



Insomnies : 12 conseils, dont certains très originaux, pour retrouver le sommeil



Publié le mardi 29 août 2023 à 14h27

Sortir du lit, prendre une douche, prendre conscience que chercher à tout prix à dormir est un piège... Des spécialistes du sommeil vous aident à changer de vision sur l'insomnie, et à peut-être mettre à profit ce temps pris à la nuit pour vous recentrer.

Le neurologue et maître de conférence des universités à la faculté de médecine de Marseille, ancien responsable du centre du sommeil de la Timone, Marc Rey, le docteur en sciences cognitives, et psychologue clinicien diplômé de l'université Lyon 2, Benjamin Putois qui a co-écrit "*Libérez-vous de vos insomnies*" ([ed.Odile Jacob](#)) avec Mélinée Chapoutot, psychologue clinicienne diplômée de l'université Lyon 2, qui pratique la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ont donné leurs précieux conseils pour retrouver le sommeil au micro d'Ali Rebeih dans l'émission Grand bien vous fasse.

1 - Cesser de croire qu'il faut absolument dormir huit heures par nuit

Mélinée Chapoutot explique : "Des patients arrivent avec cette croyance de la nécessité de dormir huit heures par nuit. Or, le besoin de sommeil varie. Le connaître va être déterminant pour savoir combien de temps dormir. Si on est un dormeur qui a besoin de six heures de sommeil et qu'on essaie de passer huit heures au lit, à ce moment-là, on va diluer son sommeil".

2 - Maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine que le week-end

Marc Rey : "Le sommeil doit s'inscrire dans un rythme veille et sommeil avec une certaine régularité. Quand les rythmes (températures, cycles hormonaux...) sont en phase, on se sent bien".

3 - Préparer son endormissement

Marc Rey : "Nous ne sommes pas des machines avec un bouton "on" et "off" qui ferait qu'on se met au lit, on éteint et on s'endort. Il faut un sas entre le moment où on décide d'aller dormir et le moment d'activité intense. Un sas dans lequel on commence à se préparer à dormir".

4 - Avoir une activité physique régulière

Marc Rey : "Cela permet d'évacuer un certain nombre de stress. Et aujourd'hui, le stress psychologique, plutôt que le stress physiologique qui nous empêche de dormir. Donc,



avec une activité physique importante, on se fatigue et donc on apprécie de se reposer".

5 - S'exposer à la lumière du matin

Marc Rey : "S'exposer le soleil le matin permet de synchroniser un certain nombre de rythmes, dont celui de la mélatonine, qui permet une meilleure qualité de l'éveil qui entraîne une meilleure qualité de sommeil".

6 - Sortir du lit

Benjamin Putois : "Toute minute passée au lit, quand on souffre d'insomnie à attendre le sommeil accentue le phénomène ruminatoire. Il faut alors s'interroger : êtes-vous bien dans votre lit ? N'est-il pas un lieu de souffrance quand vous êtes dans cette posture-là ? Sortez du lit et pensez aux choses essentielles de votre vie".

7 - S'activer

"Il est très important, selon Marc Rey, de se lever et de faire des choses calmes pour retrouver le plaisir de retourner au lit".

8 - Prendre une douche

Marc Rey : "Au cours de la nuit, on perd de la chaleur et donc, en ces périodes de canicule, il était très important de se rafraîchir plutôt que de transpirer beaucoup dans le lit, ce qui empêche de dormir. Ce refroidissement du corps est très important. Cette fraîcheur peut donner envie de retourner dans notre lit".

9 - Ne pas alimenter les ruminations au coucher

Mélinée Chapoutot : "Il existe plusieurs outils : la pleine conscience. La thérapie développée dans notre livre est basée sur cette capacité de pleine conscience qui permet d'identifier que l'on rumine. À quel moment est-ce que l'on passe d'une réflexion construite, efficace, à une rumination, avec l'esprit qui tourne en boucle sur un problème et qui ne fait que renforcer l'hyper-éveil ?

Jean-Louis Monestès, qui a beaucoup contribué à la thérapie de l'engagement et de l'acceptation, propose de considérer certaines pensées comme des spams. Comme on ne va pas répondre aux marques qui nous envoient des mails publicitaires, il propose d'étiqueter et de laisser des ruminations pour aller vers des pensées utiles qui vont permettre d'engager des actions chargées de sens".

10 - Se méfier de ses pensées qui trompent

Benjamin Putois : "Dans les thérapies de l'ACT (thérapie de l'engagement et de l'acceptation), on apprend à prendre nos pensées que pour ce qu'elles sont, et pas comme des vérités absolues. La pensée 'Je ne vais pas dormir, ne pas fermer l'œil de la nuit' est extrêmement stressante, et fait peur. Y croire revient à une auto-révélation. Il existe des méthodes d'apprentissage pour prendre des distances par rapport aux pensées".

11 - Tenir un agenda de sommeil

Pour prendre pleinement conscience de cette lutte pour le sommeil qui est un piège, Mélinée Chapoutot recommande de tenir un agenda du sommeil : "Quand on a pris conscience qu'on est en train de ruminer, on peut mieux sortir de ses ruminations, les couper, les interrompre. Quand on réalise qu'on est tombé dans un piège, on peut commencer à accepter que toutes les solutions cherchées par le passé n'ont fait que finalement resserrer les cordes de ce piège".

12 - Lâcher l'affaire

Et si finalement la clef de l'insomnie était dans la fin de la recherche du sommeil à tout prix ? Mélinée Chapoutot : "Jeter l'éponge consiste à accepter d'arrêter de chercher le sommeil. Comme il est tout à fait illusoire de proposer à notre cerveau de ne pas s'occuper d'un problème qui, nous, qui nous pourrit l'existence, on va inviter les personnes à réinjecter ce temps, cette énergie, au service des domaines importants pour les personnes".



Et aussi - Profiter de ce temps pour penser à l'essentiel

Benjamin Putois propose de regarder tout ce temps perdu à attendre le sommeil.

"Toute cette vie cumulée qui pourrait mener à une réflexion sur son existence, sur les choses importantes, sur une fête que tu peux organiser pour tes enfants, à quelque chose d'important pour des loisirs. Donc prenez conscience de cette lutte, sortez du lit, acceptez cette fatigue, faites-lui de la place et remplissez votre vie, et vos nuits, à vous recentrer sur votre existence, sur ce qui est important pour vous, sur ce que ce qui a de la valeur, et qui est essentiel".

Quand on a tout essayé... Tenter le repos

Marc Rey : "Quand on a tout essayé, on peut chercher le repos et pas forcément le sommeil. Cette recherche de l'inconscience est difficile puisque c'est paradoxal, mais si on cherche, on ne va pas trouver. Mais avoir des positions de repos dans lesquelles on sent son corps, se détendre permet de récupérer assez efficacement. Le cerveau ne dort pas en entier de la même façon et dans le repos, il y a une certaine quantité de cerveau qui dort".

ECOUTER | Grand bien vous fasse sur le sommeil

Vous trouvez cet article intéressant ?

Faites-le savoir et partagez-le.

