

Recréer une période et un lieu consacrés au sommeil

Pourquoi ?

- Pour renforcer les associations entre la période de sommeil (l'heure de coucher, la nuit), le lieu de sommeil (lit, chambre à coucher) et le sommeil lui-même ;
- Pour éliminer certains comportements qui sont incompatibles avec le sommeil (ex. : écouter de la musique ou la radio pour s'endormir).

Quel est le fondement de ces stratégies ?

- Chez les bons dormeurs, les associations entre la période de temps, le lieu et le sommeil sont fortes : un bon dormeur est en quelque sorte « conditionné » à dormir dans cet environnement (chambre) et pendant cette période (nuit) ;
- Avec le temps, l'insomnie effrite ces associations : le lit, la chambre à coucher et la période de sommeil deviennent associés autant au sommeil qu'à l'éveil et à l'insomnie (ex. : penser, s'inquiéter, planifier, travailler, écouter la télévision, lire, manger) ;
- Par un processus de conditionnement, les stratégies, regroupées sous l'appellation « contrôle par le stimulus » dans la littérature scientifique, visent à redonner le pouvoir soporifique à l'environnement et à la période temporelle qui devraient être consacrés au sommeil.

Comment créer une période et un lieu consacrés au sommeil ?

1 Réserver au moins une heure avant le coucher pour se détendre et relaxer.

2 Aller au lit uniquement lorsque la somnolence se fait sentir.

3 Dans le cas où il est impossible de s'endormir ou se rendormir en 15 à 20 minutes, sortir du lit, faire une activité tranquille et retourner au lit lorsque la somnolence revient.

4 Se lever à la même heure chaque matin (à l'aide d'un réveille-matin), peu importe la quantité de sommeil obtenue.

5 Réserver le lit et la chambre à coucher au sommeil uniquement.

6 Limiter les siestes dans la journée.

- Les conseils d'application des six stratégies sont énoncés dans la fiche explicative pour le client.
- En ce qui concerne les siestes et les périodes de repos, une fiche spécifique a été conçue, puisqu'il s'agit d'une problématique particulièrement pertinente pour les gens ayant subi un TCC. Cette fiche se trouve dans la section d'intervention pour la fatigue.



Toutes ces stratégies sont interdépendantes : il est crucial d'appliquer les six stratégies et non seulement celles qui semblent plus pertinentes ou qui demandent moins d'effort.

- Si le client applique déjà certaines de ces stratégies, il lui sera plus facile de se concentrer sur celles qu'il n'utilise pas ;
- Deux ou trois semaines d'application constante des stratégies sont nécessaires avant d'en ressentir les effets bénéfiques.

Ces recommandations sont formulées pour les personnes ayant des difficultés de sommeil, mais pas nécessairement pour les bons dormeurs. Par exemple, il n'est pas contraindre en soi de lire au lit avant de s'endormir pour quelqu'un qui ne fait pas d'insomnie.



Chez les bons dormeurs, la période de sommeil (la nuit) et l'environnement du sommeil (la chambre à coucher, le lit) sont fortement associés au sommeil. L'insomnie vient briser cette association : avec le temps, l'environnement et la période qui devraient être associés au sommeil deviennent des synonymes d'éveil, d'activation et d'insomnie.

Six stratégies pour renforcer les associations entre le lit et la chambre, la nuit et le sommeil

- 1 Réserver au moins une heure avant le coucher pour se détendre et relaxer.
- 2 Aller au lit uniquement lorsque la somnolence se fait sentir.
- 3 Dans le cas où il est impossible de s'endormir ou de se rendormir en 15 à 20 minutes, sortir du lit, faire une activité tranquille et retourner au lit lorsque la somnolence revient.
- 4 Se lever à la même heure chaque matin (à l'aide d'un réveille-matin), peu importe la quantité de sommeil obtenue.
- 5 Réserver le lit et la chambre à coucher au sommeil uniquement.
- 6 Limiter les siestes dans la journée.



Il faut appliquer les six stratégies et non seulement celles qui semblent plus pertinentes ou qui demandent moins d'effort.

- Si vous appliquez déjà certaines de ces stratégies, il vous sera plus facile de vous concentrer sur les stratégies que vous n'utilisez pas ;
- Quelques semaines d'application constante des procédures sont nécessaires afin d'en ressentir les effets bénéfiques.



1 Réserver au moins une heure avant le coucher pour se détendre et relaxer

- En fin de soirée, évitez les sources d'activation pouvant retarder le sommeil (ex. : travail, jeux vidéo, exercice physique, planification du lendemain);
- Privilégiez des activités facilitant la transition entre l'éveil, la somnolence et le sommeil (ex. : lire, regarder la télévision ou écouter de la musique, etc.);
- Réservez un moment précis en début de soirée (et non en fin de soirée) pour composer avec les inquiétudes ou faire de la résolution de problèmes;
- Établissez une routine de préparation au sommeil (ex. : prendre un bain, se brosser les dents, se démaquiller, se changer pour la nuit).

2 Aller au lit uniquement lorsque la somnolence se fait sentir

- Aller au lit trop tôt, avant de ressentir de la somnolence, risque de retarder votre endormissement et d'associer davantage votre lit et votre chambre à l'insomnie;
- Si vous n'êtes pas somnolent au moment d'aller au lit, retardez votre heure de coucher jusqu'à ce que vous soyez somnolent : vous vous endormirez plus rapidement;
- Soyez attentif aux signes de somnolence (transition entre l'éveil et le sommeil) : bâillements, paupières lourdes, picotement des yeux, yeux larmoyants. La somnolence se distingue de la fatigue. On peut être fatigué, mentalement ou physiquement, sans avoir envie de dormir, donc sans être somnolent.

3 Dans le cas où il est impossible de s'endormir ou se rendormir en 15 à 20 minutes, sortir du lit, faire une activité tranquille et retourner au lit lorsque la somnolence revient

- Le fait de se lever la nuit et de changer de pièce a deux avantages : 1) briser l'association entre la chambre à coucher, le lit et l'insomnie; et 2) interrompre les pensées qui défilent lorsqu'on reste couché au lit pendant une longue période;
- Ne regardez pas l'heure pour savoir quand vous devez vous lever : si vous avez l'impression que 15 à 20 minutes se sont écoulées ou si vous sentez que vous ne serez pas capable de vous endormir rapidement, levez-vous;
- Planifiez d'avance dans quelle pièce vous irez, quelle activité vous ferez et de quoi vous aurez besoin (ex. : en hiver, laisser une couverture dans la pièce);
- Restez dans la pénombre ou utilisez une lumière tamisée qui ne projette pas directement dans vos yeux;
- Évitez de vous endormir dans l'autre pièce. Retournez au lit seulement lorsque vous êtes somnolent;
- Activités à privilégier : lire, écouter de la musique, écrire, faire des mots croisés;
- Activités à éviter : corvées ménagères, exercice physique, utilisation d'un ordinateur.



4 Se lever à la même heure chaque matin (à l'aide d'un réveille-matin), peu importe la quantité de sommeil obtenue

- Utilisez un réveille-matin, la semaine comme la fin de semaine, dans le but de régulariser votre cycle de sommeil et de favoriser le sommeil de la nuit suivante ;
- Optez pour une alarme suffisamment forte pour vous réveiller, mais pas trop agressive (ex. : radio). Placez le réveille-matin à un endroit hors de portée de sorte qu'il est nécessaire de vous lever pour le fermer ;
- Prévoyez des activités sociales ou familiales tôt le matin afin d'augmenter la motivation à vous lever.

5 Réserver le lit et la chambre à coucher au sommeil uniquement

- Évitez les activités suivantes dans votre chambre (le jour et la nuit) : lire, regarder la télévision, écouter de la musique ou la radio, utiliser un ordinateur ou un téléphone intelligent, manger, travailler, planifier, s'inquiéter. Les activités sexuelles sont la seule exception, puisqu'elles peuvent provoquer un état de relaxation propice au sommeil ;
- Vous endormir en écoutant la télévision, la radio ou de la musique est particulièrement nuisible : votre cerveau demeure attentif à ce que vous écoutez, provoquant un sommeil plus léger ;
- Dans la mesure du possible, il est important de toujours dormir dans la même chambre et le même lit (évités de dormir ou de vous assoupir dans un autre lit, un fauteuil, un hamac) ;
- Si votre chambre constitue votre milieu de vie (ex. : hôpital, centre de réadaptation, appartement à une pièce), il est important d'aménager un espace réservé uniquement au sommeil (le lit) et un espace (autre que le lit) réservé aux autres activités.

6 Limiter les siestes dans la journée

- Évitez ou limitez les siestes pour ne pas nuire au sommeil de la nuit suivante :
 - } Moment de la sieste : le début d'après-midi est propice à un endormissement rapide, alors qu'une sieste en fin d'après-midi ou en soirée risque de perturber le sommeil le soir venu ;
 - } Durée de la sieste : les siestes de courte durée (15 à 45 minutes) sont plus efficaces que les siestes de longue durée ;
 - } Endroit de la sieste : les siestes devraient être faites dans le même environnement que le sommeil de la nuit, soit dans votre lit.
- Trouvez d'autres façons que la sieste pour composer avec la somnolence ou la fatigue dans la journée : écouter de la musique, faire de l'exercice physique, marcher à l'extérieur, faire des activités plaisantes ou des activités sociales.