

Dix Moyens d'améliorer votre sommeil

Le sommeil peut être influencé par plusieurs facteurs. En effet, les difficultés de sommeil peuvent être reliées à des changements physiques comme la ménopause, des problèmes médicaux comme l'hyperthyroïdie, des troubles de santé mentale comme la dépression et l'anxiété. Des changements dans le style de vie comme la naissance d'un enfant ou tout autre changement de tes habitudes quotidiennes, les stressés quotidiens (le budget, les disputes, les relations de travail difficiles) peuvent aussi influencer. Si ton sommeil n'est pas satisfaisant, prends quelques minutes pour réfléchir à ce qui pourrait le rendre difficile. Si tu n'as pas vu ton médecin dernièrement ou si tu crois que tu vis un changement d'ordre physique ou un problème médical relié à ton insomnie, prends un rendez-vous le plus tôt possible. Cela te permettra d'identifier le problème ou d'éliminer la possibilité d'une cause physiologique ou organique. Si l'aspect médical n'est définitivement pas une source de problème, prends le temps de lire les conseils suivants qui t'aideront certainement à améliorer ton sommeil. Si tu n'es pas en mesure d'identifier clairement tes difficultés de sommeil, tiens un journal décrivant en détail ton cycle réveil-sommeil, le nombre d'heures que tu arrives à dormir et tous les autres détails reliés à ta difficulté de sommeil. Ces renseignements aideront ton médecin et ton psychologue à mieux comprendre tes problèmes de sommeil.

1. Établis une heure fixe et régulière pour aller au lit et sois le plus constant possible. Cela contribuera à te donner un indice que c'est le temps de te coucher. Aller au lit au même moment et te lever au même moment aidera à stabiliser ton horloge interne. Pendant la fin de semaine, ne change pas cet horaire, cela pourrait contribuer à briser le rythme.
2. Ne va pas au lit trop tôt. Ne tente pas d'aller au lit plus tôt que tu en as besoin habituellement. Si tu te rends compte que tu as commencé à le faire, identifie les raisons qui te poussent à le faire (dépression, stress, ennui, pression de votre partenaire). Quand les gens se couchent trop rapidement, cela contribue à augmenter la fragmentation du sommeil. Ton corps te permet habituellement de dormir seulement le nombre d'heures qu'il a besoin. Si tu te couches trop tôt, tu te lèveras trop tôt.

3. Détermine combien d'heures de sommeil tu as besoin pour un fonctionnement optimal et pour te sentir reposé. Sers-toi des points suivants pour déterminer la durée normale de ton cycle de sommeil :
 - a) Combien d'heures dormais-tu en moyenne lorsque tu étais enfant?
 - b) Avant de vivre des difficultés de sommeil, combien d'heures de sommeil en moyenne dormais-tu?
 - c) Combien d'heures de sommeil avais-tu besoin pour te réveiller par toi-même sans cadran?
 - d) Combien d'heures de sommeil as-tu besoin pour ne pas t'endormir ou ressentir de fatigue pendant la journée?

4. Développe un rituel qui signalera à ton corps que la fin de la journée est arrivée. Ce rituel peut être : fermer les rideaux, baisser l'intensité de la lumière, mettre une musique qui calme et préparer la maison pour la nuit... et... c'est le temps pour toi de relaxer en écoutant la télévision, lire un livre (pas un suspense qui te met les nerfs en boule), prendre une tisane relaxante ou faire de la méditation, des exercices de respiration profonde, de la relaxation. Toutes ces activités te serviront à faire une coupure avec les stressseurs de la journée et t'indiquer qu'il est maintenant temps de te reposer pour être en mesure de recommencer ta journée du lendemain.

5. Garde l'espace de ta chambre à coucher (ou de ton lit si tu es en chambre) pour dormir et pour ta sexualité exclusivement. Si ta chambre à coucher sert aussi de bureau, de salle de lecture ou autre, ton esprit va associer cette pièce avec ces activités qui ne te mènent pas nécessairement vers le sommeil.

6. Avoir des rapports sexuels réguliers peut t'aider. Cependant, ils seront aidants seulement si tu t'y engages pour être proche de ton partenaire et que tu y es consentant. Les stimulations sexuelles déclenchent la production d'endorphines qui te donneront une douce sensation de détente. Ne tente pas de te servir du sexe pour tomber endormi comme s'il s'agissait d'un somnifère. Cela pourrait se retourner contre toi car faire l'amour en ayant des attentes peut créer une pression sur toi et ton partenaire et entraîner des sentiments désagréables.

7. Évite les stimulations mentales ou physiques juste avant de te coucher. Faire de l'exercice, travailler sur un projet stressant, faire du ménage intensément, écouter une émission exaltante juste avant le coucher risque de t'énergiser plutôt que de t'amener graduellement à un état de calme qui t'indique que c'est la fin de la journée.

8. Ajuste la durée de tes siestes. Certaines personnes bénéficient d'une sieste et ne seront pas dérangées dans leur cycle de sommeil. Par contre, d'autres personnes sabotent leur cycle de sommeil en faisant des siestes trop longues. Pour respecter les phases qui composent ton cycle de sommeil, fais de petites siestes. Si tu as l'habitude de faire des siestes, arrête durant une semaine. Si ton sommeil s'améliore, n'en fais plus. Sinon, fais plusieurs courtes siestes (20-30 minutes maximum) plutôt qu'une seule de plusieurs heures.
9. Fais de l'exercice physique régulièrement. De l'exercice aérobique comme la marche, le vélo et le ski diminue la tension accumulée dans les muscles, réduit l'effet du stress, les symptômes dépressifs et contribue à l'augmentation du sentiment général de bien-être. Moins de stress et plus de sommeil!
10. Prends un bain chaud une à deux heures avant de te coucher. Fais l'expérience plusieurs fois pour déterminer ce qui est le mieux pour toi. Vingt minutes à tremper dans un bain chaud (38-39 °C) créent un effet relaxant. Cela augmente la température interne de ton corps de plusieurs degrés, ce qui t'amènera à la somnolence et au sommeil.

Fais attention de ne pas devenir obsédé par le sommeil. Quand quelqu'un vit des difficultés de sommeil et devient trop centré sur l'issue de chaque nuit, il peut parfois développer une crainte exagérée de ne pas réussir à dormir, ce qui crée beaucoup de stress et de tension. À la fin de la journée, il est alors difficile de se sentir de plus en plus calme et détendu comme il est nécessaire pour entrer naturellement dans les phases du sommeil. Tente plutôt de te relaxer et pense à quelque chose de plaisant. Si, après 20 minutes, cela ne fonctionne pas, lève-toi et va dans une autre pièce pour t'adonner à une méthode de relaxation (il en existe plusieurs) ou tout autre rituel qui te permettent de sentir une sensation de somnolence qui te mènera au sommeil. Bonne nuit!