

COMMENT GERER, POUR LA PERSONNE FRAGILISEE PAR LE DEUIL, LE TROUBLE DU SOMMEIL

LE SOMMEIL

Le sommeil occupe 1/3 de notre vie. Aujourd'hui, grâce aux études scientifiques, nous savons que le sommeil est une phase bien active et vivante de notre existence.

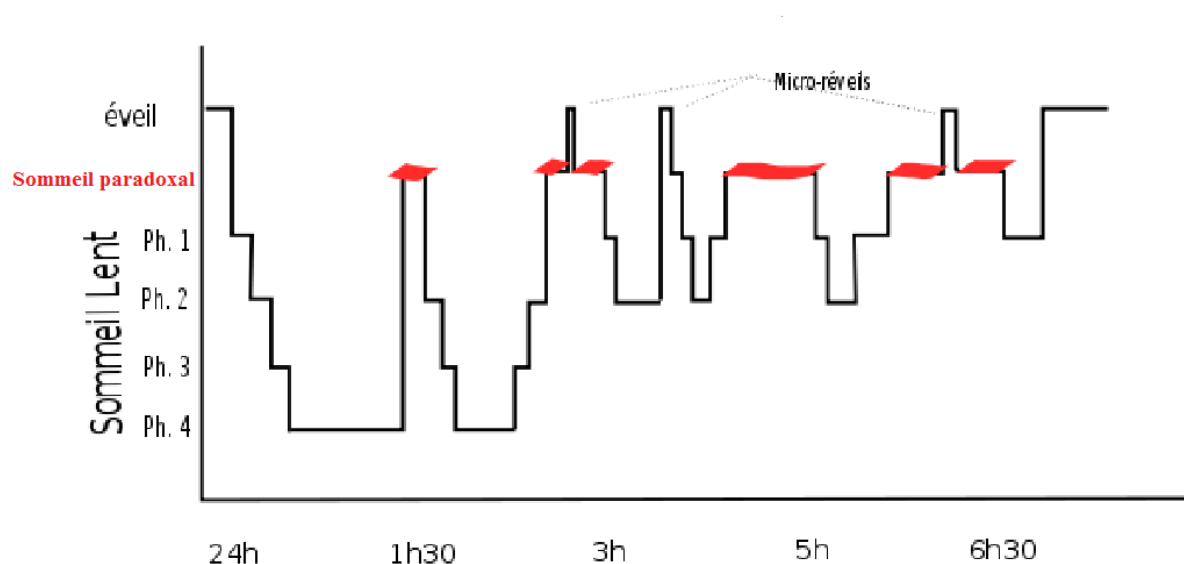
- Les fonctions du sommeil sont une récupération physique et mentale. Dormir nous permettrait, entre autre, d'apprendre et de nous adapter.

- L'homme est programmé pour dormir de manière préférentielle à deux moments de la journée en particulier : la nuit et en milieu d'après midi. On parle de « portes du sommeil », qui sont donc vers 13, 14h00 et dans la soirée.

- Les mécanismes biologiques qui sous-tendent l'endormissement reposent essentiellement sur une balance entre les systèmes d'éveil et de sommeil, qui est liée au rythme de la température corporelle. Notre température varie donc entre un minimum nocturne entre 3h00 et 5h00 du matin et un maximum diurne entre 17h00 et 20h00. L'endormissement va donc se produire quand on est dans une phase de baisse de température.

- Les besoins de sommeil sont très variables d'un individu à l'autre et les très célèbres 8h00 de sommeil sont une moyenne sur la population. A chacun donc de trouver son rythme avec ou sans sieste, en se couchant tard ou se couchant tôt. Peu importe, ce qu'il est important de retenir c'est que la quantité de sommeil dont on a besoin est celle avec laquelle on fonctionne bien le lendemain. Il faut donc apprendre à se connaître et à connaître ses besoins personnels et spécifiques pour pouvoir les respecter et favoriser un sommeil récupérateur.

- Les cycles du sommeil :



Phase 1 : Endormissement

Phase 2 : Sommeil léger

Phase 3 et 4 : Sommeil profond

DEUIL ET SOMMEIL

La perte d'un être cher entraîne toujours un état de choc qui se traduit au niveau physique par une sidération des fonctions organiques majeures, entraînant une perte totale d'énergie, une perte s'appétit, et une perte du sommeil.

Ce n'est pas seulement le deuil qui génère des troubles du sommeil, mais aussi la dépression que le deuil entraîne. La dépression est une phase qui correspond à une réorganisation de la personnalité et de la façon de penser suite à un évènement important. C'est donc une réaction d'adaptation, et une réaction normale, et même très utile. De même, l'insomnie est une réaction normale du deuil, insomnie totale les premiers jours mais qui s'améliore après assez rapidement. Mais parfois l'insomnie devient chronique, il faut donc alors être vigilant pour ne pas entretenir involontairement, par nos comportements, cette perturbation et le manque de sommeil, car on rentre alors dans un cercle vicieux : Absence de sommeil → manque d'énergie → accentuation de la dépression → et enfin l'accroissement de l'insomnie.

Si le sommeil est beaucoup perturbé et qu'il y a de plus en plus de fatigue, voir un épuisement conséquent au manque de sommeil, il est important d'aller consulter un médecin.

La meilleure prise en charge de l'insomnie sera la prise en charge du deuil. Ce n'est pas tant l'insomnie qu'il faut chercher à éliminer, que le travail de deuil qu'il faut accomplir, et pour lequel on peut être accompagné. Si le deuil est compliqué ou particulièrement long, une psychothérapie et éventuellement un traitement médicamenteux peuvent être utiles.

En ce qui concerne les psychothérapies, les techniques d'hypnose et d'EMDR (Eyes Movements Desensitization and Reprocessing) sont celles qui sont les plus adaptées et donnent les meilleurs résultats, parfois en quelques séances seulement. Mais toutes les techniques peuvent vous aider à partir du moment où vous trouvez qu'elles vous conviennent bien personnellement, et que vous vous sentez bien, à l'aise et en confiance, avec le thérapeute que vous consultez.

MIEUX GERER SON SOMMEIL PAR LA RELAXATION ET LES EXERCICES DE RESPIRATION

Pour s'endormir, il faut se détendre et ne plus penser. Penser est une activité d'éveil. Une tension physique peut aussi vous empêcher de vous endormir. Les techniques de relaxation aident et facilitent la détente physique et mentale qui est nécessaire au sommeil. Notre organisme a besoin d'une transition entre l'éveil et le sommeil afin de désinvestir progressivement toutes nos activités et oublier les soucis qui nous ont poursuivis tout au long de la journée. Avant d'aller au lit, il faut ralentir son activité et favoriser tous les signes qui vont signifier à notre organisme qu'on va aller se coucher (les rituels du sommeil).

Les règles d'une bonne hygiène de sommeil :

- Eviter les excitants et les repas copieux le soir
- La chambre est majoritairement réservée au sommeil
- N'aller se coucher que lorsque l'on a sommeil
- Se lever et faire autre chose si on se réveille en cours de nuit (après 20 min, activité calme). Se recoucher dès qu'on ressent de nouveau l'envie de dormir.

Samedi 16 Mars 2013

- Favoriser les activités relaxantes le soir et éviter toutes les activités éveillantes (sport, livre trop prenant, travail en retard, papiers administratif, etc...)
- Dormir dans une chambre aérée dont la température ambiante se situe entre 18°C et 22°C
- Respecter son rythme de sommeil et être régulier dans les levers
- Respecter ses rituels de sommeil
- Pratiquer un sport, de la marche, faire de la respiration
- Faire des petits projets positifs pour le lendemain

Les techniques respiratoires

• LE SOUPIR

Inspirer à fond, marquer un temps d'apnée, poumons pleins, puis expirer dans le plus grand relâchement, en faisant un soupir. Le but est d'évacuer rapidement de fortes tensions et/ou émotions. Cet exercice peut être pratiqué avant la respiration abdominale, en pré-détente, quand l'état de stress est trop fort. Résultat : Améliore la détente physique.

• LA RESPIRATION ABDOMINALE

C'est la respiration naturelle des jeunes enfants sans stress. Elle se réalise en utilisant que le ventre pendant le cycle respiratoire. A l'inspire, le ventre se gonfle légèrement et à l'expire il se dégonfle légèrement. La technique de la respiration abdominale se pratiquera de manière contrôlée et nous devons donc accentuer ces mouvements du ventre. Commencer par l'expire, souffler, rentrer le ventre, relâcher en inspirant, gonfler le ventre, chercher l'amplitude maximale. Idéalement, on inspire par le nez et on souffle par la bouche. Cette respiration permet dans un premier temps de débloquer le diaphragme par la pression que l'on s'impose en rentrant le ventre. Puis, une fois le diaphragme débloqué, on peut s'appliquer à obtenir un contrôle de la respiration. (Régulation du rythme cardiaque) Résultat : Cela conduit à un état de détente et permet de retrouver un auto-contrôle.

• LA RESPIRATION CALMANTE

Il s'agit d'augmenter le temps de l'expire par rapport à celui de l'inspire. Le contrôle de l'expire se réalise par la bouche en ne laissant passer qu'un petit filet d'air. On allonge le souffle le plus possible pour entraîner la chute des tensions physique et émotionnelles. (Diminution du rythme cardiaque) Résultat : Permet d'obtenir un état de détente et de calme plus profond.

• LA RESPIRATION SYNCHRONIQUE

Sur la base d'une respiration abdominale ou calmante, intégrer mentalement un mot dans le souffle. Se concentrer à chaque expire sur un mot préalablement choisi et induisant le calme, la paix, la quiétude. Résultat : Améliore la détente mentale.

Le sommeil est une partie importante de la vie, il faut donc en prendre soin, surtout dans les périodes de vie difficiles. Chacun de nous est différent et a donc des besoins spécifiques, il faut savoir s'écouter, s'accorder du temps pour soi, penser à se relaxer.