

Je n'arrive pas à me coucher

Psy

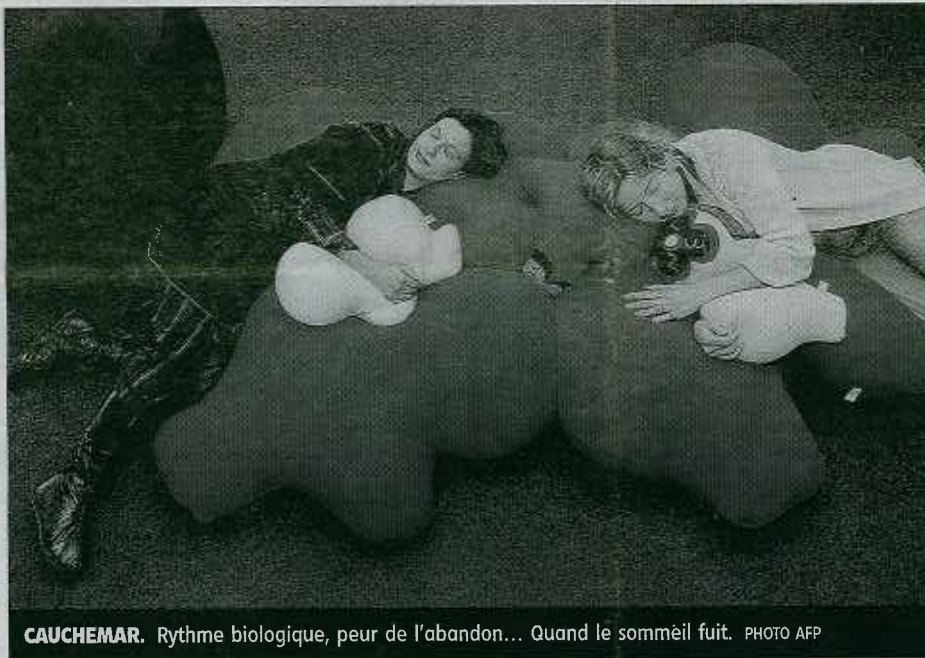
Pas forcément insomniaques ni noctambules, ils retardent pourtant systématiquement le moment de se mettre au lit. Pourquoi ? Comment en finir avec cette habitude épuisante ?

Aurore Aimelet

« **A**u moment d'aller me coucher, je trouve toujours mille choses à faire, raconte Cécile, 36 ans : un e-mail auquel répondre, une lessive à lancer, des factures à payer. Et si la soirée est libre, je regarde un film ou j'ouvre un livre... Pourtant, j'adore dormir ! »

Médecin spécialiste du sommeil, le professeur Damien Léger (1) explique qu'« il peut y avoir un caractère biologique, et même génétique, à ce type de comportement. L'horloge interne de certains fonctionnerait davantage sur vingt-cinq heures que sur vingt-quatre. D'où une tendance à "être du soir" ou à se décaler dans le temps. L'âge du sujet influe aussi sur le rythme jour-nuit : les jeunes sont des couche-tard quand les seniors se lèvent souvent à l'aube ».

Cependant, comme le remarque la sophrologue Catherine Aliotta (2), « certains se justifient en disant : "Je n'ai pas besoin de dormir", ou "De toute façon, je n'arrive jamais à dormir". Alors que, dans la plupart des cas, ils ne savent plus écouter leur corps et nient ses manifestations de fatigue ». En cause, selon elle, « un culte de l'"agir", encouragé par les outils modernes ». En effet, vouloir mettre son corps au repos nécessite de cesser de lire, de parler, de réfléchir... Une



CAUCHEMAR. Rythme biologique, peur de l'abandon... Quand le sommeil fuit. PHOTO AFP

attitude qui relève du véritable défi, aujourd'hui, alors qu'écrans et téléphones stimulent sans cesse notre attention.

Peur de l'abandon

Pour Virginie Megglé, psychanalyste, « l'angoisse liée à l'endormissement ou à la nuit est bien souvent une peur de l'oubli : c'est la peur d'être abandonné, de s'abandonner, de perdre le contrôle... » Autant de métaphores de la mort qui nous habitent

tous. Pourquoi ces angoisses sont-elles plus présentes chez certains ? « Ce sont des peurs enfantines qui n'ont pas été suffisamment apaisées ou reconstruites par le parent. Elles peuvent aussi être liées à un véritable traumatisme, des violences exercées ou entendues pendant la nuit ; ou avoir été déclenchées par un événement anodin mais qui a été vécu comme un abandon, un oubli. C'est l'enfant qui se perd au supermarché,

celui que l'on envoie se coucher lors d'une fête, etc. »

Pour d'autres, l'instant du coucher a ceci de douloureux qu'il intervient comme la ponctuation finale de l'immuable métro-boulot-dodo. « Après une journée souvent anxiogène, ils ont besoin d'un moment récréatif pour chasser ce sentiment que les heures qu'ils viennent de vivre n'ont été que contraintes professionnelles et familiales », observe le psychiatre et psychothérapeute Georges Alcaraz. Faute d'avoir trouvé, dans la journée, un moment pour être véritablement en accord avec leur désir profond, avec leur sens de l'existence et du plaisir, ils veillent afin de se sentir enfin... vivre. ■

(1) Damien Léger est également responsable du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris.

(2) Catherine Aliotta a fondé et dirige l'Institut de formation à la sophrologie (sophrologie-formation.fr)

■ Virginie, 41 ans, infirmière

« Il y a deux ans, après un divorce, j'ai consulté un thérapeute comportementaliste pour une grande fatigue morale qui se traduisait aussi par des symptômes de fatigue physique. Ce praticien m'a proposé de ritualiser le moment du coucher, un peu comme on fait avec les enfants. Rien que se démaquiller ou se brosser les dents peuvent devenir des rituels ! Les mêmes gestes, les mêmes objets, le même lieu... Comme on raconte la même histoire aux petits avant de dormir. De même, des exercices de relaxation, de respiration, des moments de pause dans la journée, ou de visualisation, m'ont aidée à retrouver un bon rythme de sommeil et à me coucher plus tôt. »