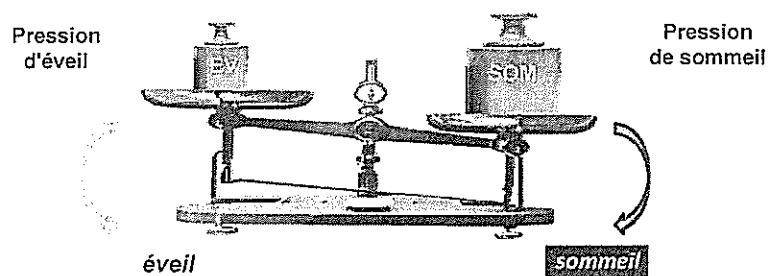
*Notre objectif pendant la durée du programme de gestion du sommeil sera de porter l'efficience du sommeil à une valeur supérieure à 85%.*

### 4 – La qualité du sommeil

La qualité du sommeil est reflétée par son efficience et non par sa durée.

Elle dépend:

- de la **Pression du sommeil**  
(voir schéma ci-contre)
- de l'horloge biologique  
(voir la 2<sup>e</sup> séance)



Cette semaine, nous voulons retrouver une bonne qualité de sommeil. Pour cela, il faut augmenter la "pression de sommeil", c'est-à-dire de diminuer le temps passé dans le lit en retardant l'heure du coucher.

### Consignes

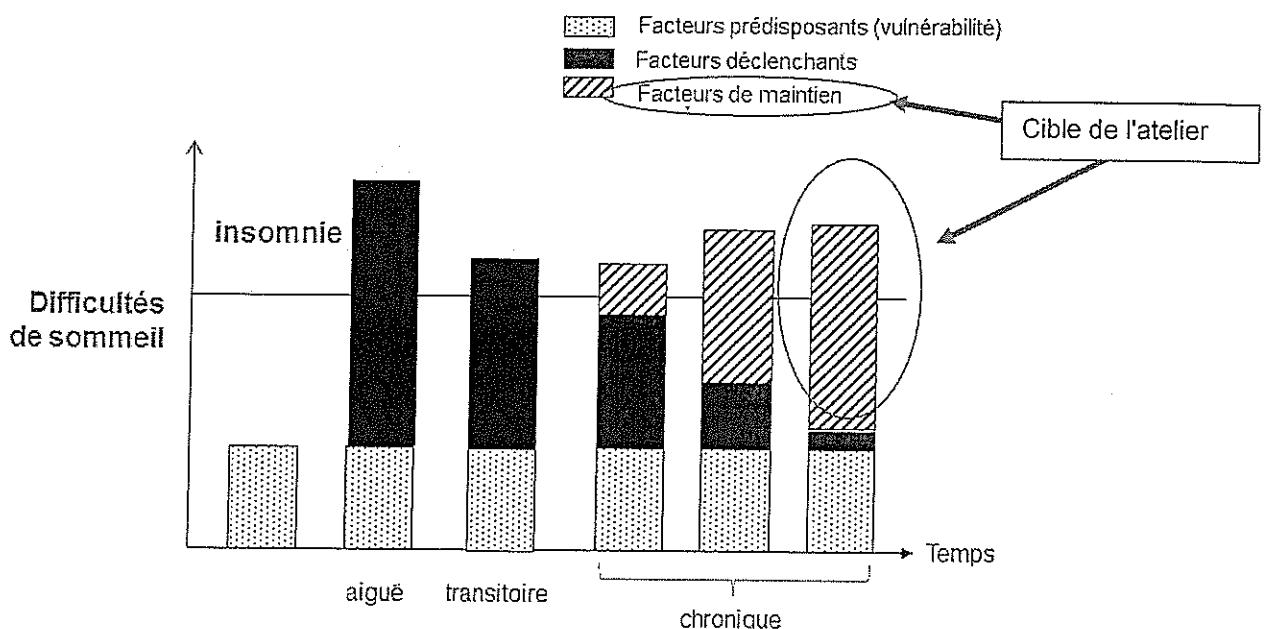
Pendant la semaine, nous vous demandons de:

- 1- Retarder l'heure du coucher selon le créneau horaire qui vous a été indiqué
- 2- Maintenir une heure de lever régulière, y compris le week-end
- 3- Ne pas faire de siestes
- 4- Calculer l'efficience du sommeil de chaque nuit et faire la moyenne par semaine.  
Avec, pour objectif, une efficience supérieure à 85%

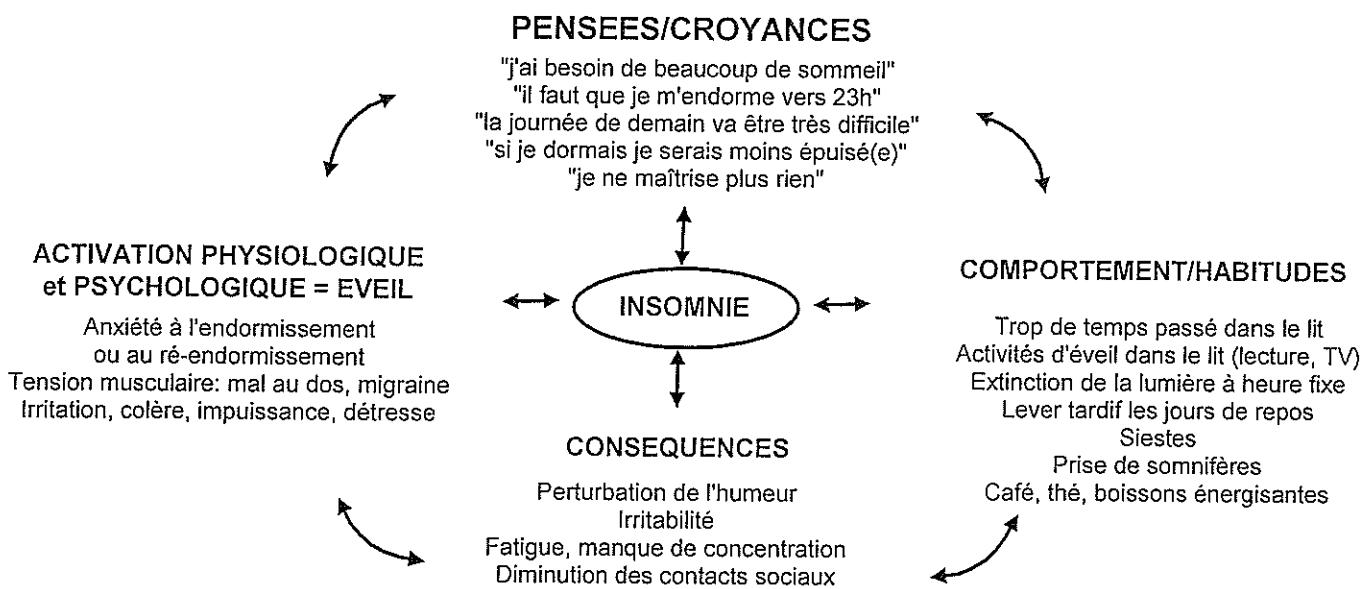
Horaires de coucher et de lever: .....



## L'installation de l'insomnie chronique



## Les facteurs de maintien de l'insomnie - Le cercle vicieux de l'insomnie



## Calcul de l'efficience du sommeil

20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	TS	TL	eff
				↓							↑			315	480	65,6%

Dans cet exemple, la personne a dormi de 23h45 à 2h15, soit 2h30. Puis de 3h à 4h30, soit 1h30. Puis de 5h15 à 6h30, soit 1h15. Son temps de sommeil (TS) est: 2h30+1h30+1h15 = 5h15 = 315 min

Elle s'est couchée à 23h et s'est levée à 7h. Le temps dans le lit (TL) est de 8h soit 480 min.

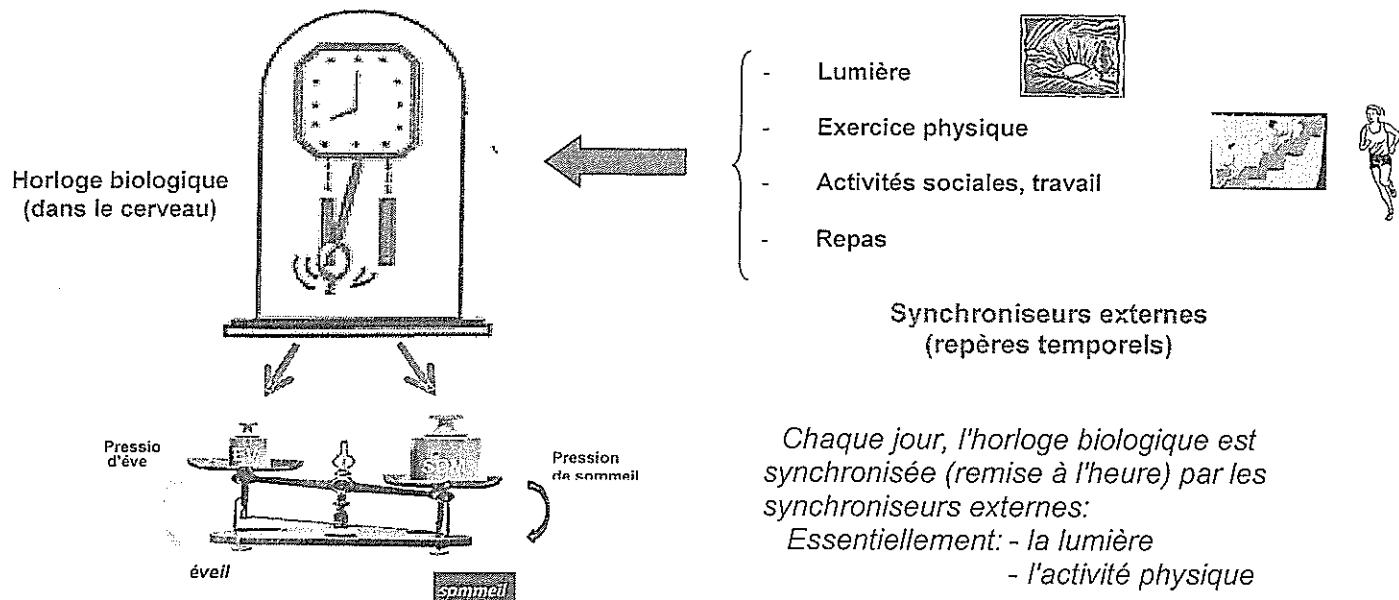
L'efficience du sommeil est:  $315/480 \times 100 = 65,5\%$



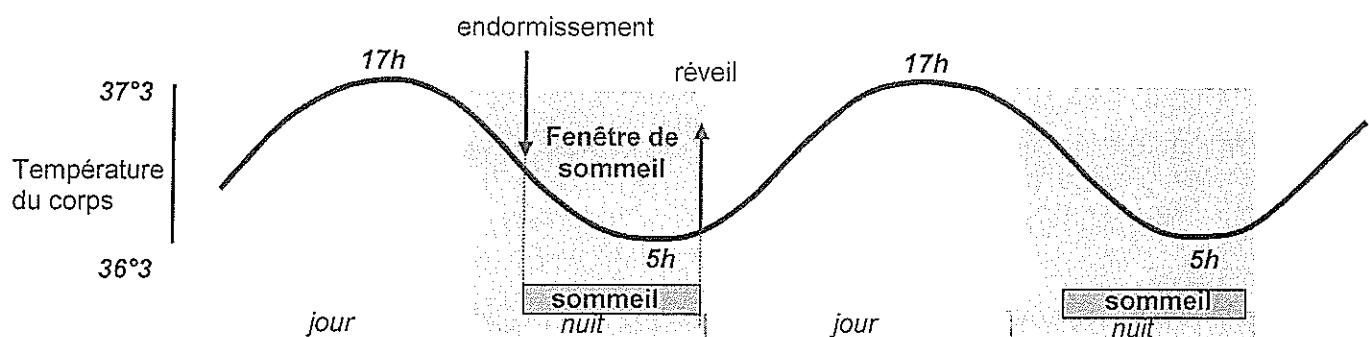
# Atelier de Gestion du Sommeil de l'Hôtel-Dieu

## Deuxième séance L'horloge biologique et l'association lit-sommeil"

### 1- Le rythme veille-sommeil est réglé par l'horloge biologique



**L'heure biologique détermine le moment de l'endormissement et celui du réveil  
Elle se lit sur la température du corps**



La période de sommeil se situe normalement autour du minimum de température corporelle, c'est la **fenêtre de sommeil**, période pendant laquelle le sommeil est de la **meilleure qualité possible**

*L'endormissement se produit naturellement à mi-course de la baisse de la courbe et le réveil 1 à 3h après le minimum*

Ainsi, l'endormissement et la qualité du sommeil dépendent:

- o de la "pression de sommeil": d'où l'intérêt de se fixer une heure tardive pour le coucher
- o de son "heure biologique": apprendre à la connaître

**Pour un bon fonctionnement de l'horloge biologique (rythme éveil-sommeil):**

**Pour l'éveil**

**Organiser les activités de la journée** de façon à améliorer le fonctionnement de l'horloge biologique. Le seul moyen de relancer l'horloge est de la stimuler le matin (par l'exposition à la lumière et l'exercice d'une activité physique).

A pratiquer également pendant la journée car l'exercice physique et le sport améliorent non seulement le fonctionnement de l'horloge mais aussi la qualité du sommeil la nuit suivante. Cependant ne pas pratiquer ces activités en soirée.

### ***Ménager un moment de détente entre l'activité de la journée et la soirée***

Pour cela, mettre fin aux activités de la journée (courrier, ordinateur, bricolage, nettoyage, ... etc), écrire éventuellement une liste de choses à faire le lendemain, puis entreprendre une activité calme. Ce **sas** permet de concrétiser le passage à la période de "la soirée".

**Pour le sommeil:**

#### ***Le soir, préparer les bonnes conditions du sommeil***

L'organisme ne peut pas passer directement de l'état d'éveil actif au sommeil; un moment de détente est nécessaire. Il faut donc ralentir son activité physique et intellectuelle (lecture, activité de loisir ne mobilisant pas trop l'intellect ou le physique,...) et surtout ne pas s'exposer à la lumière des écrans (qui sont des signaux d'éveil pour l'horloge).

Puis, à partir de l'heure fixée pour le coucher, être attentif aux signaux du sommeil (yeux qui piquent, paupières lourdes, ...) afin de repérer et se caler sur son "heure biologique".

#### ***La nuit, associer le lit au sommeil***

Trop souvent, les insomniaques restent dans leur lit alors qu'ils sont réveillés, dans l'espoir de se rendormir ou, au moins, de "se reposer".

Cette stratégie conduit à une association entre le **lit** (et la chambre) et l'**éveil**.

Nous nous attacherons à restaurer l'association ***lit = sommeil*** avec l'idée que le lit doit être réservé exclusivement au sommeil.

Pour cela, il faut:

- Pratiquer un rituel juste avant le coucher qui sera le "signal déclencheur" du sommeil
- Eviter toutes les activités liées à l'éveil dans le lit (ne pas lire ni écouter la radio, ni TV, téléphone, ordinateur etc... dans le lit)
- Ne pas rester éveillé dans le lit en cas de difficulté d'endormissement.

### **Consignes**

#### **Le jour**

- o s'exposer à la **lumière le matin** tous les jours (30 min). Si possible aussi à la mi-journée.
- o pratiquer une **activité physique/sportive** (marche, jogging...) **le matin** tous les jours, et si possible également pendant la journée jusqu'en début de soirée.

#### **Le soir**

- o **ménager un temps de détente** entre la fin de la période d'activité diurne et la soirée
- o **privilégier les activités calmes** (de façon notamment à laisser s'amorcer la baisse de la température corporelle)
- o ne pas utiliser d'écrans au moins 1h30 à 1h avant le coucher (effet négatif de l'éclairage sur l'endormissement)
- o exercer un **rituel** dans les 5 à 15 min précédant le coucher (toilette, tenue de nuit, tisane, ...).
- o **à partir de l'heure** prévue du coucher, être attentif aux signaux du sommeil

#### **La nuit**

- o **résERVER le lit au sommeil:** Ni lecture, télévision, radio, téléphone, ordinateur... dans votre lit. Seule l'activité sexuelle est autorisée)
- o **se lever** en cas de réveil prolongé la nuit et entreprendre une activité calme, hors du lit et si possible hors de la chambre. Aller se recoucher après quelques dizaines de minutes ou lorsque les signes du sommeil sont ressentis.

**Et toujours:**

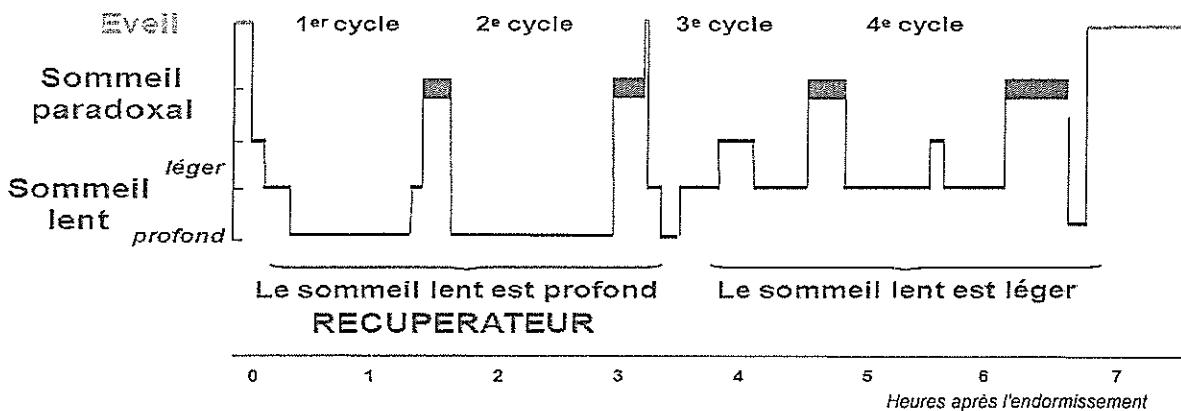
- Respecter la fourchette horaire qui vous a été donnée pour le coucher et le lever
- Conserver une heure de lever régulière, même les jours de repos
- Eviter la sieste
- Calculer votre efficience de sommeil avec l'objectif d'atteindre 85% en moyenne

# Atelier de Gestion du Sommeil de l'Hôtel-Dieu

## Troisième séance

### "Le sommeil: physiologie, environnement, alimentation"

#### 1 – La nuit de sommeil (hypnogramme établi à partir de la polysomnographie)



Chaque Cycle (sommeil lent + sommeil paradoxal) dure 1h30

Le Sommeil Paradoxal se répartit en 4 ou 5 phases. Il dure en tout 90 min

Le sommeil lent profond se produit en début de période de sommeil, pendant les deux premiers cycles. Et ce, quelle que soit l'heure de l'endormissement. C'est le moment où le sommeil est de la meilleure qualité possible.

Dans la deuxième partie de la période de sommeil, le sommeil lent est léger: les réveils sont plus fréquents et peuvent donner l'impression d'un "demi-sommeil".

Lorsqu'on augmente la "pression" de sommeil, on augmente la durée du sommeil lent profond mais aussi -et surtout- sa qualité, c'est-à-dire ses propriétés de récupération.

Ainsi, lorsqu'on récupère d'un manque de sommeil, on le fait non pas tant par un allongement de la durée du sommeil mais par une amélioration de sa qualité.

L'efficience de votre sommeil, que vous calculez quotidiennement, est un bon indicateur de la qualité de votre sommeil. En améliorant progressivement l'efficience, vous augmentez en fait la proportion de sommeil lent profond, celui qui intervient le plus dans la récupération.

#### 2 – L'environnement du sommeil

- Pendant les différents stades de sommeil, le cerveau continue à percevoir et à analyser les informations en provenance de l'environnement. Ainsi le bruit provoque des réactions de l'organisme qui dépendent du stade de sommeil (pendant le sommeil lent profond, on perçoit moins le bruit). Ces réactions vont d'une simple accélération cardiaque à une fragmentation du sommeil et jusqu'à un véritable réveil avec difficultés de ré-endormissement.  
Il faut donc minimiser le bruit dans la chambre: double vitrage si possible, pas de téléphone mobile en fonctionnement, etc ...
- L'endormissement se produit lorsque la température du corps diminue. Il faut donc se coucher dans un lit frais, recouvert d'une couette ou une couverture qui permet de constituer une "niche thermique" propice au sommeil (ni trop chaud, ni trop froid). Pour bien dormir, il est recommandé d'avoir "le corps au chaud et le nez au frais".  
Maintenir une température dans la chambre aux alentours de 18°C et bien l'aérer avant le coucher.

- La nuit, à l'obscurité, le cerveau secrète de la mélatonine, une hormone qui indique à l'horloge que c'est le moment de dormir. Or la lumière inhibe la sécrétion de mélatonine, donnant à l'horloge un signal de jour, donc un signal d'éveil.  
Faire l'obscurité dans la chambre: rideaux ou volets opaques. Si nécessaire pour les lever nocturnes, une "veilleuse" ne doit éclairer que le sol.  
Pas d'ordinateur ou tablette ou autres écrans en fonctionnement. Rappelons que lit doit être un espace exclusivement réservé au sommeil (à l'exception de l'activité sexuelle).
- Chambre bien rangée pas trop encombrée.
- Prendre soin de sa literie et la changer régulièrement.

### 3 – L'alimentation

- Dîner: Il doit être léger mais consistant et pris au moins 2 heures avant le coucher (ne pas manquer le repas du soir afin d'éviter une fringale en seconde partie de nuit)  
Privilégiez les aliments à base de sucres lents ou féculents (pommes de terre, riz, pain, pâtes). Ils favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports énergétiques tout au long de la nuit. Les produits laitiers sont également conseillés. Evitez les protéines (surtout les viandes rouges) et les aliments trop gras (fritures et les graisses cuites).  
Si besoin, une légère collation sucrée avant le coucher peut faciliter l'endormissement, surtout si le dîner a été pris tôt dans la soirée.
- Evitez l'alcool le soir: dans un premier temps il facilite l'endormissement, mais ensuite il induit une instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents et une insomnie en milieu de nuit.  
De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements).
- Evitez le tabac le soir: La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger.
- Le petit déjeuner: consistant. Lumière forte, exercices d'étirement. Le réveil doit être dynamique.
- Le déjeuner: les protéines augmentent la vigilance : manger de la viande rouge au déjeuner permet de réduire la somnolence naturelle du début d'après-midi. Pas trop de sucres rapides car ils augmentent la somnolence.

#### Consignes:

- adaptez votre **alimentation**:
  - le **soir** pour optimiser votre sommeil
  - le **matin** pour améliorer le fonctionnement de votre **horloge biologique**, en lui donnant également les bons signaux de synchronisation (exposition à la lumière, exercice physique)
- organisez votre **chambre** à coucher : silence, obscurité, fraîcheur, ordre.  
une fois au lit, ne pas regarder l'heure: faire confiance à l'horloge biologique
- continuez à **augmenter l'efficience** de votre sommeil (par les consignes des deux premières séances) afin de retrouver une bonne qualité de sommeil (sommeil lent profond, récupérateur)

## Atelier de Gestion du Sommeil de l'Hôtel-Dieu

### Quatrième séance

#### Excitants - Hypnotiques

##### Les excitants (aliments, boissons)

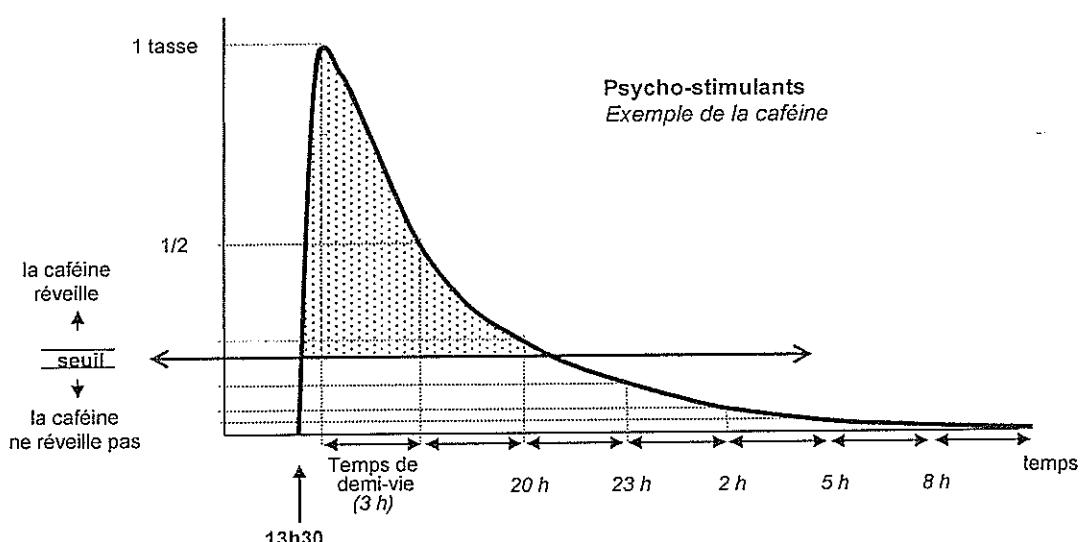
- On compte divers excitants ou stimulants de la vigilance: café, thé, chocolat noir, coca-cola, vitamine C. Ils ont deux effets: d'une part de retarder, voire empêcher, l'endormissement, d'autre part d'alléger le sommeil et d'augmenter le nombre de réveils nocturnes.
- La nicotine a les mêmes effets.

##### Combien de temps dure l'effet de la caféine?

La caféine agit selon une dynamique qui dépend de son "temps de demi-vie", soit le temps que met l'organisme pour éliminer la moitié de la dose ingérée. Ce temps est en moyenne 3 ou 4 heures, mais il est plus long ou plus court selon les personnes.

L'effet stimulant de la caféine durera donc d'autant plus longtemps que la quantité absorbée est grande, soit le nombre de tasses et la concentration de caféine dans la tasse (café pression "serré", "normal" ou "allongé").

Même si la caféine n'empêche pas de s'endormir, s'il en reste une certaine quantité dans le sang elle détériore la qualité du sommeil.



##### Consignes pour la semaine

Supprimer tous les excitants, même au petit déjeuner

##### Et toujours:

- Retarder l'heure du coucher et adopter une heure de lever régulière (week-end compris)
- S'exposer à la lumière le matin et pratiquer un exercice physique en journée
- Favoriser les activités calmes en fin de journée
- Instaurer son propre rituel d'endormissement.
- Eviter le travail intellectuel, les activités stimulantes et la lumière vive (écrans blancs) le soir.
- Si le sommeil ne vient pas -ou ne revient pas- et que son attente est pénible, se lever et pratiquer une activité calme. Aller se recoucher 10 à 20 min plus tard ou bien si les signaux du sommeil se font ressentir (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux).
- Améliorer l'environnement du sommeil: alimentation le soir, organisation de la chambre.



## Les hypnotiques (somnifères)

La prise d'hypnotique en cas d'insomnie occasionnelle peut être très utile, notamment pour éviter de prendre de mauvaises habitudes qui entraînent dans le cercle vicieux de l'insomnie chronique.

Pour une bonne utilisation des hypnotiques, il faut tenir compte de plusieurs facteurs:

- La durée d'action des hypnotiques et le temps mis pour les éliminer sont des caractéristiques liées à leur *temps de demi-vie*. Ce temps de demi-vie peut être très court et court (2 à 5h), moyen (6 à 8h), long (10 à 60 heures). Les produits à demi-vie moyenne et longue ne sont pas totalement éliminés au moment du lever et peuvent donc continuer d'agir pendant la matinée voire une grande partie de la journée.  
Les personnes âgées sont plus sensibles aux hypnotiques et les éliminent moins rapidement.
- La nature (la classe) des hypnotiques:
  - o certains induisent du sommeil très proche des conditions normales: il s'agit des hypnotiques à demi-vie très courte: zolpidem (stilnox) et courte : zopiclone (imovane).
  - o d'autres diminuent le niveau d'éveil, facilitant ainsi le sommeil:
    - les benzodiazépines, de demi-vie moyenne ou longue -voire très longue- qui diminuent l'éveil dû à l'anxiété (ce sont des anxiolytiques)
    - les antihistaminiques, de demi-vie moyenne ou longue qui diminuent l'éveil
- Prendre l'hypnotique le soir avant le coucher et toujours retarder l'heure du coucher. Les somnifères sont des aides à l'endormissement: ils seront efficaces s'ils sont pris au moment où la pression de sommeil est forte et après l'ouverture de votre "fenêtre de sommeil"
- Afin d'éviter l'accoutumance, il est recommandé de ne pas prendre un traitement hypnotique quotidien pendant plus de 2 à 3 semaines. Après, il faut baisser progressivement les doses quotidiennes pour parvenir finalement à un sevrage total (voir plus loin).

**La prise discontinue** est une de façon d'éviter l'accoutumance: il s'agit, sur un rythme hebdomadaire, de prendre une dose de somnifère pendant 1 à 2 nuits, puis la moitié de la dose les 2 nuits suivantes, puis plus rien jusqu'à la fin de la semaine. Recommencer la semaine suivante si les difficultés de sommeil persistent.

### Le sevrage des hypnotiques:

En cas de traitement chronique avec des hypnotiques, le sevrage doit se faire très progressivement. Il peut être débuté lorsque l'efficience du sommeil est égale ou supérieure à 85% et tout en continuant à utiliser les outils du programme de gestion du sommeil (retard de l'heure du coucher, lever à heure régulière, contrôle du stimulus, exposition à la lumière le matin, activité physique soutenue dans la journée,... etc).

Le principe est de réaliser ce **sevrage par paliers** d'une ou plusieurs semaines.

Premier palier: supprimer une dose d'hypnotique sur la semaine (soit un soir sans hypnotique, soit deux soirs avec la prise d'1/2 dose chaque fois). Si l'efficience se maintient au-dessus de 85%, passer au 2<sup>e</sup> palier (il peut être nécessaire de rester au premier palier plusieurs semaines).

Deuxième palier: supprimer encore une dose hebdomadaire d'hypnotique (soit un deuxième soir sans rien, soit 4 soirs avec seulement 1/2 dose chaque fois). Lorsque l'efficience est stabilisée à ou au-dessus de 85%, passer au 3<sup>e</sup> palier... et ainsi de suite.

Dans tous les cas, retarder encore plus l'heure du coucher les soirs sans somnifère afin de ne pas se mettre en échec.



# Atelier de Gestion du Sommeil de l'Hôtel-Dieu

## Cinquième séance

### Les cognitions (pensées) liées au sommeil

Les difficultés de sommeil et l'insomnie sont souvent associées à des manifestations relevant de l'anxiété, de l'inquiétude, de l'irritabilité ou même de l'humeur dépressive. Ces sentiments sont provoqués et entretenus par des cognitions, c'est-à-dire des pensées ou des idées qui concernent le sommeil. Nous soulignerons dans cette séance l'importance de la tonalité affective de ces cognitions dans l'installation ou le maintien de l'insomnie.

Ces pensées peuvent survenir dans le courant de la journée, au moment du coucher et lors de réveils nocturnes. Le sommeil devient alors la préoccupation principale.

Cette préoccupation est aggravée par le fait que les idées et des attentes concernant le sommeil sont souvent exagérées et irréalistes. Elles prennent diverses formes:

- Des idées préconçues sur le sommeil: "il faut que je dorme 8 heures", "que je me couche avant minuit", ... etc.
- L'idée que la plupart des problèmes rencontrés dans la journée sont dus au mauvais sommeil.
- L'explication des mauvaises nuits par des raisons irrationnelles.
- Des craintes exagérées quant aux conséquences de l'insomnie.

Ces pensées induisent une excitation émotionnelle (anxiété, irritation, etc) qui renforce le cercle vicieux de l'insomnie car leur effet premier est de stimuler les mécanismes de l'éveil.

Notre travail ici sera d'identifier ces pensées et les émotions qu'elles suscitent de la façon la plus précise possible dans une ou des situations vécues récemment.

Pour cela, faites pendant la journée une pause d'une dizaine de minutes pour récapituler une situation relative à un problème de sommeil vécue le jour ou la nuit précédente. Notez, dans le tableau:

- 1<sup>ère</sup> colonne : La situation: lieu, heure, description des conditions...
- 3<sup>e</sup> colonne : L'émotion que vous avez ressentie: anxiété, angoisse, découragement, tristesse, dépression, irritation, colère, .... en lui attribuant, selon son intensité, une note de zéro à dix
- 2<sup>e</sup> colonne : Ce à quoi vous avez pensé et qui a déclenché cette émotion
- Puis ajoutez, dans la 2<sup>e</sup> colonne, la liste des pensées qui se sont enchaînées au fur et à mesure du temps et, dans la 3<sup>e</sup> colonne, les autres émotions qui les ont accompagnées et leur intensité.

Situation	Pensées	Emotions-Sensations	Intensité

Dans une ou des situations vécues récemment, identifier les pensées et les émotions de la façon la plus précise possible.

Pour cela, faites pendant la journée une pause d'une dizaine de minutes pour récapituler une situation relative à un problème de sommeil vécue le jour ou la nuit précédente. Notez, dans le tableau : 1- La situation (lieu, heure, description des conditions...), 2- L'émotion que vous avez ressentie (anxiété, angoisse, découragement, tristesse, dépression, irritation, colère) en lui attribuant, selon son intensité, une note de zéro à dix ; et 3- Ce à quoi vous avez pensé et qui a déclenché cette émotion. Complétez en ajoutant la liste des pensées qui se sont enchaînées au fur et à mesure du temps ainsi que les autres émotions qui les ont accompagnées et leur intensité.

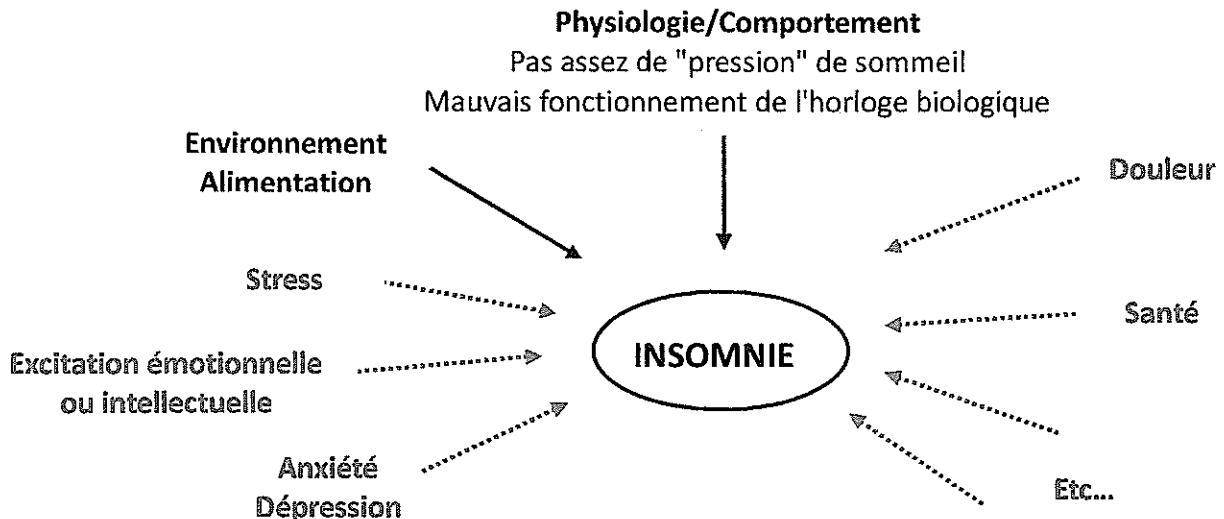
Situation	Pensées	Emotions-Sensations	Intensité

## Restructuration cognitive

Nous allons récapituler et discuter les pensées à propos du sommeil qui surviennent au moment du coucher, lors de réveils nocturnes ou dans le courant de la journée. Pour les insomniques, ces pensées ont la force de convictions et les difficultés de sommeil deviennent une préoccupation majeure.

Nous allons voir en particulier quelles peuvent être les causes et les conséquences de l'insomnie

### Causes de l'insomnie

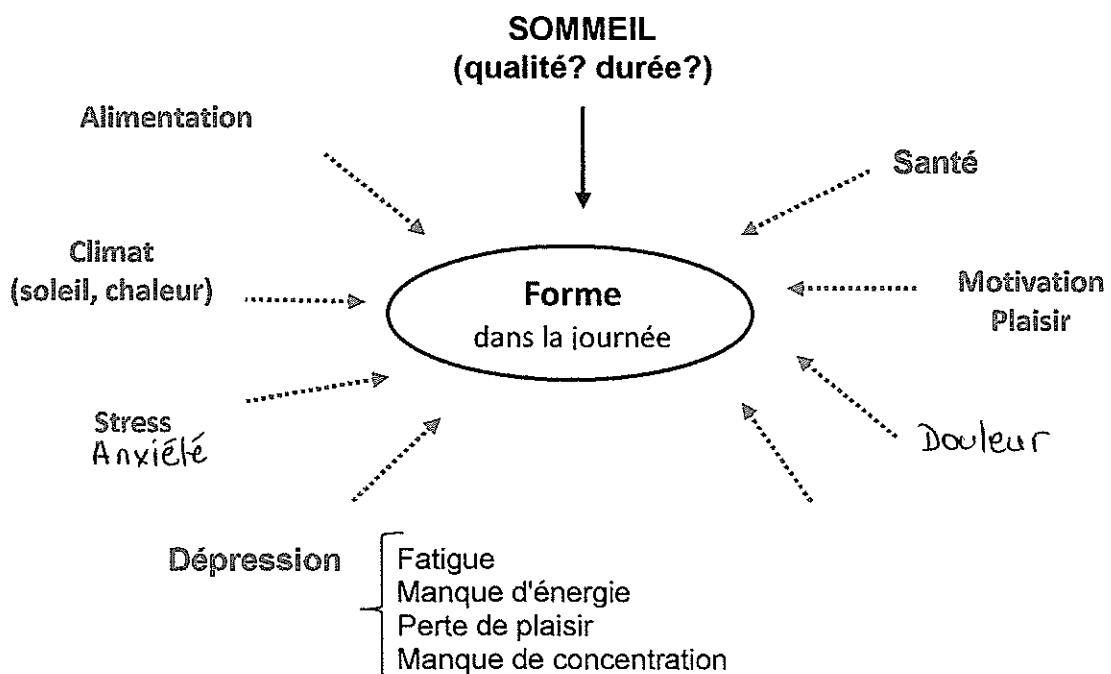


*Pour les insomniques, le sommeil "doit tout réparer"*

**Conséquences de l'insomnie:** La forme dans la journée (fatigue, irritabilité, manque de concentration... etc.)

Les insomniques pensent que la forme dans la journée dépend essentiellement du sommeil la nuit précédente. La focalisation sur les difficultés de sommeil est excessive.

Les bons dormeurs, à l'inverse, attribuent leur forme dans la journée à de nombreux facteurs:





## Atelier de Gestion du Sommeil de l'Hôtel-Dieu

### Synthèse

Vous avez suivi les 6 séances de l'Atelier de Gestion du Sommeil et avez utilisé un certain nombre "d'outils" permettant les conditions d'un meilleur sommeil.

Les règles strictes appliquées pendant la durée de l'Atelier visaient à ce que vous retrouviez une bonne qualité de sommeil au détriment de sa durée. Vous pouvez à présent adapter progressivement vos horaires de sommeil afin qu'ils correspondent à votre propre "fenêtre de sommeil". Le principe est, si besoin, d'allonger la durée du sommeil d'un quart d'heure par nuit pendant une semaine (en se couchant plus tôt ou en se réveillant plus tard), puis, si besoin et si la qualité du sommeil est satisfaisante, encore un quart d'heure la semaine suivante, ... etc.

Lorsque votre sommeil se sera amélioré, vous pourrez aussi prendre des libertés par rapport aux horaires, par exemple en ce qui concerne les heures de lever le week-end. En effet, en dormant un peu plus longtemps les jours de repos, on peut récupérer le manque de sommeil de la semaine de travail. Rappelez-vous toutefois qu'il est contre-productif d'aller se coucher trop tôt par rapport à son heure biologique.

Votre sommeil devrait continuer à s'améliorer pendant encore environ 6 mois à 1 an. Dans ce processus, il est important de vous souvenir de quelques principes qui vous aideront à encore progresser.

#### 1- La régulation du sommeil

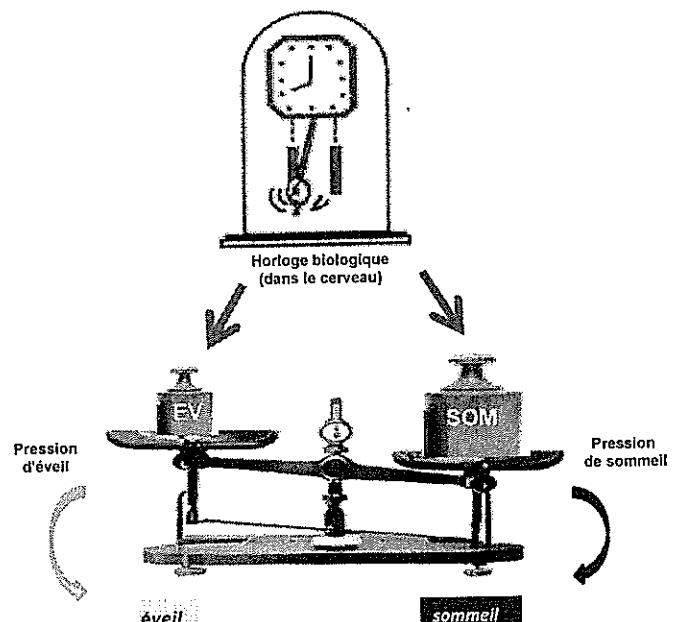
Le sommeil dépend de deux influences combinées:

##### - *L'horloge biologique*

L'horloge biologique se règle grâce à la régularité des heures de lever. Pour la stimuler, il faut agir dans la journée, plutôt le matin, en s'exposant à la lumière du jour (ou une lampe de luminothérapie) et en pratiquant une activité physique vigoureuse.

##### - *La pression de sommeil*

La pression de sommeil (l'envie de dormir) augmente avec la durée de l'éveil et diminue au fur et à mesure que se déroule le sommeil. Elle est en constante opposition avec la pression de l'éveil<sup>1</sup>.



Si l'éveil est trop actif le soir (activation émotionnelle ou intellectuelle, stress ou anxiété, activité physique intense), le "poids" de l'éveil augmente, provoquant des difficultés d'endormissement et/ou des réveils nocturnes.

Si vous êtes anxieux ou stressé, la relaxation/sophrologie peut vous aider à diminuer ce "poids" de l'éveil et à améliorer votre sommeil.

#### La nuit de sommeil

C'est pendant les 3 ou 4 premières heures de sommeil que ce dernier est le plus profond et le plus restaurateur.

<sup>1</sup> J. Adrien, "Mieux dormir et vaincre l'insomnie", Larousse 2014

## 2- Le comportement

- Encouragez le fonctionnement de votre horloge biologique en vous exposant à la lumière (sortir à l'extérieur) et en exerçant une activité physique le matin ou en milieu de journée. Au contraire, évitez d'utiliser les ordinateurs, tablettes ou smartphones le soir car leur lumière envoie un signal d'éveil à votre horloge biologique, retardant ainsi l'endormissement et perturbant le sommeil.
- Ménagez un sas de décompression entre les activités de la journée et la soirée ou la préparation au sommeil. Si vous rentrez tard le soir (travail, sortie, sport), prenez le temps de ce sas avant d'aller vous coucher: il est toujours utile de retarder l'heure du coucher car, même si le sommeil est plus court, il sera de bien meilleure qualité, donc plus restaurateur.
- Observez un rituel avant d'aller vous coucher
- Allez au lit (dans le lit, sous les draps) lorsque c'est pour vous le moment de dormir.
- Ne restez pas dans le lit sans dormir: Si vous ne parvenez pas à vous endormir en début de nuit ou à vous rendormir après un réveil nocturne, **levez-vous**. Le seul fait de bouger vous permet de changer d'état d'esprit. Restez au calme dans un endroit confortable pendant 10 à 40 minutes), puis allez vous recoucher lorsque pensez que vous pourrez vous rendormir.

## 3- Les émotions, les cognitions

- Pendant la journée, à propos d'un récent problème de sommeil, repérez les enchaînements de pensées qui ont suscité une charge émotive ou un hyper-éveil.
- Evaluatez le bien-fondé de ces pensées. Il s'agit souvent d'idées toute faites ou de convictions qui pourraient être modulées. A propos de problèmes de sommeil, on a souvent tendance à généraliser et à attribuer la plupart des difficultés au mauvais sommeil.

## 4- Les somnifères

Les somnifères sont utiles s'ils sont bien choisis (demi-vie courte, moyenne ou longue), pris au bon moment (à l'ouverture de la fenêtre de sommeil) et de façon ponctuelle.

Si vous en prenez tous les soirs et depuis plus d'un mois, diminuez la dose très progressivement sur des paliers hebdomadaires : n'en prenez pas un soir la première semaine, puis deux soirs la semaine suivante, puis trois soirs... etc. Couchez-vous plus tard que d'habitude les soirs où vous n'en prenez pas.