SANTÉ MENTALE ET SOMMEIL

Les problèmes de sommeil sont courants dans la population générale. En fait, chaque individu traversera des périodes occasionnelles d'insomnie au cours de sa vie, souvent provoquées par des **stress**, un malaise relié à une condition de **santé physique**, un **décalage horaire** ou bien, une **cause psychologique**.

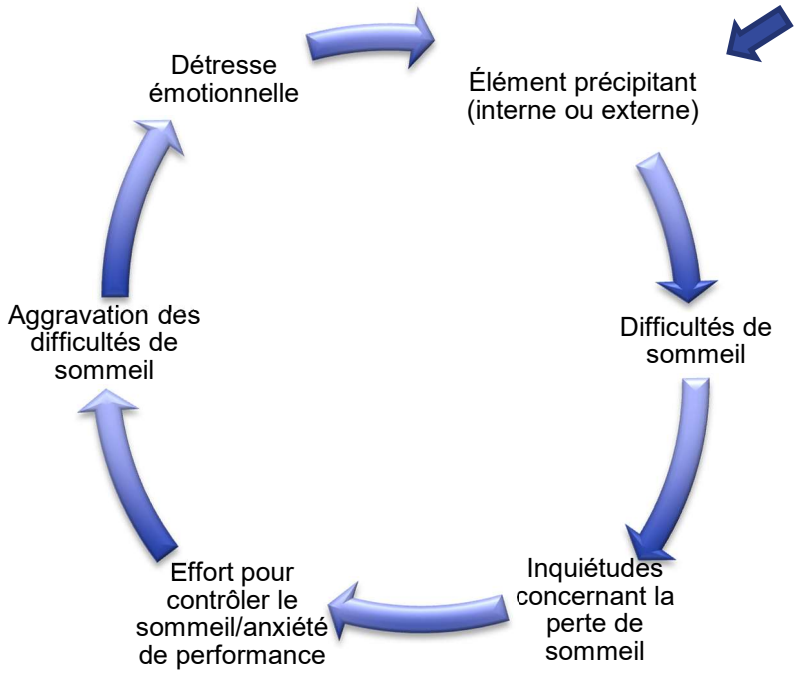
Ces difficultés de sommeil sont occasionnelles (quelques jours) ou chroniques (plusieurs années) et peuvent causer des répercussions très variées sur le corps, le bien-être psychologique ainsi que sur le fonctionnement social.

La santé mentale et le sommeil

Le **stress**, **l'anxiété** et la **dépression** sont les causes les plus fréquentes des problèmes de sommeil, dont l'insomnie.

- ☐ Chaque personne est confrontée à des situations de vie provoquant des irritants ainsi que des stress mineurs ou majeurs. Selon le niveau d'habileté à gérer ces agents de stress de manière efficace ou non, des problèmes de sommeil peuvent se développer.
- ☐ Les problèmes de sommeil sont souvent des symptômes d'un trouble en santé mentale bien instauré. Cependant, leur nature peut varier d'une personne à l'autre et peut fluctuer avec le temps.
- ☐ Les manifestations des problèmes de sommeil sont, entre autres, des difficultés d'endormissement, d'insomnie, d'hypersomnie, des réveils nocturnes, un sommeil agité, des cauchemars, un réveil matinal trop tôt et de la fatigue diurne.
- ☐ Les personnes ayant un trouble anxieux présentent souvent de l'insomnie primaire, où ils sont envahis par leurs inquiétudes retardant ainsi l'endormissement ou générant des réveils nocturnes. Elles peuvent également avoir des rituels répétitifs et exagérés au moment de la routine du coucher ou encore, des attaques de paniques nocturnes.
- ☐ Typiquement, un individu déprimé se réveille prématurément, rumine des pensées dépressives et ne peut se rendormir. Il peut également avoir une fatigue diurne importante (fatigue le jour) et un besoin de dormir plus fréquent. Une personne bipolaire peut voir son besoin de sommeil diminuer lors d'un épisode de manie ou d'hypomanie.
- ☐ Souvent, le sommeil s'améliore lorsque le problème sous-jacent est identifié et traité; c'est le cas lorsque la problématique de santé mentale ou une autre condition de santé est stabilisée.

Le cercle vicieux de l'anxiété de performance et de l'insomnie



Explication :

L'anxiété de performance est l'une des causes les plus importantes de l'insomnie. Ce type d'anxiété survient lorsque le désir trop fort de contrôler ou de bien réussir une chose produit un effet contraire et occasionne une détresse émotionnelle.

Il est important d'en prendre conscience et d'instaurer une bonne hygiène de sommeil pour réduire les risques d'insomnie et de mauvaise qualité du sommeil (voir fiche E7).

SOURCES D'INFORMATION

RESSOURCES WEB

TCCmontréal.com
Section grand public : Insomnie : manuel d'information destiné aux patients
- ☐ Conseils hygiène de sommeil

Société Canadienne du Sommeil (https://scs-css.ca/)
- ☐ Excellente source d'informations sur divers troubles de sommeil
- ☐ Conseils autosoins / Éducation

The National Sleep Foundation website (www.sleepfoundation.org)
- ☐ Informations, outils et conseils sur les troubles de sommeil

LIVRES

Morin, C. M. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil.* Montréal, Canada: Les éditions de l'homme.

APPLICATION MOBILE

CBT-i : pour les troubles du sommeil (en anglais seulement).

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre