



Association Québécoise
des Ergothérapeutes en
Pratique Privée

À CHACUN SON SOMMEIL : Comprendre ses propres besoins pour optimiser son sommeil avec un ergothérapeute

Par Geneviève Dion, ergothérapeute – Révisé par le comité des communications AQEPP

L'ergothérapeute est un professionnel de la santé formé à comprendre l'interaction entre l'environnement et les caractéristiques des individus sur la réalisation de leurs occupations, activités ou responsabilités. Pour l'ergothérapeute, le sommeil fait partie des occupations d'un individu et il s'intéresse donc à comprendre les différents facteurs pouvant contribuer ou nuire à une nuit récupératrice. Explorons donc ensemble un bref étendu des possibilités qu'un ergothérapeute peut offrir pour vous aider à retrouver le plaisir de dormir.

Lorsque l'on parle du sommeil et des problèmes de sommeil, chacun partage ses trucs et astuces entendus et essayés avec d'excellentes intentions d'aider son prochain. Ces remèdes maison semble toutefois bien insuffisants. De fait, les difficultés du sommeil touchent près du quart (25-30%) des Canadiens, proportion qui a d'ailleurs augmentée à près de la moitié (40-50%) des Canadiens pendant la pandémie de la Covid-19 (1). Au-delà de la crise sanitaire une épidémie de troubles du sommeil se propage bel et bien depuis quelques années, sans nommer toutes les conséquences sur la santé et la société que ce phénomène engendre. Déjà en 2019, 14% des femmes et 9% des hommes touchés par cette problématique disaient prendre un sédatif pour aider leur sommeil (2), alors que cette pratique devrait plutôt être une solution temporaire puisqu'elle ne résout pas les difficultés du sommeil (3). Il est tout-à-fait compréhensible de se tourner vers cette solution, souvent après avoir tenté de multiples stratégies inefficaces, pour finalement avoir la perception d'une bonne nuit de sommeil.

Il n'existe pas de trucs magiques pour bien dormir, ce qui décourage grandement les personnes aux prises avec ce problème. Il y a tant d'énergie mise à mieux dormir, alors que le sommeil est une activité dite passive. Il faut au contraire « ne rien faire » pour dormir. Cela dit, presque toutes les autres habitudes de vie, les facteurs environnementaux et les particularités propres à chacun peuvent influencer le sommeil et méritent une attention particulière. Êtes-vous prêt à les explorer pour trouver la cause de vos difficultés?

Heureusement, à travers les services offerts pour accompagner l'amélioration du sommeil, l'**ergothérapeute** est un professionnel de la santé formé à évaluer l'interaction entre les causes environnementales, les habitudes de vie et les particularités de la personne pour optimiser son bien-être et sa santé dont le sommeil (4). Il est également formé pour vous aider à mettre en place des changements durables et augmenter vos connaissances quant à vos besoins spécifiques pour retrouver *le plaisir de dormir*.

L'impact des habitudes de vie sur le sommeil

Il a été discuté à plusieurs reprises de l'impact des **écrans** sur la qualité et la durée du sommeil. Pendant la crise sanitaire, l'utilisation exacerbée de la technologie due aux communications et au travail à distance n'a permis qu'à mettre statistiquement en évidence cette réalité déjà connue. S'il est intéressant d'en prendre connaissance, il s'avère toutefois bien plus

complexe d'identifier des solutions alternatives dans ce contexte qui a nécessité, et qui nécessite encore, l'utilisation de cet outil pour travailler et communiquer.

C'est justement pour ce genre d'impasse qu'un **ergothérapeute** peut analyser avec vous les types de tâches et activités qui requièrent absolument l'utilisation d'un outil informatique et explorer des moyens alternatifs pour traverser l'ensemble de votre agenda. De plus, adapter l'exposition aux écrans en y intégrant des pauses, varier les tâches, assurer une ergonomie visuelle (luminosité, filtre bleu, contraste, répartition du contenu à l'écran, visibilité) peut augmenter grandement votre confort et réduire leurs impacts négatifs.

D'autre part, il est possible de penser à intégrer une routine permettant d'assurer la réponse aux besoins physiologiques du corps tels que bouger, manger, socialiser, se distraire. En effet, le confinement et le télétravail ont fortement contribué à diminuer ces activités informelles pourtant si utiles à notre équilibre de vie et qui ne requièrent pas nécessairement un écran. Ces derniers sont aussi des déterminants importants qui contribuent à un sommeil de qualité. Les exemples ci-hauts ne sont qu'un bref aperçu de ce qui est possible de questionner et modifier pour ce sujet très précis.

Outre les écrans, plusieurs autres habitudes de vie peuvent nuire à un sommeil de qualité. Dans notre société actuelle, l'activation excessive, autrement dit « **être toujours occupé** », est probablement l'ennemi principal du sommeil profond. À titre d'illustration de cette réalité, il est possible de comparer ce comportement à un levier de vitesse et de freinage. Plusieurs personnes utilisent seulement l'accélération pendant toute la journée et se surprennent de ne pas arriver à freiner rapidement au moment venu de dormir. D'autres n'utilisent tellement pas leur frein qu'il est simplement collé et ne peut plus remplir sa fonction. Cette activation excessive est possible grâce à la sécrétion d'hormones dans le corps, dont le cortisol – soit l'hormone du stress, qui ne peut malheureusement pas disparaître instantanément au moment voulu. Cette hormone continue donc à agir sur le corps par de l'agitation physique, l'agitation mentale ou même l'agitation émotionnelle (être à bout), jusqu'à ce qu'elle soit métabolisée. Vous aurez donc compris que les stratégies de relaxation ou de pleine conscience valorisées pour le sommeil sont peu efficaces et peuvent même être décourageantes dans ce contexte. L'utilisation judicieuse de ces outils serait de les considérer comme un mode de vie au lieu d'une stratégie de dernier recours pour dormir tel que décrit ci-après.

L'**ergothérapeute** peut vous accompagner à revisiter votre horaire occupationnel dans ce contexte afin d'apprendre à établir vos priorités, diminuer les exigences de votre horaire ou simplement y inclure des micro-activités permettant de ressourcer le corps. Pour continuer avec l'image ci-haut, il est possible d'apprendre à utiliser le frein au courant de la journée afin de maintenir une vitesse plus facilement gérable en fin de journée, ce qui favorisera aussi le sommeil.

Enfin, à l'autre extrême du continuum, certains expérimentent des difficultés à bien dormir en raison d'une sous-activation, ou simplement dit « **être toujours amorphe** ». Cet état peut être influencé par différents facteurs, dont les douleurs, une digestion sous-efficace, un environnement non-adapté (sur ou sous-stimulé), une absence de but ou sens à la vie, une absence de routine, l'isolement social, un niveau de responsabilités trop élevé pour ses capacités, une gestion sous-optimale des émotions et plus encore. Avec la panoplie de causes et d'interactions possibles qui peuvent affecter la santé physique ou mentale, il est normal d'avoir besoin d'être accompagné pour y voir plus clair. Avec un **ergothérapeute**, vous serez en mesure d'identifier ce qui peut contribuer à votre état et mettre en place des solutions adaptées spécifiques à votre réalité.

Une bonne santé pour un bon sommeil| Un esprit et un corps calmes

À la suite d'une exploration des habitudes de vie, il est possible de se questionner sur les causes environnementales ou propres à l'individu pouvant affecter le sommeil. Il est important de se souvenir que le cerveau humain est constamment à l'affût des menaces et que son rôle primaire est d'assurer la survie. Le sommeil, et donc l'état inconscient, représente un stress réel pour tous les êtres vivants. D'ailleurs, les différents espèces, reptiliens, mammifères et humains ont développé des stratégies de protection variées et adaptées selon leur contexte (6). Historiquement, l'humain s'est entre-autre construit un filet de sécurité en vivant en communauté, où les individus ont naturellement des cycles de sommeil décalés. Certains vont naturellement dormir plus tôt et assurer la sécurité au matin, alors que d'autres se couchent tard pour veiller au cours de la nuit. Dans notre belle société moderne, où l'indépendance règne, cette stratégie n'est plus possible pour assurer une nuit paisible.

Heureusement, l'humain s'adapte, tout comme nos milieux de vie qui sont maintenant plus sécuritaires. Rien n'empêche que le sentiment de sécurité, de calme et d'apaisement réel interne est nécessaire pour accepter d'être vulnérable pendant une nuit de sommeil. La question réelle à se poser est : malgré l'illusion physique de sécurité, est-ce que le cerveau se sent en sécurité réellement tant physiquement, émotionnellement ou spirituellement?

À titre d'exemple, les environnements physiques et sociaux peuvent influencer la qualité du sommeil puisqu'ils peuvent créer ou nuire au sentiment de sécurité. Certains individus ont besoin d'un endroit sombre et sans bruit tandis que d'autres vont préférer un léger bruit ambiant pour être calme. Aussi, le partage du lit avec un/e conjoint/e peut être source d'apaisement ou de dérangement. Il est d'ailleurs noté que partager son lit peut avoir un impact sur la réduction des heures de sommeil et l'augmentation des réveils alors qu'il peut aussi favoriser l'augmentation de la satisfaction du sommeil par le sentiment de sécurité qu'il procure.

Chaque individu a son histoire et ses besoins spécifiques. Lorsque nous explorons réellement l'ensemble des possibilités, ceux qui participent à créer l'état d'apaisement physique, émotionnel et psychologique en sortant des cadres établis, il est alors possible de trouver une recette plus compatible avec l'unicité de chaque personne.

L'**ergothérapeute** peut vous accompagner à identifier des ressources environnementales ou propres à vos besoins personnels afin de favoriser votre sentiment de sécurité et de calme. Également, si vos besoins diffèrent des besoins de votre partenaire, il peut être important de bien communiquer avec lui/elle afin qu'il/elle devienne une ressource pour vous accompagner à mettre en place les changements, favoriser l'acceptation de vos besoins et/ou vous accompagner à trouver des compromis plus positifs.

Le sommeil : d'une occupation complexe à une nuit récupératrice

En conclusion, par ses nombreuses approches de traitement, sa compréhension multifactorielle du sommeil, ainsi que sa vision holistique d'une problématique donnée, l'ergothérapeute est vraiment un professionnel tout indiqué pour accompagner à retrouver simplement un *plaisir à dormir*.

Références

- 1) Despatie, A. (25 février 2021) «La proportion de Canadiens qui dorment mal a doublé avec la pandémie» sur le site Radio-Canada [Consulté en ligne le 2022-06-14] <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1773224/covid-19-etude-probleme-sommeil-augmentation>
- 2) Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2022) «Sedatives» sur [ccsa.ca](https://www.ccsa.ca) [Consulté en ligne le 2022-06-14] https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Canadian-Drug-Summary-Sedatives-2019-fr_0.pdf
- 3) Dr Allard, Jacques (8 avril 2022), « L'insomnie (Troubles du sommeil)» sur le site Passeport Santé. Net [consulté en ligne le 2022-06-14] <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie-pm-traitements-medicaux-de-l-insomnie>
- 4) Faulkner, Sophie (août 2016) «Why OT for sleep» sur le site sleepout.org [consulté en ligne le 2022-06-14] <https://sleepout.org/whyotforsleep/>
- 5) Ho, E & Siu, A (2018) **Occupational Therapy Practice in Sleep Management: A Review of Conceptual Models and Research Evidence**, *Occupational Therapy International*, vol. 2018, Article ID 8637498, 12 pages. [Consulté en ligne le 2022-06-14] <https://doi.org/10.1155/2018/8637498>
- 6) Walker, M. (2017) **Why we sleep : Unlocking the power of sleep and dreams**. Scribner; 1st ed. 368 p. ISBN 9781501144318

Ressources

- Fondation du sommeil | <https://fondationsommeil.com/>
- Société Canadienne du sommeil | <https://css-scs.ca/books/>
- Répertoire des ergothérapeutes du secteur privé de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec | <https://www.oeg.org/m-informer/trouver-un-ergotherapeute.html>
- Association québécoise des ergothérapie en pratique privée | <https://aqepp.com/>
- Iwana, M., Wilson, S. & all (2015) **An occupational therapist's guide to sleep and sleep problems**. Jessica Kingsley Publishers; 1st ed. 368 p. ISBN-10 : 1849056188
- Modèle ergothérapique: Vivez bien votre vie (Do live well) | <http://dolivewell.ca/fr/#sthash.E7i0vwrV.dpbs>