



Vos croyances et vos attitudes concernant le sommeil peuvent contribuer à votre insomnie. En changeant votre perception et votre compréhension d'un problème (l'insomnie), vous pouvez diminuer la détresse émotionnelle ressentie, ce qui en soi peut avoir des effets bénéfiques sur votre sommeil.

L'objectif n'est pas de nier ou de minimiser vos difficultés de sommeil ni leur effet sur votre fonctionnement au cours de la journée. L'idée est plutôt de vous encourager à prendre en considération la possibilité que certaines de vos croyances ne sont pas aidantes, et que le fait d'explorer des façons de penser différentes concernant le sommeil et l'insomnie peut vous être bénéfique.

Voici une liste d'attitudes gagnantes :

GARDER DES ATTENTES RÉALISTES ENVERS LE SOMMEIL.

NE PAS TENTER DE FORCER LE SOMMEIL.

REVOIR LES CAUSES DE L'INSOMNIE.

NE PAS ACCORDER TROP D'IMPORTANCE AU SOMMEIL.

ÉVITER DE DRAMATISER LES CONSÉQUENCES DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL.

DÉVELOPPER UNE TOLÉRANCE AU MANQUE DE SOMMEIL.



Les encadrés suivants décrivent en détail les attitudes à privilégier pour favoriser une bonne gestion du sommeil et des conséquences de l'insomnie :

GARDER DES ATTENTES RÉALISTES ENVERS LE SOMMEIL

- On entend souvent qu'il faut huit heures de sommeil par nuit pour se sentir reposé. Il s'agit d'un mythe : les besoins de sommeil sont très variables d'un individu à l'autre. Certaines personnes peuvent très bien fonctionner en dormant moins que la moyenne, alors que d'autres ont besoin de plus d'heures de sommeil pour se sentir reposées ;
- Il y a aussi d'importantes différences individuelles sur le plan de la rapidité avec laquelle les gens s'endorment, le nombre de réveils par nuit et la qualité générale du sommeil ;
- Il vaut mieux éviter de se mettre de la pression pour atteindre certains standards : cette pression risque de nuire au sommeil plutôt que le faciliter ;
- Il est aussi préférable de ne pas comparer son sommeil à celui des autres, car cela peut entraîner de la frustration ou de la déception.

NE PAS TENTER DE FORCER LE SOMMEIL

- Il est possible de contrôler certaines circonstances, pensées et habitudes qui favorisent un bon sommeil, mais pas le sommeil lui-même : le sommeil ne se commande pas ;
- En accordant trop d'importance au besoin de s'endormir et en mettant trop d'effort pour essayer de s'endormir, l'anxiété de performance augmente, ce qui crée de l'activation et retarde l'endormissement ;
- Plusieurs personnes souffrant d'insomnie s'endorment facilement dans des situations où elles ne s'y attendent pas, par exemple en regardant la télévision ou en lisant.

REVOIR LES CAUSES DE L'INSOMNIE

- La recherche d'une cause absolue expliquant l'apparition des difficultés de sommeil fait en sorte que la personne a peu ou n'a pas de contrôle sur ses difficultés ;
- Bien que certaines causes puissent être réelles, le fait de ressentir un manque de contrôle sur l'insomnie peut mener à un sentiment de désespoir et d'impuissance ;
- Quel que soit le facteur ayant entraîné le début de l'insomnie, ce sont les comportements et les attitudes qu'on adopte avec le temps qui sont presque toujours responsables du maintien du problème dans le temps. Il est donc possible de trouver des facteurs modifiables, comme les horaires de sommeil et les stratégies de gestion des inquiétudes.



NE PAS ACCORDER TROP D'IMPORTANCE AU SOMMEIL

- Certaines personnes planifient leurs activités sociales, occupationnelles et familiales selon la qualité et la durée de leur sommeil la nuit précédente. Ces comportements renforcent l'impression d'être une victime et ajoute à la pression de bien dormir la nuit suivante et à l'anxiété de performance.

ÉVITER DE DRAMATISER LES CONSÉQUENCES DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL

- Il est vrai qu'une mauvaise nuit de sommeil peut perturber le fonctionnement de la journée du lendemain (fatigue, irritabilité, découragement). Cependant, en général, les conséquences sont plutôt mineures et ne nuisent pas à la réalisation des activités quotidiennes ;
- Par ailleurs, une mauvaise nuit de sommeil n'est pas nécessairement suivie d'une mauvaise journée, comme une bonne nuit de sommeil n'est pas nécessairement suivie d'une bonne journée ;
- Cela signifie que le sommeil n'est pas le seul responsable de l'état du lendemain : il est possible que d'autres facteurs expliquent les difficultés rencontrées (ex. : stress, état de santé, motivation, activités réalisées) ;
- Anticiper et craindre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil ne fait qu'aggraver la situation et crée une activation qui ne peut que nuire au sommeil. Il vaut mieux tenter de se changer les idées et se rappeler qu'une mauvaise nuit est souvent suivie d'une meilleure nuit de récupération.

DÉVELOPPER UNE TOLÉRANCE AU MANQUE DE SOMMEIL

- Après une mauvaise nuit de sommeil, respecter tout de même sa routine habituelle et honorer ses engagements aidera à détourner l'attention de l'insomnie et de ses conséquences ;
- Planifier des activités agréables après une mauvaise nuit de sommeil permet de réaliser que l'insomnie ne nous empêche pas de faire ce que l'on veut ;
- Lorsque le manque de sommeil se fait sentir, il peut être indiqué d'adapter ou de réorganiser son horaire pour faciliter le déroulement de la journée. Par exemple, il peut être préférable d'alterner les tâches et les activités plutôt que de passer un long moment sur une seule, et de garder les tâches complexes pour le moment de la journée où le niveau d'énergie est plus élevé.