

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Je ne dors plus depuis des semaines maintenant. Vais-je retrouver un sommeil normal ?

Tout d'abord, je voudrais vous dire que la perte de sommeil à un moment ou un autre arrive chez tout le monde. En effet, ne pas dormir pendant quelques jours suite à un stress, une rupture affective ou un traumatisme peut paraître assez banal, pourquoi ? Parce que l'organisme a besoin de temps pour gérer le changement occasionné par une éventuelle perte ou une angoisse aiguë.

Prenons l'exemple de l'insomnie après un deuil. Cette insomnie peut non seulement être liée à la dépression occasionnée par la douleur de la perte de l'être aimé mais aussi aux troubles causés par les sentiments pesants de la solitude récente. Cette période d'adaptation au changement qui demande quelques semaines pour permettre au vécu émotionnel de se stabiliser peut être responsable de cette perte temporaire de sommeil. C'est absolument normal.

Par contre, parfois, il arrive qu'on ne trouve pas de cause évidente à l'insomnie. Si ce n'est pas évident, il va falloir tout de même rechercher d'où votre insomnie peut bien venir. Plusieurs pistes :

1. les troubles physiques comme des douleurs chroniques peuvent être responsables de réveils répétitifs. Est-ce votre cas ? Ou,

2. Un changement dans votre environnement, comme un excès de température, du bruit, un décalage horaire, trop de sieste durant la journée, une diminution des activités physiques, des soirées trop actives, la prise d'excitants, ou une période de sevrage de toxique, tout ceci peut être aussi responsable d'insomnie.

Je comprends votre inquiétude quand cela dure depuis des semaines. Il n'est pas anodin que l'insomnie persiste au-delà de quelques jours et que pendant plusieurs semaines vous ne retrouviez pas votre sommeil. Pourquoi ?

Eh bien, voyez-vous, la difficulté de s'endormir ou le fait de ne pas dormir suffisamment peut être responsable dans la journée de troubles de l'attention, d'irritabilité, de problèmes de mémoire et de démotivation. Il est donc important d'éviter de tomber dans ce cercle infernal trop longtemps.

Tout de suite, retenez bien ceci : l'insomnie en tant que telle, n'est pas une maladie mais plutôt un symptôme de quelque chose qui a perturbé l'équilibre veille-sommeil.

Alors, avant de se précipiter sur les somnifères, je vous encourage à rechercher d'abord la cause éventuelle de cette insomnie, puis d'avoir quelques petits trucs favorisant un mode de vie aidant le sommeil. Quoi par exemple ?

1. Eh bien, comme nous l'avons vu, aménagez un environnement qui favorise le sommeil : une chambre au calme, une chambre pas trop chaude.

2. Puis, Faites attention au repas du soir : on sait qu'un repas trop gras ou trop tardif va modifier la qualité du sommeil.

3. Evitez bien évidemment les excitants, tel que le café ou toute autre drogue.

4. Enfin détendez-vous avant d'aller vous coucher : ce n'est sûrement pas le moment de faire le bilan de sa journée ou le bilan de sa vie !

Et si tout cela ne suffit pas, sachez que les somnifères doivent vraiment n'être utilisés que ponctuellement, quand cela est nécessaire pour briser le cercle vicieux d'inquiétude, d'angoisse et de fatigue. Dans ce cas, quelques jours de somnifères vont permettre de resynchroniser ce rythme veille-sommeil et de vous redonner confiance dans le sens où rien n'est inéluctable ni inguérissable dans votre problème d'insomnie.

Maintenant, j'attire votre attention si l'insomnie est révélatrice d'une angoisse chronique. Dans ce cas, il vous faudra apprendre à y faire face, en reconnaître les causes et travailler sur votre personnalité qui peut être trop soucieuse.

Quand l'insomnie dénonce l'existence d'une dépression à bas bruit entraînant un réveil précoce avec des pensées noires et la peur du lendemain, je vous conseille fortement d'en parler à votre médecin qui vous fera bénéficier d'une prise en charge spécifique. Quoiqu'il en soit, vous savez qu'il existe toujours des solutions, et je suis convaincue que vous allez trouver la vôtre !