

# L'auto-assistance pour les problèmes de sommeil (insomnie)

## Self-help for sleep problems (insomnia)

Les patients atteints de cancer ont souvent des problèmes pour s'endormir, rester endormis et se réveiller sans se sentir bien reposé, parfois ce type de problèmes est appelé insomnie. Les problèmes peuvent être plus ou moins graves et peuvent être dus au stress ou à l'anxiété ou peuvent survenir malgré les circonstances. Le manque de sommeil peut entraîner une fatigue diurne, un manque d'énergie et des troubles de la mémoire, de l'attention et de la concentration. Il est important de pratiquer de bonnes routines quotidiennes qui peuvent aider. Si vos problèmes s'aggravent, veuillez consulter votre médecin ou votre infirmier/infirmière pour connaître les autres possibilités qui s'offrent à vous.

Faites-en votre routine quotidienne :

Make these your daily routines:

- **Réveillez-vous à la même heure chaque jour** : Les routines peuvent avoir un impact sur votre sommeil. Si vous dormez trop après une nuit de sommeil perturbé, ou si vous faites la grasse matinée les fins de semaine, vous risquez de perpétuer vos problèmes de sommeil.
- **Allumez votre lumière ou ouvrez vos rideaux/stores au réveil** : Il est essentiel de bénéficier d'une lumière naturelle ou artificielle suffisante pour rétablir le cycle sommeil-éveil qui peut être perturbé pendant l'hospitalisation ou la guérison à domicile. L'exposition à la lumière peut aider à « réinitialiser » votre horloge interne, ce qui facilite le maintien de bonnes habitudes de sommeil.
- **Créez une « zone tampon » (un moment de détente avant de se coucher)** : Parfois, votre esprit peut éviter les pensées inquiétantes pendant la journée, mais elles peuvent réapparaître lorsque vous n'en voulez pas, par exemple lorsque vous essayez de vous endormir ou de rester endormi. Il peut être utile de noter vos pensées dans un journal ou de les placer dans un récipient imaginaire pour les conserver jusqu'à ce que vous puissiez les traiter plus tard.

Réservez 60 à 90 minutes avant de vous coucher pour vous détendre, résoudre des problèmes, planifier et prendre des décisions, afin d'éviter de repasser sans cesse les mêmes choses dans votre esprit. L'objectif est de préparer votre corps et votre esprit au sommeil.

Par exemple, tamiser l'éclairage et participer à des activités agréables telles que la lecture, la méditation, la prière, les mots croisés, le bain chaud, les magazines, les livres audio, la musique, la relaxation ou l'imagerie. N'utilisez pas d'appareils rétroéclairés avant de vous coucher.

- **N'allez au lit que lorsque vous avez sommeil** : Lors de la guérison d'un cancer, il peut être difficile de faire la différence entre la fatigue, l'ennui et la somnolence. Vous pouvez commencer à passer plus de temps au lit et à essayer de dormir plus profondément. Passer plus de temps au lit et penser à dormir n'augmente **pas** les chances de s'endormir. En fait, ces actions peuvent même aggraver les problèmes de sommeil.
- **N'utilisez votre chambre que pour le sommeil et le sexe** : Pendant la convalescence, votre lit peut être utilisé pour de nombreuses activités autres que le sommeil et le sexe. Il est important de garder la chambre et le lit dans un endroit où l'on se sent endormi et où l'on peut s'endormir facilement. Faites en sorte que les autres endroits où vous passez du temps pendant la journée soient aussi confortables que votre lit.
- **Si vous ne dormez pas dans les 20 à 30 minutes qui suivent, sortez du lit et revenez quand vous aurez sommeil** : L'esprit devient actif après avoir été au lit pendant 20 à 30 minutes. Il est donc important de rompre l'habitude de faire des efforts pour s'endormir et de renforcer le lien entre la chambre et le sommeil. Sortez du lit et reprenez votre activité de « zone tampon ». Une fois que vous avez sommeil, retournez au lit. Vous voudrez peut-être garder des pantoufles et un peignoir près de votre lit afin de pouvoir vous réchauffer facilement lorsque vous quittez le lit.
- **Assurez-vous que vos croyances sur le sommeil sont réelles et vraies** : Souvent, les croyances sur le sommeil sont fausses ou, au mieux, irréalistes. Des croyances telles que : avoir besoin de 8 heures de sommeil (alors qu'en fait, les besoins normaux de sommeil vont de 6 à 8 heures) ou; les besoins de sommeil changent avec l'âge (alors que souvent la qualité du sommeil ne fait que s'alléger) ou; se réveiller pendant la nuit (alors qu'il est normal de se réveiller 1 à 2 fois, mais pas de rester éveillé).

Prenez le temps de réfléchir à vos convictions et à ce que vous et les autres attendent, puis assurez-vous que vos convictions correspondent à ce qui est réel pour vous et votre situation.

- **Ne faites pas de sieste** : La sieste pendant la journée peut empêcher de dormir la nuit.

Autres suggestions :

Other suggestions:

- si vous vous reposez (plutôt que de dormir), allez dans une autre pièce que la chambre ou installez-vous sur une chaise au lieu d'utiliser le lit;
- évitez la caféine, le sucre, la nicotine et l'alcool juste avant de vous coucher;
- mangez une collation légère avec un glucide et une protéine comme du gruau avec du lait, de la banane et du beurre d'arachide sur du pain grillé, ou du fromage et des craquelins;
- réduisez le bruit et les perturbations pendant la nuit. Essayez d'utiliser des bouchons d'oreille et un masque pour les yeux;
- assurez-vous d'avoir un bon contrôle des symptômes pour gérer la douleur et la nausée. Consultez votre médecin si besoin est;
- si vous êtes confiné au lit, faites des activités mentales telles que des jeux et des casse-têtes et bougez votre corps (fléchissez vos muscles, etc.) autant que possible tout au long de la journée;
- gardez un bloc-notes et un stylo à portée de main à votre chevet pour noter toute préoccupation urgente qui pourrait entraîner une réflexion et une planification excessives.

Ressources :

Resources:

- Patient & Family Counselling Services (Services de conseil aux patients et aux familles) – les services de conseil sont disponibles dans votre centre anticancéreux, appelez et prenez rendez-vous.
- Cancer Chat Canada (Le clavardage sur le cancer du Canada) - des groupes de soutien en ligne animés par des professionnels sont disponibles, rendez-vous sur <https://cancerchat.desouzainstitute.com/>
- Currie, S.R. & Wilson, K.G (2002) : 60 Second Sleep Ease: Quick tips to a get a good night's rest (60 secondes de sommeil : Quelques conseils pour une bonne nuit de repos) : New Horizon Press (Presse Nouvel Horizon) : New Jersey.
- Silberman, S. (2009). The Insomnia Workbook: A comprehensive guide to getting the sleep you need. (Le manuel de l'insomnie : Un guide complet pour obtenir le sommeil dont vous avez besoin.) Oakland, CA : New Harbinger Publications
- Applications : les applications pour iPhone et iPad peuvent vous aider à suivre votre sommeil et vous proposer des sélections musicales. Recherchez sur Internet (applications d'aide au sommeil); vous devrez peut-être payer des frais pour télécharger une application.
- Pour obtenir de l'aide sur les questions pratiques et émotionnelles liées à la lutte contre le cancer, rendez-vous sur le site web de BC Cancer et cherchez « Coping with Cancer » (Faire face au cancer).
- Kelty's Key est un service en ligne gratuit et confidentiel de thérapie cognitivo-comportementale qui peut fournir un soutien pour aider à gérer les problèmes de sommeil. Allez aux cours et choisissez « Insomnia » (Insomnie). <https://www.keltyskey.com/>

Adapté en partie de : Canadian Association of Psychosocial Oncology [Association canadienne d'oncologie psychosociale] (2012), [A Pan-Canadian Practice Guideline: Prevention, Screening, Assessment and Treatment of Sleep Disturbances in Adults with Cancer. \(Une ligne directrice de pratique pancanadienne : prévention, dépistage, évaluation et traitement des troubles du sommeil chez les adultes atteints de cancer.\)](#)

Revised: March 13, 2018 Psychosocial Oncology Programs (Programmes d'oncologie psychosociale) (French)  
<http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/emotional-support>