

# Suis-Je du genre

## À avoir des difficultés de sommeil ?

— COLLECTION —

### Développement personnel

Nous vivons tous des variations dans notre période de sommeil : difficulté à s'endormir, sommeil agité ou même se réveiller trop tôt. C'est tout à fait normal et sans conséquence ! Cependant, quand les difficultés de sommeil s'installent et affectent notre fonctionnement, il est temps de faire quelque chose.

Un sommeil réparateur apporte l'énergie nécessaire pour affronter les journées chargées d'un étudiant au cégep : il repose, il favorise l'attention et la concentration en plus de consolider les apprentissages. Ce sont là des ingrédients nécessaires à la réussite scolaire !



### Autoévaluation

	Vrai	Faux
Je prends plus de 30 minutes à m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'anticipe l'heure du coucher, car je crains de ne pas m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des situations de vie me stressent, ce qui nuit à mon sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille souvent la nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille souvent avant l'heure prévue le matin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le sentiment que mes heures de sommeil sont insuffisantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis très irritable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis fatigué à mon réveil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de la difficulté à me concentrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des troubles de mémoire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis amateur de café, de thé, de boissons énergisantes ou de cola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens souvent le besoin de faire une sieste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon sommeil me préoccupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Au lit, je regarde l'heure fréquemment quand je tente de m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des maux de tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ne suis pas satisfait de mon sommeil (qualité, durée 6-9 h, aspect récupérateur).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai le sentiment que mon manque de sommeil interfère avec mes activités quotidiennes (études, travail, loisirs).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'arrive souvent de me sentir somnolent au cours de la journée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'attribue souvent les problèmes ou mon humeur de la journée au fait que j'aie peu ou mal dormi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Des réponses positives à plus de dix affirmations indiquent des difficultés liées au sommeil.

Ton sommeil pourrait être meilleur? Ne t'inquiète pas et lis ce qui suit! L'amélioration de ton sommeil pourra passer par de saines habitudes de vie et une meilleure gestion du stress. En appliquant les trucs qui suivent, tu devrais retrouver un sommeil plus réparateur. N'oublie pas que tout changement s'opère de façon graduelle. Il faut donc que tu sois patient!

## Trucs express

- Lève-toi à une heure régulière aussi souvent que possible, même le week-end. Le mot-clé : régularité.
- Diminue, voire évite la consommation de boissons stimulantes (café, thé, cola, boissons énergisantes, chocolat), et ce, surtout en soirée.
- Fais de l'activité physique dans la journée. Évite les sports intenses en soirée.
- Ton lit devrait servir seulement au sommeil et aux relations intimes. Donc, évite d'y étudier, d'y lire ou d'y consulter ton cellulaire.
- Pense à des choses positives pour ne pas trop te préoccuper du sommeil à venir.
- Assure-toi que ta chambre à coucher est sombre, silencieuse et plutôt fraîche (température de 18 à 21 °C). Un ventilateur peut masquer les bruits de la circulation ou de la maisonnée.
- Diminue ta consommation de cigarettes, surtout le soir. Sache que l'alcool et les drogues, pris en grande quantité et en soirée, perturbent également ton sommeil.
- Évite de regarder l'heure; après avoir réglé l'alarme, tourne le cadran de façon à ce que tu ne puisses pas voir l'heure.
- Pratique différentes techniques de relaxation.
- Prépare une routine afin d'amener ton corps vers le sommeil : diminue l'éclairage et les sons, évite les écrans, évite les activités stimulantes.
- Va au lit seulement quand tu es somnolent. Une fois au lit, si tu ne dors pas dans les 15 minutes, lève-toi et fais une activité tranquille.
- Passe faire un tour au SAMA Espace équilibre ([www.cegep-ste-foy.qc.ca/sama](http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/sama)).
- Parle de ta situation à des proches qui ont réglé leur difficulté pour avoir des trucs.

### En savoir plus...

De nombreux livres traitent de ce sujet, notamment *Vaincre les ennemis du sommeil*, Morin, Charles M, Éditions de l'Homme, 2009.

Consulte les sites Internet : [www.fondationsommeil.com](http://www.fondationsommeil.com),  
[www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/combattre-l-insomnie](http://www.psychomedia.qc.ca/conseils-et-astuces/combattre-l-insomnie)

Consulte les différents outils sur le sujet sur le site Internet du Carrefour-conseil : [www.cegep-ste-foy.qc.ca/carrefourconseil](http://www.cegep-ste-foy.qc.ca/carrefourconseil). Tu peux aussi consulter un intervenant psychosocial du Carrefour-conseil (local C-378).