

# Stratégies de vie

## Comment améliorer votre sommeil

*Il arrive à la plupart des gens d'éprouver parfois des problèmes de sommeil. Les stratégies suivantes ont été utiles à d'autres personnes pour les aider à retrouver un sommeil plus satisfaisant.*

*Rappelez-vous que le sommeil et l'éveil forment un cycle. Pour améliorer votre sommeil, vous devez régulariser ce cycle. Le fait de régulariser votre cycle enseignera à votre corps que lorsque vous allez au lit, il peut s'endormir.*

### Y aviez-vous pensé?

Imaginez que votre corps est un enfant à qui vous enseignez à s'en dormir lorsque vous allez au lit.

Lorsque vous enseignez à un enfant à faire quelque chose, vous démontrez ce comportement étape par étape, et ensuite vous vérifiez pour vous assurer qu'il suit vos instructions. Plus vous serez constant dans votre enseignement de bonnes habitudes de sommeil à votre corps, plus vos efforts seront récompensés. Voyons ce que vous pouvez appliquer à votre propre situation.

### Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure à tous les jours

Aller au lit lorsque vous êtes fatigué est logique. Cependant, considérant que le sommeil forme un cycle et que vous devez renforcer la relation que votre corps fait entre votre lit et le sommeil (pour que vous vous endormiez facilement), il est bon de stabiliser votre cycle éveil-sommeil. Vous vous retrouverez peut-être finalement à aller vous coucher lorsque vous êtes fatigué, mais, en établissant des heures de coucher et de lever fixes, vous pouvez stabiliser votre cycle éveil-sommeil.

### Prenez au moins 5 minutes pour vous calmer et vous détendre

Si vous allez au lit aussitôt que vous arrivez à la maison, vos chances de vous endormir illico sont faibles. Ne demandez pas à votre corps de s'endormir immédiatement. Entrer dans le sommeil demande une transition, que ce soit un bain, se détendre devant la télévision ou simplement se pencher au comptoir de la cuisine pour feuilleter une revue ou boire à petites gorgées une tasse de lait chaud parfumé aux amandes.

### Préparez pendant le jour la nuit qui s'en vient

Évitez le café, allez faire une promenade et ne faites pas de sieste. Essayez de suivre ces règles:

1. Évitez le café
  - Pas plus d'une tasse de café par jour.
  - Pas de café passé l'heure du dîner.
2. Marchez
  - Pendant la journée, marchez dès que vous en avez l'occasion
  - Faites une promenade de dix minutes plusieurs fois par semaine. Assurez-vous de planifier vos promenades! Enfilez des vêtements appropriés pour la température et allez-y, aucune excuse n'étant permise, comme s'il s'agissait d'un rendez-vous important.
3. Ne faites pas de sieste
  - Aucune sieste pendant la journée!

### Si vous allez vous coucher et n'êtes toujours pas endormi après environ 20 minutes, levez-vous

Le fait de demeurer au lit pendant que vous ne dormez pas enseigne à votre corps l'association entre votre lit et l'état d'éveil. Donc, allez dans une autre pièce et faites quelque chose qui attirera votre attention sans être trop stimulant. Cela peut être, par exemple, lire des circulaires publicitaires ou regarder les prévisions météo à la télévision. Lorsque vous vous sentez somnolent, retournez au lit.

### Évitez de lire, manger, regarder la télévision, travailler ou vous inquiéter lorsque vous êtes au lit et dans votre chambre

Ainsi, vous briserez l'association entre l'état d'éveil et votre lit.

### Ne demeurez pas couché à vous inquiéter!

En demeurant là, vous permettez à votre corps d'associer les inquiétudes avec le fait d'être couché. Il est bien possible que la prochaine fois que vous irez au lit, vous vous inquiéterez à nouveau. Donc, la prochaine fois que vos pensées vous garderont éveillé, levez-vous et sortez de votre chambre. Certaines personnes trouvent qu'écrire leurs soucis et laisser le papier hors de la chambre est efficace. Lorsqu'elles

retournent au lit, la seule chose qu'elles s'autorisent à penser est: "Mes soucis sont écrits de l'autre côté. Je m'en occuperai demain." Si un nouveau stress apparaît, elles se lèvent à nouveau et vont l'ajouter à leur liste.

Lorsque vous enseignez à un enfant à faire quelque chose, il est probable qu'il l'apprenne la première fois et ne revienne jamais à ses anciennes habitudes.

Il en va de même lorsqu'il s'agit d'entraîner votre corps à changer ses habitudes de sommeil. Persévérez dans l'application des stratégies qui fonctionnent bien pour vous.

Cependant, si vos symptômes ne diminuent pas après plusieurs semaines d'efforts soutenus, vous bénéficieriez probablement d'une aide professionnelle. Les problèmes de sommeil peuvent avoir des causes médicales. Par conséquent, si vous continuez à avoir des difficultés avec votre sommeil, consultez votre médecin de famille pour une évaluation.

### Pour en savoir plus

Voulez-vous en savoir plus à ce sujet? Nous recommandons les livres suivants:

- Davis, Martha, Robbins Eshelman, Elisabeth and McKay, Matthew. The relaxation and stress reduction workbook. Oakland: New Harbinger Publications Inc., 1988. (anglais)
- Hauri, Peter, and Linde, Shirley. No more sleepless nights. New York: Wiley, 1990. (anglais)

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.  
Adresse électronique:  
mhpellet@wilsonbanwell.com

Copyright © 1997 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

## Wilson Banwell