

Premiers secours lors des troubles du sommeil

Les troubles du sommeil sont gênants et peuvent constituer à long terme un vrai problème pour la gestion du quotidien. Il existe néanmoins beaucoup de moyens de promouvoir un sommeil sain. Améliorer son sommeil et pouvoir adopter un nouveau comportement demande cependant une phase d'entraînement (2-3 semaines). Il est donc essentielle de ne pas être impatient(e).

Si vous n'arrivez pas à régler vos problèmes de sommeil pendant une longue période, il est judicieux de consulter un(e) médecin et/ou un(e) psychologue ou psychothérapeute.

Comportements utiles pour favoriser un bon sommeil:

- Utiliser son lit uniquement pour dormir
- Bien aménager le lit et la chambre à coucher afin de s'y sentir à l'aise
- Essayer de se coucher et de se lever à la même heure tous les jours
- Des rituels aident le corps à se préparer au sommeil; par exemple: toujours lire quelques pages avant de s'endormir, faire une petite promenade, boire une tisane, écouter de la musique relaxante
- Au moins deux heures avant de se coucher, ne plus prévoir un temps de travail, essayez de ne plus ruminer, pas d'activités physiques comme des sports d'endurance ou de la musculation
- Si possible ne pas dormir pendant la journée
- Opter pour des pensées positives ("Mon sommeil va certainement s'améliorer bientôt") au lieu des pensées destructives ("Je ne trouverai plus jamais sommeil")

Comportements utiles lorsque vous rencontrez des problèmes de sommeil:

- Quitter le lit au lieu de rester éveillé au lit pendant longtemps
- Si vous vous ressasser des problèmes dans votre tête, si vous avez des difficultés à vous endormir ou si vous vous réveillez la nuit; écoutez de la musique, lisez, faites des exercices de relaxation ou si nécessaire faites une liste de vos pensées.... Les activités devraient être relaxantes et non stimulantes ou émouvantes. Dès que la fatigue revient; retournez au lit et essayez de retrouver sommeil.
- Essayez de ne pas vous mettre la pression de vouloir vous rendormir le plus vite possible. Cela augmente la pression et favorisent l'état éveillé.
- Pour la même raison, évitez de regarder l'heure pendant la nuit

- Il est également judicieux de ne pas manger lorsque vous vous réveillez la nuit

Comportements utiles par rapport à l'alimentation et la consommation:

- Ne pas consommer de l'alcool dans les 3 heures qui précède le moment de vous coucher, ne pas boire du café après 15h.
- Fumer juste avant de se coucher peut être nuisible pour un sommeil reposant
- Ne pas manger de grands repas avant de se coucher

Comportements généraux qui favorisent (entre autres) aussi un bon sommeil:

- s'entraîner à faire des exercices de relaxation (avant de les essayer pendant la nuit, entraînez-vous pendant la journée)
- Beaucoup d'activités physiques pendant la journée
- Une alimentation saine et équilibrée

En cas de cauchemars:

- Se lever et allumer la lumière, retrouver ses repères dans l'endroit réel où vous vous trouvez. Ainsi vous pouvez clairement distinguer le cauchemar du lieu et de l'heure actuels.
-> Il n'existe pas de danger dans le moment présent, même si le cauchemar était terrifiant
- Essayez de vous calmer avant de vous rendormir
- Si vous avez régulièrement des cauchemars, une psychothérapie peut s'avérer utile.