

Troubles du sommeil



Beaucoup de réfugiés connaissent par périodes des troubles du sommeil, et cela chaque nuit pour certains, tandis que d'autres n'en sont affectés que par intermittence. Vous pouvez avoir des difficultés à vous endormir, vous vous réveillez plusieurs fois par nuit, vous vous réveillez très tôt ou vous faites des cauchemars qui reviennent souvent perturber votre sommeil.

Les troubles du sommeil sont souvent liés à votre situation de vie, à vos préoccupations ou à des événements que vous avez vécus. Certaines expériences fortement émotionnelles peuvent également resurgir sous formes de cauchemars qui se répètent. Le sommeil peut également être affecté par d'autres difficultés dans la vie, et une mauvaise qualité de sommeil peut rendre la vie quotidienne difficile. Contacter votre médecin si les troubles de sommeil perdurent. Votre médecin pourra déterminer si les perturbations sont dues à une maladie ou si elles sont liées à votre situation de vie.

Quelles que soient les raisons de ces perturbations, vous pouvez suivre les conseils de cette brochure pour mieux dormir.

Conseils pour mieux dormir



L'importance d'un rythme de jour régulier

De nombreux éléments viennent souvent perturber la régularité dans la vie quotidienne des réfugiés. Dans les centres d'accueil les habitants restent souvent réveillés une grande partie de la nuit, ce qui peut facilement avoir une influence sur les autres habitants. Une personne qui n'a pas d'occupation la journée aura tendance à dormir pendant le jour pour rester éveillée jusqu'à tard dans la nuit. Essayer de revenir au rythme que vous aviez quand vous arriviez à dormir. Vous devriez peut-être vous obliger à vous lever tôt même si vous n'avez rien de particulier à faire, et essayer de vous coucher à une heure plus normale. Votre organisme aura besoin d'un certain temps pour s'habituer à ces nouveaux horaires et il faut du temps pour obtenir une amélioration du sommeil.



Faites chaque soir les mêmes gestes avant de vous coucher

Votre organisme a besoin de suivre des habitudes régulières. Ces habitudes vous aideront progressivement à vous endormir plus facilement.



Faites des activités physiques dans la journée

Une bonne dépense physique est un moyen efficace pour favoriser le sommeil. Rien qu'un quart d'heure de sport par jour vous aidera à vous trouver plus détendu au moment de dormir. Vous pouvez faire une promenade avant de vous coucher, mais attendez au moins une demi-heure après l'activité avant d'aller au lit pour permettre à votre organisme de se détendre. Une satisfaction sexuelle est également un excellent moyen pour trouver le sommeil.



Evitez la caféine

La caféine est une substance excitante qui peut vous tenir éveillé. Cette substance est contenue dans le café, le thé noir (non dans les tisanes), le chocolat et le Coca Cola. Si vous souffrez de troubles du sommeil, évitez les produits contenant la caféine, surtout le soir et la nuit.



Relevez-vous si vous ne vous êtes pas endormi au bout d'une demi-heure

Ne vous forcez pas à vouloir dormir. Plus vous vous forcez à trouver le sommeil, plus il vous sera difficile d'y parvenir. Relevez-vous si vous ne vous êtes pas endormi au bout d'une demi-heure. Allez dans une autre pièce vous assoir tranquillement ou faites une activité calme avant de vous recoucher. Si vous n'arrivez toujours pas à trouver le sommeil au bout de 30 minutes, relevez-vous de nouveau. Répétez cette procédure jusqu'à ce que vous parveniez à dormir.



Imaginez un endroit paisible

Couchez-vous les yeux fermés et imaginez que vous êtes dans un lieu que vous aimez, un lieu paisible et agréable. Ce peut être quelque part dans votre ville natale, à la maison de famille ou sur une plage ensoleillée. Quelque soit l'endroit que vous avez choisi, imaginez que vous y êtes. Imaginez que vous contemplez les environs, écoutez les sons paisibles, respirez le parfum des fleurs, appréciez la chaleur du soleil, percevez les bonnes sensations de cet endroit que vous avez choisi. Détendez-vous et laissez vous bercer dans le sommeil. Une fois que vous avez trouvé un endroit imaginaire qui vous aide à trouver le sommeil, vous allez constater que vous y trouverez le sommeil plus facilement à chaque fois que vous y retournerez.

Les cauchemars

Les cauchemars sont souvent étroitement liés à des événements que vous avez vécu ou à une présente situation de stress. Les rêves lâchent prise et deviennent souvent moins fréquents si vous parlez des cauchemars et leur contenu à une personne de confiance. Vous pouvez également vous aider vous-même en essayant consciemment de vous souvenir de votre rêve et de le poursuivre au-delà du moment où vous vous êtes réveillé. Inventez une suite plus positive. Comme variante à cet exercice, vous pouvez faire le récit écrit de votre cauchemar en lui ajoutant une suite heureuse.

Les somnifères

Votre médecin vous conseillera sur la consommation éventuelle de somnifères. D'une façon générale, ceux-ci sont prescrits pour des insomnies à caractères passager, c'est-à-dire pour des cas qui ne nécessitent pas un long traitement. L'usage prolongé de somnifères peut au bout d'un certain temps nécessiter de plus fortes doses et, à long terme, entraîner une accoutumance. C'est pourquoi il est important que vous soyez suivi par un médecin. Il jugera de la quantité et du type de somnifères qui peuvent vous convenir, à partir d'un certain nombre de facteurs comme votre poids, votre état de santé général, les maladies dont vous pourriez être atteint et le caractère de vos troubles. La prise de somnifères est individuelle. Il ne faut jamais prendre de somnifères qui ne vous ont pas été prescrits personnellement ni dépasser la dose prescrite.



Si rien ne vous aide

Parfois on a à peu près tout essayé pour réussir à dormir, sans amélioration. Il se peut alors que vous deviez prendre contact avec un médecin; celui-ci établira s'il est nécessaire de vous envoyer chez un spécialiste pour mieux cerner la nature des troubles du sommeil dont vous souffrez. Les réfugiés trouveront peut-être une certaine consolation à savoir que, pour eux, ces problèmes sont le plus souvent liés à leur situation et qu'un changement de situation peut influencer sur leurs difficultés à dormir.

Les enfants souffrent également de troubles du sommeil

Les difficultés qu'éprouvent certains enfants à dormir sont souvent liées à une situation plus générale. Elles constituent aussi parfois une réaction à des problèmes familiaux, voir à des problèmes entre les parents. Parlez à l'enfant pour savoir ce qui le préoccupe ou ce dont il rêve. Instaurer des habitudes régulières et réconfortantes pour l'heure du coucher. Lisez-lui une histoire ou chantez-lui une chanson. Si les problèmes de sommeil persistent, contactez le centre de protection infantile ou votre médecin de famille.

Illustration de couverture: Malin Falch



Elaboré par RVTS
(centre de ressources – violence,
stress traumatique et prévention du suicide).
Region Midt, 2016

www.rvts.no