



Série « La psychologie peut vous aider » : L'insomnie

Qu'est-ce que l'insomnie?

Beaucoup de gens, soit environ 20 % à 25 % de la population, ne sont pas satisfaits de leur sommeil. Parmi ceux-ci, certains souffrent d'un trouble spécifique du sommeil appelé insomnie. L'insomnie se définit comme une difficulté persistante à s'endormir ou à rester endormi, qui affecte le fonctionnement quotidien ou cause de la détresse. Lorsque la difficulté à dormir survient au moins trois nuits par semaine et dure pendant au moins trois mois, on parle de trouble d'insomnie chronique. Au moins 10 % de la population adulte souffre d'insomnie chronique.

Les causes courantes de l'insomnie sont, entre autres, le stress à la maison, à l'école ou au travail, les changements intervenant dans les relations, la perte, les problèmes de santé, l'anxiété, la dépression et la douleur. Les stimulants tels que la caféine et la nicotine peuvent également entraîner des problèmes de sommeil.

L'insomnie chronique peut être alimentée par des facteurs autres que ceux qui l'ont déclenchée au départ. Les pensées qui défilent, l'inquiétude liée au manque de sommeil, le fait de rester au lit lorsqu'on ne dort pas et les horaires de sommeil irréguliers contribuent souvent à maintenir le cycle de l'insomnie. Parfois, la peur de ne pas dormir ou le fait de trop essayer de dormir suffisent pour empêcher le sommeil d'arriver.

L'insomnie est un problème grave. Elle entraîne de la fatigue diurne, de l'irritabilité, une baisse de la vigilance et de la concentration, une perte de satisfaction dans les relations et une diminution de la productivité au travail. Il a également été constaté qu'elle augmente le risque de dépression, de diabète de type 2 et de maladie cardiaque.

Quelles sont les approches psychologiques efficaces pour le traitement de l'insomnie primaire?

Une bonne hygiène de sommeil est importante pour avoir une bonne nuit de sommeil (p. ex., réduire la caféine ou l'alcool au coucher, éviter la lumière et le bruit, faire davantage d'activité physique). Si vous avez déjà une bonne hygiène de sommeil et souffrez toujours d'insomnie, l'approche que voici pourrait vous être utile.

Le premier traitement recommandé pour l'insomnie chronique est appelé « thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie », ou TCC-I. Des recherches ont montré que ce traitement psychologique améliore véritablement le sommeil. Les personnes qui suivent ce traitement se sentent également moins fatiguées, elles fonctionnent mieux et leur humeur s'améliore.

Les composantes comportementales et cognitives et les techniques de relaxation qui font partie de la TCC-I sont décrites ci-dessous :





- Les composantes comportementales vous apprennent à associer votre lit à un sommeil de qualité et à ajuster votre horaire de sommeil. Par exemple, vous apprendrez quoi faire lorsque vous n'arrivez pas dormir, quand aller vous coucher et quand vous lever pour avoir un sommeil réparateur.
- La composante cognitive de la thérapie vous aidera à maîtriser votre inquiétude et les pensées incessantes qui nuisent à votre sommeil. Ainsi, vous apprendrez à faire face à votre crainte de ne pas être capable de surmonter la journée du lendemain si vous n'arrivez pas à dormir.
- Les techniques de relaxation réduisent le stress mental et physique au moment de se coucher.

Quelle est l'efficacité des méthodes psychologiques de traitement de l'insomnie?

La recherche révèle qu'entre 70 % et 80 % des personnes qui souffrent d'insomnie retirent un bénéfice important de quatre à six semaines de TCC-I et continuent de bien dormir pendant des mois ou des années.

La TCC-I est aussi efficace, sinon plus efficace que les somnifères et produit des effets durables sur le sommeil. La TCC-I permet également de réduire l'utilisation des somnifères, qui peuvent altérer la vigilance et la coordination motrice et créer une dépendance.

La TCC-I est plus efficace pour l'insomnie chronique que l'hygiène du sommeil seule ou les techniques de relaxation seules.

Vous pouvez consulter un psychologue agréé pour savoir s'il offre des traitements psychologiques pour l'insomnie, en particulier la TCC-I. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Judith Davidson, Ph. D., de l'Université Queen's.

Révision : août 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

