



## FAIRE LA PAIX AVEC SON SOMMEIL

FRUIT DE DIX ANS DE TRAVAIL AUPRÈS DE PERSONNES SOUFFRANT D'INSOMNIE ET ACCROS AUX MÉDICAMENTS, UN OUVRAGE SIGNÉ PAR DEUX SPÉCIALISTES DU SOMMEIL PROPOSE DES SOLUTIONS CONCRÈTES ET PRATIQUES POUR RETROUVER DES NUITS RÉPARATRICES

TEXTE FABIENNE ROSSET

Celles et ceux qui souffrent d'insomnies vous le diront: plus on y pense, moins on dort. Un cercle vicieux de pensées qui tournent en boucle duquel il est difficile de sortir, d'autant plus si on y ajoute une prise de somnifères qui devient chronique (ndlr: tous les jours) comme c'est le cas pour 2,6% de femmes et 1,6% d'hommes en Suisse selon les derniers chiffres de l'OB-SAN. De fait, l'insomnie chronique touche entre 15 et 20% des adultes. Hors médicaments, les spécialistes du sommeil s'accordent en général pour dire que les méthodes telles que la méditation, l'autohypnose ou différentes techniques de relaxation comme l'auto-scan (ndlr: se focaliser sur la respiration en scannant son corps des pieds à la tête) peuvent aider à s'endormir, voire à améliorer la qualité du sommeil. Sans nier les effets bénéfiques de ces méthodes lorsqu'elles sont maîtrisées, dans leur ouvrage *Libérez-vous de vos insomnies\**, Benjamin Putois, docteur en sciences cognitives et psychothérapeute et Mélinée Chapoutot, psychologue spécialisée dans le sommeil de l'adulte au Centre hospitalier du Valais romand, invitent les insomniaques à aller plus loin avec la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Le principe? Lâcher prise et accepter que le sommeil ne se contrôle pas.

**FEMINA: Comment définiriez-vous l'ACT en quelques mots pour convaincre un insomniaque de s'y mettre? MÉLINÉE CHAPOUTOT:** L'ACT est une approche qui considère la personne dans un contexte plus large que ses symptômes, en l'occurrence son insomnie. Le lecteur va

apprendre à abandonner la lutte pour le sommeil. C'est là l'originalité de cette approche. L'expérimenter consiste d'abord à faire le constat que tous les outils, méthodes, substances, conseils que l'on met en place dans le but de mieux dormir, y compris avec des stratégies très pertinentes comme la relaxation, auront tendance à être détournés par notre intelligence dans le but de mieux dormir. L'insulaire inquiet et souffrant du manque de sommeil va vouloir bien faire et suivre ces conseils avec une telle vigilance qu'ils vont nourrir une recherche du sommeil qui peut être devenue obsessionnelle. Un piège de l'insomnie qui est contre-productif.

### Comment ne pas tomber dans ce piège?

L'ACT aide à repérer tous les comportements dits de «contrôle de sommeil» et de les substituer par des comportements qui sont à l'opposé de la recherche du sommeil. Il s'agit d'engager son énergie dans des actions qui vont contribuer à améliorer notre vie, ce qui va impacter positivement la qualité de nos nuits.

### C'est-à-dire?

Lutter contre ses insomnies, c'est comme se battre pour sortir d'un trou. Quand on est au fond et qu'on s'agit sans fin pour en sortir, on s'épuise. Quand on tombe dans le trou de l'insomnie, comme dans celui de la dépression ou de toute autre crise de vie dans laquelle on s'enlise, il s'agit de saisir les barreaux d'une échelle. Ça peut être avec l'aide et l'amour de nos proches, mais aussi nos réalisations, nos valeurs, des essentiels dans notre vie qu'il n'est pas question d'abandonner. Si notre esprit est plus

tourné vers ces essentiels, il est moins disponible pour s'occuper du sommeil. Libéré de ses chaînes, qui sont en partie, paradoxalement, nos propres préoccupations à son égard, le sommeil n'en reviendra que plus facilement.

### Avez-vous un exemple pour sortir de l'obsession du sommeil qui ne vient pas?

Il faut commencer par faire le constat que lorsque le sommeil ne vient pas, lui courir après ne va engendrer que du stress, de la colère, du désespoir, des émotions qui nous maintiennent éveillé. Le sommeil a parfois des ratés, et c'est normal. Le mieux, c'est de se focaliser sur autre chose que de vouloir dormir, jusqu'à ce que le sommeil revienne. Lire, dessiner, tricoter, marcher dans l'air de la nuit: une activité qui fait sens pour nous. Soit les signes du sommeil reviennent et on peut essayer de se recoucher (après trente minutes par exemple), soit on recommence ce même schéma tant que l'insomnie est présente. Le but est que l'insomnie dirige moins notre vie, et de lui faire perdre ainsi un peu de l'emprise qu'elle a sur notre esprit.

### Même quand on est habitué aux somnifères?

Oui, et c'est quelque chose d'extrêmement rassurant à dire à nos patients, qu'ils prennent ou pas des somnifères: la machinerie du sommeil n'est jamais cassée car il est impossible de ne pas dormir. Il faut cependant respecter trois principes qui permettent au sommeil de se produire: être suffisamment actif au cours de la journée pour accumuler une fatigue physiologique qui fait qu'on s'en-

dort - et se rendort - facilement; dormir au bon moment, c'est-à-dire pas en journée ni trop tôt le soir, même si notre horloge interne organise des variations de vigilance dans la journée (ce qui peut entraîner une somnolence en début d'après-midi ou de soirée). Et enfin, ne pas chercher à contrôler son sommeil. En veillant à maintenir ces trois principes, il est tout à fait possible de sevrer de ses somnifères, avec l'aide de son médecin.

### Avec ce livre, peut-on y arriver tout seul?

Nous l'avons en effet conçu comme un véritable programme à suivre étape après étape pour sortir de l'insomnie. Comme on le signale en préambule, il faut cependant s'assurer de ne pas souffrir de ce qu'on appelle un trouble intrinsèque du sommeil, comme les apnées ou les jambes sans repos. Pour les lecteurs qui souffrent de troubles psychologiques associés à l'insomnie, comme des attaques de panique ou un trouble anxieux généralisé, il sera sans doute indispensable, en parallèle du programme, de compléter la lecture par un accompagnement spécialisé. Notre livre s'adresse aux personnes souffrant de tout type d'insomnie: celles qui se sont chronicisées après un stress important (divorce, licenciement, naissance...), mais aussi, les insomnies des personnes qui ont tout essayé et qui ont résisté à tout traitement.

«Libérez-vous de vos insomnies», Benjamin Putois et Mélinée Chapoutot, Éd. Odile Jacob



## MAIS ENCORE...

### Tabou LA MÉNOPAUSE EN BD

«Georges, je suis en train de passer de l'autre côté du miroir, et crois-moi... il fait la gueule, le miroir.» C'est ainsi que commence cette BD, avec les paroles de son héroïne en pleine ménopause qui s'adresse à son chien, Georges. S'ensuit une plongée dans les affres de cette période, qui concerne les femmes aux alentours de la cinquantaine (ndlr: en Suisse, selon les derniers chiffres de l'OFS, 41,6% de la population féminine a plus de 50 ans), entre bouffées de chaleur, invisibilisation, troubles du sommeil et migraines. Entre autres. Malgré ce programme peu réjouissant, cette BD plutôt drôle dédramatise. [FR] «Moi, je veux être une sorcière», Marie Pavlenko et Joséphine Onteniente (illustrations), Éd. Bayard Graphic



### Femmes africaines UN ANNEAU CONTRE LE VIH

Avec près de 8 millions de personnes vivant avec le VIH, dont une majorité de femmes et d'enfants, l'Afrique du Sud vient (enfin) d'autoriser un nouvel outil de prévention contre ce virus. Destiné aux femmes de ce pays, cet anneau vaginal en silicone diffuse un médicament antirétroviral et permet une prévention localisée et de longue durée. Une avancée sanitaire majeure pour permettre aux femmes un accès à un traitement moins contraignant, voire moins stigmatisant, que la prise de pilule quotidienne ou la piqûre mensuelle qui étaient proposées jusqu'alors dans ce pays. [FR]