

# Le sommeil



Insomnie quand tu me tiens!

Il est 22 h. Je suis au lit. Je suis stressé, je me sens activé. Je n'arrive pas à m'endormir. J'ouvre ma tablette, mon téléphone intelligent, ma télévision en me disant que ça va m'aider à m'endormir. Il est 23 h et je suis toujours éveillé.

Je finis par m'endormir aux petites heures, mais je me réveille au moindre bruit. Mon cerveau est encore activé. Je réussis à me rendormir et voilà que le cadran sonne. Je me lève, cerné, comme si c'était la veille.

## Stratégie

### Je revois mon hygiène de sommeil

Par cette stratégie, je vise à :

- Améliorer et prendre soin de mon sommeil.

On entend souvent parler d'hygiène du sommeil qui signifie : maintenir de bonnes habitudes pour favoriser un sommeil réparateur.

Le stress peut nuire au sommeil et un sommeil non-réparateur peut augmenter notre stress : un cercle vicieux qu'il faut briser pour restaurer notre santé.

Aujourd'hui, nous vous proposons quelques étapes clés pour vous aider à mieux dormir.

## Exercice

### Je mets en place une bonne hygiène de sommeil

- J'établis une routine avant de me coucher (c'est vrai pour les enfants, mais pour les adultes aussi). Une routine (ex. : enfiler un pyjama, se brosser les dents, lire avant de dormir) permet d'envoyer des signaux, toujours les mêmes, à notre cerveau pour lui indiquer qu'il doit se préparer à se désactiver pour entrer dans un état de calme et d'apaisement.
- J'ai des heures de lever et de coucher similaires d'une journée à l'autre.
- J'éteins tous mes écrans au moins une heure avant le coucher.
- Je préfère des activités qui me détendent une heure avant d'aller me coucher (lecture, bain chaud).
- Je limite ma consommation d'alcool, particulièrement en soirée.
- J'évite les produits de la caféine quatre à six heures avant l'heure du coucher.
- Je garde ma chambre à coucher fraîche, sombre, tranquille et confortable.
- J'apprends à détecter mes signes de sommeil qui m'indiquent qu'il est temps de me coucher (ex. : bâillements, yeux qui piquent, frissons).

Bonne nuit!

Recommandations issues de [Centre hospitalier universitaire de Montréal \(CHUM\)](#)

## Besoin d'aide?

La plupart d'entre vous arriverez à vous adapter à la situation, mais il demeure important de rester attentif à vos besoins. Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Certains pourraient ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir leurs tâches quotidiennes, à développer une crainte excessive de contagion ou même des pensées suicidaires.

Selon votre degré de stress, voici différentes ressources à votre disposition :

Je consulte des outils/repères qui peuvent m'aider	Je communique avec	J'appelle	Je communique avec mon PAE	Je cherche du soutien à l'extérieur de mon milieu de travail
<a href="#">Page Web « Prendre soin de soi »</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mon coordonnateur professionnel</li><li>• Mon gestionnaire immédiat</li></ul>	 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 800 361-2433</li><li>• <a href="#">travailsantevie.com</a></li></ul>	Communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au 1800 561-1223 ou à l'adresse <a href="http://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide">www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide</a>