

Un guide pour une bonne nuit de sommeil

Il existe une relation étroite entre le sommeil et la santé mentale. Vivre avec un problème de santé mentale peut affecter la qualité de votre sommeil, et un mauvais sommeil peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale.

Essayez notre lecture rapide (si vous êtes pressé) ou notre lecture détaillée (si vous avez plus de temps) pour obtenir plus d'informations sur le sommeil.

Tout ce qui figure sur cette page ne vous conviendra pas, mais vous trouverez quelques suggestions que vous pourriez essayer. Et si quelque chose ne fonctionne pas maintenant, vous pouvez toujours réessayer une autre fois.

Si vous avez du mal à vous en sortir, nous vous recommandons vivement de demander conseil à un professionnel. Ne souffrez pas en silence.

Lecture rapide

Vous avez quelques minutes ? Découvrez ce que vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil. Si un mauvais sommeil nuit à votre santé ou à votre vie quotidienne, consultez votre médecin ou votre praticien de la santé et renseignez-vous sur le traitement et le soutien dont vous pouvez bénéficier. Voici six choses que vous pouvez essayer de faire pour vous aider à vous endormir.

- Suivez une routine à l'heure du coucher, par exemple, en allant au lit et en vous réveillant à peu près à la même heure chaque jour. Vous pouvez aussi essayer de ne vous coucher qu'une fois que vous vous sentez prêt à dormir, tout en vous levant à la même heure.
- Détendez-vous avant d'essayer de dormir. Il existe de nombreuses façons de le faire, et de nombreuses applications pour vous aider à méditer, à visualiser et à pratiquer la respiration - tout cela peut vous aider à vous détendre.
- Vous ne savez pas ce qui vous tient éveillé ? Essayez d'écrire un journal du sommeil pendant deux semaines. Notez l'heure à laquelle vous vous êtes couché, le nombre d'heures de sommeil, le nombre de fois où vous vous êtes réveillé et la durée de votre sommeil, ce que vous avez mangé et bu la veille et votre humeur. La tenue d'un journal peut vous aider à déterminer ce qui affecte votre sommeil et vous pouvez apporter le journal à votre médecin si vous demandez son aide.
- Assurez-vous que votre espace de sommeil est confortable. De petits changements de température, de lumière et de niveau sonore peuvent vraiment aider.
- Éteignez ! Il peut être utile d'éviter les écrans dans l'heure ou les deux heures qui précèdent le sommeil. Si vous le pouvez, utilisez le mode nuit de vos appareils pour réduire la quantité de lumière bleue à laquelle vous êtes exposé.
- Prenez soin de vous. L'exercice physique, une alimentation équilibrée et le temps passé à l'extérieur peuvent vous aider à mieux dormir. Évitez les stimulants tels que la caféine et le sucre avant d'aller vous coucher.

Lecture détaillée

Quels sont les problèmes de sommeil que je pourrais avoir ?

Tout le monde a besoin de dormir, mais beaucoup d'entre nous ont des problèmes avec cela. Vous pourriez reconnaître certaines des expériences énumérées ci-dessous ou avoir d'autres difficultés de sommeil qui ne sont pas mentionnées ici.

Vous pouvez :

- Avoir du mal à vous endormir, à rester endormi ou à vous réveiller plus tôt que vous ne le souhaiteriez
- Avoir des problèmes qui perturbent votre sommeil, tels que des crises de panique, des flashbacks, des cauchemars ou des psychoses
- Avoir du mal à vous réveiller ou à sortir du lit
- Vous sentir souvent fatigué ou somnolent - cela peut être dû au fait que vous ne dormez pas assez, que vous ne bénéficiez pas d'un sommeil de bonne qualité ou à des problèmes de santé
- Dormir beaucoup - ce qui peut inclure dormir à des moments où vous voulez, ou devez, être éveillé.

Si vous avez ces problèmes à dormir, peut-être vous :

- Vous sentez seul ou isolé - par exemple, si vous n'avez pas l'énergie nécessaire pour voir les gens ou s'ils ne semblent pas comprendre
- Luttez pour vous concentrer, ou faire des plans et prendre des décisions
- Vous sentez irritable ou n'avez pas l'énergie nécessaire pour faire les choses
- Vous avez des problèmes dans la vie quotidienne - par exemple, au travail ou avec la famille et les amis
- Vous êtes plus touché par d'autres problèmes de santé, y compris les problèmes de santé mentale
- Êtes plus susceptible de vous sentir anxieux ou déprimé
- Êtes plus susceptible d'avoir des épisodes psychotiques - un mauvais sommeil peut déclencher une manie, une psychose ou une paranoïa, ou aggraver des symptômes existants

Les causes des troubles du sommeil

Les choses qui affectent notre sommeil sont différentes pour chacun. Elles peuvent inclure :

- Le stress ou les inquiétudes - par exemple, les problèmes d'argent, de logement ou de travail
- Les problèmes liés à l'endroit où vous dormez - par exemple, si vous dormez dans un endroit inconfortable ou si vous êtes facilement dérangé

- Les conditions sanitaires liées au sommeil, également appelées troubles du sommeil
- Être un parent ou avoir une carrière où le sommeil peut être interrompu ?
- La prise de médicaments, y compris le fait de commencer ou d'arrêter la prise de médicaments
- Les drogues récréatives et l'alcool
- Le travail de nuit ou le travail posté
- Les traumatismes actuels ou passés
- Des problèmes de santé mentale et physique, dont beaucoup peuvent affecter votre sommeil

Si des problèmes de sommeil vous inquiètent ou affectent votre vie quotidienne, il est bon de consulter un médecin qui pourra vous faire passer un examen de santé et vous aider à accéder à un traitement et à un soutien. Si vous remplissez un journal du sommeil, vous pouvez l'apporter à votre rendez-vous pour le montrer à votre médecin.

Comment puis-je améliorer mon sommeil ?

Cette page contient quelques conseils et suggestions pour améliorer votre sommeil. Certaines personnes trouvent ces idées utiles, mais n'oubliez pas que les choses ne fonctionnent pas toutes de la même façon pour tout le monde, à des moments différents.

Essayez seulement ce avec quoi vous vous sentez à l'aise et essayez de ne pas vous mettre trop de pression. Si quelque chose ne fonctionne pas pour vous (ou ne vous semble pas possible à l'heure actuelle), vous pouvez essayer autre chose, ou y revenir une autre fois.

Essayez d'établir une routine

Cela pourrait aider d'établir une routine ou des habitudes de sommeil régulières. Vous devrez peut-être essayer différentes choses avant de trouver ce qui vous convient.

Vous pourriez essayer d'aller au lit et de vous réveiller à peu près à la même heure chaque jour. Ou alors, il peut être utile de ne vous coucher qu'une fois que vous vous sentez prêt à dormir, mais de vous lever à peu près à la même heure.

Détendez-vous avant d'essayer de dormir

Vous trouverez peut-être qu'une routine de relaxation peut vous aider à vous préparer au sommeil. Voici quelques idées que vous pourriez essayer.

Faire quelque chose d'apaisant

Il peut s'agir, par exemple, d'écouter de la musique relaxante ou de prendre un bain.

Exercices de respiration

Il existe de nombreuses organisations qui ont de bonnes idées et des exemples d'exercices

Détente musculaire

Tendez et relâchez consciemment vos muscles, l'un après l'autre, en commençant par les orteils et en remontant le long du corps jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet de la tête.

Visualisation

Imaginez une scène ou un paysage qui vous rappelle des souvenirs agréables, ou que imaginez-vous être un endroit calme ou paisible.

Méditation

Certaines personnes trouvent qu'il est utile d'essayer des techniques de méditation, comme la pleine conscience. Vous pouvez apprendre ces techniques dans le cadre d'un cours ou auprès de guides d'auto-assistance.

Remplir un journal du sommeil

Vous aurez peut-être du mal à déterminer ce qui affecte votre sommeil. Un journal du sommeil consiste à enregistrer des informations sur vos habitudes de sommeil pour vous aider à comprendre votre problème de sommeil et ce qui l'affecte.

Si vous le souhaitez, vous pouvez montrer votre journal du sommeil aux professionnels de la santé pour les aider à expliquer les problèmes que vous rencontrez. Par exemple, vous pouvez l'apporter avec vous lors d'un rendez-vous chez le médecin.

Un journal du sommeil pourrait contenir les informations suivantes :

- L'heure à laquelle vous vous couchez et à laquelle vous vous levez
- Le nombre total d'heures de sommeil, ou une idée approximative si vous n'êtes pas sûr
- La qualité globale du sommeil, classée de 1 à 5
- Combien de fois vous vous réveillez dans la nuit, combien de temps vous êtes éveillé et ce que vous faites pendant que vous êtes éveillé
- Si vous faites des cauchemars, avez des terreurs nocturnes ou des paralysies du sommeil, ou si vous êtes somnambule pendant la nuit
- Si vous dormez pendant la journée et pour combien de temps
- Tout médicament que vous prenez, y compris la dose et l'heure à laquelle vous le prenez
- La quantité de caféine, d'alcool ou de nicotine dont vous disposez
- La quantité d'activité physique que vous pratiquez
- Ce que vous mangez et buvez
- Vos sentiments et humeurs généraux, y compris toute pensée anxieuse ou répétitive. Vous devez tenir un journal de sommeil pendant au moins deux semaines.

Essayez de rendre votre espace de sommeil plus confortable

Vous n'avez peut-être pas beaucoup de contrôle sur l'endroit où vous dormez, par exemple si vous êtes hospitalisé ou si vous êtes en hébergement temporaire. Mais il se peut que vous puissiez encore faire de petits changements ou demander à quelqu'un de vous aider.

Par exemple :

- Essayez différents niveaux de température, de lumière et de bruit pour voir ce qui

fonctionne pour vous.

- Beaucoup de gens préfèrent les environnements sombres, calmes et frais, mais chacun est différent.
- Si vous ne pouvez pas dormir dans l'obscurité, essayez de laisser une lumière ou une lampe de chevet allumée.
- Si le silence rend le sommeil plus difficile, écoutez de la musique, des sons de la nature, un podcast ou la radio.
- Il peut être utile d'essayer une autre literie - par exemple, une couette ou une literie plus chaude ou plus froide, ou un oreiller différent.

Pensez aux écrans et aux paramètres des appareils

L'utilisation d'écrans le soir, y compris sur les tablettes et les téléphones portables, peut nuire à votre sommeil.

Il peut être utile de réfléchir au moment et à la manière dont vous utilisez les écrans. Par exemple, vous pouvez essayer :

- D'éviter les écrans une heure ou deux avant le coucher
- De réduire le temps d'écran avant d'essayer de dormir
- D'éviter les activités stimulantes, telles que les jeux
- D'utiliser un filtre de lumière bleue, le mode nuit ou le mode sombre. Vous pouvez trouver ces options dans les paramètres de votre appareil et dans les paramètres de chaque application
- D'ajuster d'autres paramètres - par exemple, changer la luminosité, ou utiliser le mode silencieux, vol ou avion, ou ne pas déranger

Prenez soin de vous

Prendre soin de soi physiquement peut contribuer à améliorer son sommeil. Essayez ce qui suit pour voir si cela vous aide.

Pensez à votre alimentation

Certains types d'aliments peuvent nuire à votre sommeil, notamment la caféine et le sucre. Il peut également être utile d'éviter de manger de gros repas juste avant de se coucher.

Essayez de faire un peu d'activité physique

L'activité physique peut vous aider à dormir, y compris une activité physique douce. Il peut être particulièrement utile d'être actif à l'extérieur. Certaines personnes ont besoin d'arrêter toute activité physique quelques heures avant de s'endormir.

Passez du temps à l'extérieur

Être à l'extérieur dans un espace vert peut vous aider à vous détendre et à améliorer votre bien-être. Passer du temps à la lumière naturelle peut également être utile pour votre sommeil.