

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

300 conseils de psys

POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

BEST OF "AUTOPSY"
Nouvelle édition
ENRICHIE

Que faire quand on...

- N'ose pas dire non
- Dépense trop
- Déteste les insectes
- Ne termine rien
- Est rancunier
- Manque de repartie
- Aime bien resquiller
- Est toujours en retard
- etc.

**LES SOLUTIONS
DE NOS EXPERTS**

+
S'ÉPANOUIR
LA MÉTHODE
DE CHRISTOPHE
ANDRÉ

M 07308 - 33H - F: 5,90 € - RD



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

JE REPOUSSE TOUJOURS L'HEURE D'ALLER ME COUCHER

PAR AURORE AIMELET

« **A**u moment d'aller me coucher, je trouve toujours mille choses à faire, raconte Cécile, 36 ans : une lessive à lancer, un e-mail auquel répondre, des factures à payer. Et si la soirée est libre, je regarde un film ou j'ouvre un livre... Pourtant, j'adore dormir ! » J'ai trop à faire. Médecin spécialiste du sommeil, le professeur Damien Léger¹ 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 journalier : les jeunes sont des couche-tard quand les seniors se lèvent souvent à l'aube ». Cependant, comme le remarque la sophrologue Catherine Aliotta², « 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 attitude qui relève du véritable défi, aujourd'hui, alors qu'écrans et téléphones stimulent sans cesse notre attention. J'ai peur. 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 reconnues 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. »

J'ai besoin d'un temps pour moi. 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. Également responsable du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris.

2. Fondatrice et directrice de l'Institut de formation à la sophrologie (sophrologie-formation.fr).

SA SOLUTION

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. Des exercices de relaxation, de respiration, des moments de pause dans la journée, ou de visualisation, m'ont aussi aidée à retrouver un bon rythme de sommeil et à me coucher plus tôt. »

LES CONSEILS DE NOS PSYS

PRÉPARER SA NUIT

« Une bonne nuit se prépare en amont, affirme Damien Léger, médecin spécialiste du sommeil. Il s'agit de donner le signal du coucher au cerveau : baisser son niveau d'activité, réduire la luminosité, la température, le bruit, etc. Si, malgré tous vos efforts, le décalage persiste et devient problématique, vous êtes peut-être atteint d'un retard de phase, une pathologie du sommeil. Consultez un centre spécialisé pour faire analyser vos cycles. Une resynchronisation grâce à la luminothérapie pourra, par exemple, être envisagée. »

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE

« Soyez davantage à l'écoute de votre corps, suggère la sophrologue Catherine Aliotta, afin de ne pas rater le train du sommeil. Pour cela, apprenez à reconnaître les signes de fatigue : picotement dans les yeux, difficulté à vous concentrer. Comme la sensation de faim nous rappelle qu'il faut manger, la fatigue nous dit qu'il est temps d'aller se coucher. »

S'OFFRIR UN SAS DE DÉCOMPRESSION

« Si vous souffrez de manquer de temps pour vous, vous avez probablement besoin d'une coupure entre la journée de travail et le retour à la maison, avance le psychiatre et psychothérapeute Georges Alcaraz. Aller au cinéma, faire du sport ou simplement marcher dix minutes vous permettra de tourner une page. Vous pouvez aussi vous octroyer un espace récréatif dans la journée. Évitez aussi les erreurs de rythme biologique : adoptez une cohérence alimentaire, par exemple. Si vous dînez plus tôt, sans doute vous coucherez-vous plus tôt. »