



## **L'insomnie, une cause psychologique ?**

L'insomnie liée à une cause psychologique représente 50 à 80 % des cas, selon les statistiques. À l'origine, on retrouve souvent un élément déclencheur lié à des difficultés professionnelles ou familiales, comme un décès, une séparation, une rupture, une perte d'emploi, un traumatisme, avec son cortège de troubles (anxiété, troubles du comportement, de l'humeur, états dépressifs...)

De l'anxiété généralisée qui perturbe le sommeil à tout moment de la nuit, en passant par les troubles obsessionnels compulsifs ou les phobies, l'anxiété sous toutes ses formes alimente l'insomnie. Elle se traduit le plus souvent par des difficultés d'endormissement liées à des pensées récurrentes, à des idées fixes et à toutes sortes de préoccupations obsédantes.

Cette incapacité à « arrêter la machine » active les systèmes d'éveils au coucher. Les problèmes de sommeil sont également susceptibles d'être associés à un symptôme plus profond, comme un trouble anxieux généralisé (TAG), avec une inquiétude excessive et une sensibilité exacerbée à toute modification de l'environnement.

Certains voient dans le sommeil une perte de contrôle, où pointe, quelquefois, en filigrane, une énigmatique angoisse de se laisser aller au sommeil, ou encore la peur de mourir ou de devenir fou qui maintient inconsciemment en état d'alerte. Autant d'angoisses qui, selon la théorie freudienne, mènent dans l'inconscient un incessant combat contre la pulsion de vie.

L'hypervigilance liée aux troubles anxieux se traduit par des difficultés d'endormissement, de l'agitation avec des cauchemars et des réveils nocturnes qui augmentent les sensations de fatigue et de sommeil non réparateur.

Un bon sommeil repose sur une bonne connaissance de ses besoins et sur sa capacité à se prendre en charge.

Quelques règles suffisent souvent à se réconcilier avec ses nuits, savoir mettre à distance ses préoccupations, mieux gérer le stress et les émotions et marquer des temps de pause pour une meilleure régulation du système neuro-végétatif.

L'endormissement dépend des comportements du dormeur au moment du coucher. Restaurer une bonne hygiène du sommeil et de vie est donc un préalable indispensable pour améliorer la qualité de ses nuits.

### ***Quelques suggestions pour s'endormir sereinement***

#### *Se libérer du trop-plein de pensées et calmer son mental*

Le flot des pensées qui tournent en boucle au moment de s'endormir active l'esprit et nourrit les insomnies.

Nos craintes multiples nous empêchent de nous endormir avec sérénité. Imaginez mettre, symboliquement ou réellement, une boîte sur votre table de chevet dans laquelle vous placez toutes vos préoccupations, vos peurs, vos soucis, une manière de les laisser hors du champ de votre mental. Les personnes préoccupées par le lendemain peuvent lister dans leur carnet de bord toutes les tâches qu'il leur reste à accomplir la journée qui suit, pour éviter d'y songer la nuit. Agissez comme les courtisans japonais qui tenaient des « livres d'oreiller » qu'ils plaçaient dans les tiroirs de leurs oreillers en bois. Avant de s'endormir, ils y consignaient leurs impressions et leurs pensées de la journée, une manière de s'en libérer.

#### *Exercice pour se libérer du stress*

- En position assise ou allongée, choisissez la zone de votre corps la plus sensible à votre stress, un organe de prédilection sur lequel se portent en général vos tensions : l'estomac, le ventre, la gorge. Il sera votre baromètre physique qu'il vous appartient de consulter à tout moment.
- Puis tout en focalisant votre attention sur ce lieu du corps, prenez une profonde inspiration, et sur l'expiration, dirigez votre souffle vers lui et observez ce qui se passe en vous ménageant un temps de pause pour cette écoute attentive.

Chaque fois que vous consultez votre baromètre et que vous décelez une tension, vous pourrez pratiquer cette respiration en pleine conscience pour vous détendre.

#### ***Juste avant de vous endormir : l'exercice « trois bonnes choses »***

Avant de vous endormir, pensez à trois bonnes choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Martin Séligman et Christopher Peterson<sup>1</sup> ont constaté qu'au bout d'une semaine, la pratique de l'« exercice des trois bonnes choses » augmentait de façon significative le niveau de bien-être des participants et serait plus efficace que de compter les moutons. « Si vous vous endormez heureux, vous vous réveillez probablement heureux. Et si vous vous endormez à côté de quelqu'un qui est heureux, cela augmente encore la probabilité du bonheur », confirment-ils.

Par Michèle Freud, auteur de

*Se réconcilier avec le sommeil*

*Enfants, ados, les aider à dormir enfin !*

Ed Albin Michel

Article paru dans Sophrologie magazine.

---

<sup>1</sup>. *A Primer in Positive Psychology*, op.cit., p. 39.