



Stress, insomnie, stress: la fin du cercle vicieux

SANTÉ Les problèmes de sommeil liés au stress au travail sont fréquents et renforcés en cette période de pandémie. Des leviers existent pourtant, aussi bien pendant la journée qu'au moment d'aller dormir

JULIE EIGENMANN

@JulieEigenmann

Stresser au travail. Mal dormir. Stresser encore davantage au travail. Dormir encore plus mal. Pierre Bossert, 48 ans, pharmacien responsable de la Pharmacie de la Gare à Yverdon, s'est retrouvé enfermé dans ce cercle vicieux il y a quelques années, comme bon nombre de travailleurs. «Je me réveillais et je pensais à tout ce que j'avais à faire. Et je me répétais que je devais absolument me rendormir. J'ai fini par ne plus dormir qu'une heure par nuit. Ça me rendait fou, je me suis dit que j'allais en mourir.»

Pourtant, des solutions existent: individuelles, mais aussi collectives. Parmi elles, le groupe «Apprivoisez vos insomnies», proposé régulièrement par le cabinet de psychothérapie Espace TCC et animé par la psychologue-psychothérapeute FSP Sabrina Caillet-Zahler. Si ce problème d'insomnie n'est pas nouveau, il s'est accentué avec la pandémie: «Beaucoup de patients ont un sentiment de vulnérabilité, et l'explosion du télétravail implique de nombreuses heures passées devant l'écran avec une difficulté – en particulier quand l'ordinateur est dans la chambre à coucher – à séparer le travail du temps de repos.»

Pire en télétravail

Un constat que partage Tifenn Raffray, médecin du sommeil, psychiatre-psychothérapeute et codirectrice du Centre du sommeil de Florimont, à Lausanne: «Il est beaucoup plus difficile de déconnecter, en télétravail. Il faut absolument se rappeler que si on gagne du temps sur les transports, ce doit être aussi du temps pour soi, et pas seulement pour le travail.»

S'il n'existe à ce jour pas de chiffres suisses sur le sommeil et la pandémie, une enquête de Santé publique France a permis d'observer qu'avant l'épidémie, environ 50% des personnes déclaraient avoir des problèmes de sommeil. Un chiffre qui a grimpé à 61% au début du premier confinement, pour arriver à 66% vers sa fin.

Mais le rapport que notre société entretient avec le travail est l'une des causes de ce cercle vicieux depuis bien avant la pandémie: «Beaucoup de personnes stressées par leur travail se demandent quelles vont être les conséquences d'une mauvaise nuit, constate Tifenn Raffray. Nous sommes poussés à être très performants, et le temps consacré à dormir est souvent réduit. Au moment d'aller nous coucher, nous sommes donc dans l'attente d'un sommeil immédiat et réparateur.» Résultat: environ 10% de la population en Europe souffre d'insomnies chroniques sévères, et environ un tiers de la population se plaint de mal dormir.

«Quand on n'a pas le temps de penser pendant la journée, tout ressurgit quand on se couche ou au milieu de la nuit»

TIFENN RAFFRAY, MÉDECIN DU SOMMEIL

La capacité à s'endormir et à res-

ter endormi dépend de l'aptitude à lâcher prise. Le stress (professionnel) s'avère donc un obstacle majeur. «Beaucoup de patients se repassent les événements de leur journée, mesurent leurs conséquences, et s'inquiètent du jour à venir au moment où ils se couchent, détaille Sabrina Caillet-Zahler. Tout cela active évidemment le cerveau.» Et arriver tard à la maison implique souvent une résistance au sommeil de la part des travailleurs, qui veulent avoir un peu de temps libre pour eux. «Cela crée une forme d'endettement chronique de sommeil: les nuits sont trop courtes, on récupère le week-end, et ça recommence. Mais la «dette» n'est jamais totalement récupérable», prévient la psychologue.

Agir de jour

Que faire alors, pour s'en sortir? Pendant la journée d'abord, certaines habitudes sont nécessaires. «Il faut respecter le fait de prendre des pauses, même courtes, à midi par exemple, mais sans rester devant l'ordinateur. Sinon on travaille peut-être plus d'heures, mais on est moins efficace», rapporte Tifenn Raffray. Et cette absence de moment de repos a un impact sur le sommeil: «Quand on n'a pas le temps de penser pendant la journée, tout ressurgit quand on se couche ou au milieu de la nuit.»

Au travail, il faut aussi réapprendre à poser ses limites et oser déléguer. «J'ai appris à faire certaines choses, pour lesquelles il n'y avait que moi qui me mettais la pression, plus lentement», se souvient Pierre Bossert. Le pharmacien a aussi tenu un agenda du sommeil et il devait se lever – et non se coucher – à heure fixe. A



Le Temps
1002 Lausanne
058 269 29 00
<https://www.letemps.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 32'473
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Seite: 15
Fläche: 74'103 mm²

Auftrag: 1094462
Themen-Nr.: 525.009

Referenz: 78994734
Ausschnitt Seite: 2/3

5h30 donc, même le week-end. «Cette première étape de privation de sommeil, suivie d'une augmentation progressive du temps de repos, permet de recalibrer ses nuits en fonction du besoin réel de sommeil du patient», commente Sabrina Caillet-Zahler. En journée, le sport aide aussi, pour maintenir un espace de gestion du stress, se défouler et pour ressentir une «bonne» fatigue le soir venu.

Agir de nuit

Au moment de dormir, il est aussi possible d'agir: s'assurer que le lit est confortable, qu'il n'y a pas de lumière, ne pas regarder d'écran idéalement deux heures avant le coucher, ne pas regarder l'heure la nuit, et aller au lit quand on ressent des signes de sommeil. «On demande souvent

aux patients pourquoi ils vont se coucher à une certaine heure et ils répondent: «Parce que c'est l'heure, je me lève à 6h demain.» Mais ils n'ont pas forcément sommeil», note Tifenn Raffray.

Les deux spécialistes s'accordent: il ne faut surtout pas tourner en rond dans son lit. Ainsi, Pierre Bossert a dû programmer des activités calmes à faire quand il reste réveillé pendant la nuit: «Je passe la poussière. C'est ennuyeux et je me rends compte que je suis mieux dans mon lit: je m'endors plus facilement ensuite.» Tifenn Raffray suggère aussi, si le cas n'est pas trop sévère, des applications qui proposent des programmes d'amélioration du sommeil, comme Sleepio ou CBT-i Coach.

Et surtout, surtout, il est nécessaire de réapprendre à faire

confiance à son corps. «Il faut prendre ses distances avec les idées reçues sur le sommeil, à savoir qu'une mauvaise nuit signifierait par exemple un lendemain gâché, estime Sabrina Caillet-Zahler. Cette croyance crée de l'anxiété autour de son propre sommeil et donc des circonstances pour mal dormir. Pour une seule mauvaise nuit, les performances réelles du lendemain sont finalement assez conformes à l'habitude.»

Une prise de conscience qui a fonctionné pour Pierre Bossert: «J'ai relativisé. Au pire j'ai peu dormi, et il arrivera quoi? Je ne m'inquiète plus, et je sais que si mes insomnies recommencent, je peux mettre en place des outils qui fonctionnent.» ■

LE TEMPS



Le Temps
1002 Lausanne
058 269 29 00
<https://www.letemps.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 32'473
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Seite: 15
Fläche: 74'103 mm²

Auftrag: 1094462
Themen-Nr.: 525.009

Referenz: 78994734
Ausschnitt Seite: 3/3



Si le sommeil ne vient pas, il ne faut surtout pas tourner en rond dans son lit.
(LJUBAPHOTO/E+/GETTY IMAGES)