



# LE SOMMEIL

## REVES ET CAUCHEMARS

UN LIVRET RÉALISÉ PAR L'ÉQUIPE DE PÉDOPSYCHIATRIE DU  
CENTRE RÉGIONAL DU PSYCHOTRAUMATISME GRAND EST (67) :

MME MASSON CHLOÉ, PSYCHOLOGUE  
MR MOREAU LÉO, INTERNE  
DR ROLLING JULIE, PÉDOPSYCHIATRE



## SOMMAIRE

LE SOMMEIL ET SES FONCTIONS .....1-2

COMMENT AMÉLIORER SON SOMMEIL .....3-5

INSOMNIE ET CAUCHEMARS .....6

SOMMEIL ET PSYCHOTRAUMA .....7-8

# LE SOMMEIL

COMME TA JOURNÉE QUI EST EN TROIS PARTIES (LE MATIN, LE MIDI ET LE SOIR), LE SOMMEIL EST DÉCOUPÉ EN TROIS PHASES, QUI REPRÉSENTENT UN CYCLE (OU UN TRAIN SI TU PRÉFÈRES). IL A LE POUVOIR DE RÉPÉTER PLUSIEURS CYCLES EN UNE SEULE NUIT, SANS QUE TU AIES L'IMPRESSION DE TE RÉVEILLER FORCÉMENT:



## L'ÉVEIL CALME

C'EST LE MOMENT D'EMPRUNTER LE TRAIN DU SOMMEIL... LORSQU'IL SUIV LUI MÊME UN AUTRE TRAIN, ON PEUT AUSSI LUI DONNER LE NOM DE PHASE DE LATENCE

## LE SOMMEIL LENT

C'EST LA PARTIE LA PLUS IMPORTANTE POUR BIEN RÉCUPÉRER, OÙ TON CORPS EST LE PLUS DÉTENDU

## LE SOMMEIL PARADOXAL

C'EST LE MOMENT DES RÊVES ET CAUCHEMARS, TON CERVEAU VA S'OCCUPER DE CE QUE TU AS PU VIVRE DANS LA JOURNÉE, COMME UN BON FILM QU'IL SE REPASSE

# LA REGULATION DU SOMMEIL

LES BESOINS EN SOMMEIL CHANGENT EN FONCTION DES PERSONNES (IL Y A DES PETITS ET DES GROS DORMEURS) MAIS SES FONCTIONS RESTENT LES MÊMES.

## APPRENTISSAGE

IL TRIE ET RANGE TES SOUVENIRS DE LA JOURNÉE, METTANT DE CÔTÉ LES CONNAISSANCES APPRISSES À L'EXTÉRIEUR. GRÂCE À LUI, TU TE SOUVIENS MIEUX DE TES EXPÉRIENCES.

IL TE PERMET DE RENDRE TA MÉMOIRE PLUS SOLIDE.

## LES ÉMOTIONS

IL S'OCCUPE DE TES SENTIMENTS. IL PREND LES SOUCIS OU LES JOIES DE TA JOURNÉE, LES EXAMINE UN PAR UN, ET T'AIDE À TE SENTIR PLUS CALME. IL TE PERMET DE MIEUX REGULER TON STRESS.

## LE CORPS

PENDANT QUE TU RÊVES, IL S'ASSURE QUE TU DEVIENS CHAQUE JOUR UN PEU PLUS GRAND ET FORT, EN CHASSANT LES MICROBES DE TON CORPS ET EN TE PERMETTANT DE RÉCUPÉRER TOUTE TON ÉNERGIE.

# COMMENT AMELIORER MON SOMMEIL ?

LE SOMMEIL EST INFLUENCÉ PAR PLUSIEURS CHOSES: LA LUMIÈRE, L'ALIMENTATION ET LE SPORT QUE TU PEUX FAIRE DANS LA JOURNÉE... VOICI QUELQUES CONSEILS POUR PASSER UNE NUIT DE RÊVE !

## TROUVER SON RYTHME

PASSER DU TEMPS DEHORS, T'EXPOSER À LA LUMIÈRE DU JOUR ET PRENDRE UN BON BOL D'AIR FRAIS AIDE TON CORPS À SE RÉGLER PARFAITEMENT. MAIS ATTENTION A NE PAS FAIRE DU SPORT TROP TARD : LE SOIR TON CORPS À BESOIN DE REPOS ! PRIVILÉGIE DES ACTIVITÉS RELAXANTES.



## MANGER SAINEMENT

CE QUE TU MANGES A UN POUVOIR SUR TON SOMMEIL. ESSAIE DE MANGER LÉGER, PAS TROP GRAS, NI TROP SUCRÉ OU SALÉ. ESSAIE DE MANGER AU MOINS UNE HEURE AVANT DE TE COUCHER.

## ET LA GRASSE MAT' ?

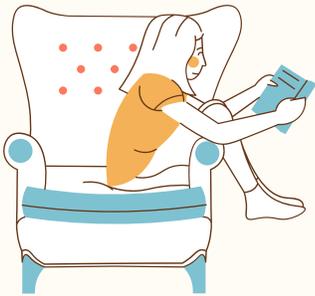
COMME C'EST AGRÉABLE DE SE LEVER À MIDI ! MAIS SI ON DORT TROP TARD LE WEEK-END, NOTRE CORPS PERD SON RYTHME. ESSAIE DE DORMIR ET DE TE LEVER À LA MÊME HEURE TOUS LES JOURS, MÊME LE WEEK-END. UNE PETITE SIESTE APRÈS MIDI DE 10-15 MINUTES EST TOUJOURS LA BIENVENUE, PEU IMPORTE TON ÂGE !



# RITUEL DU COUCHER POUR TOUS

## UN ENVIRONNEMENT REPOSANT :

N'HÉSITE PAS À FAIRE DE TA CHAMBRE UN PETIT COCON OÙ TU TE SENS BIEN : UTILISER LE LIT UNIQUEMENT POUR LES TEMPS DE REPOS, RÉDUIRE LES SOURCES DE BRUITS ET DE LUMIÈRE, AJUSTER LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE (<19°), ETC.



## RITUALISER LE COUCHER :

TROUVER UNE PETITE ROUTINE PEUT AIDER TON CORPS À SAVOIR QUE C'EST BIENTÔT L'HEURE DE DORMIR. TU PEUX PROFITER DE MOMENTS DE DÉTENTE APRÈS UNE JOURNÉE BIEN REMPLIE, AVEC TES PARENTS OU SEUL COMME UN GRAND : LIRE, DESSINER, PRENDRE UN BAIN... TROUVE CE QUI TE FAIT DU BIEN.

## CE QUI EMBÊTE LE SOMMEIL

BOIRE BEAUCOUP D'EAU EST GÉNIAL POUR TON CORPS, MAIS BOIRE TROP JUSTE AVANT LE COUCHER PEUT TE RÉVEILLER LA NUIT.



LES ÉCRANS (TÉLÉ, TABLETTE, TÉLÉPHONE) EUX AUSSI PEUVENT T'EMPÊCHER DE DORMIR, MIEUX VAUT LES ÉTEINDRE AU MOINS 1 HEURE AVANT LE COUCHER.

## ET POUR LES PLUS GRANDS ?

A L'ADOLESCENCE, PLEIN DE SOUCIS SE RAJOUTENT ET LE SOMMEIL PEUT DEVENIR UN VÉRITABLE PROBLÈME. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR T'ÉVITER DE TE RETROUVER LA TÊTE DANS LES FESSES:

### PRESSIION SCOLAIRE

ELLE PEUT AVOIR UN IMPACT SUR TON SOMMEIL EN TE RENDRE ANXIEUX LE SOIR. SI CELA DEVIENT TROP ENVAHISSANT POUR TOI, N'HESITE PAS À FAIRE DES ACTIVITÉS RELAXANTES ET À EN PARLER À UN ADULTE DE CONFIANCE



### LES SUBSTANCES

QUE CE SOIT POUR RESTER ÉVEILLÉ LA JOURNÉE, OU POUR DÉCOMPRESSER LE SOIR APRÈS UNE DURE JOURNÉE, TU PEUX ÊTRE TENTÉ PAR DIFFÉRENTES SUBSTANCES : BOISSONS STIMULANTES (CAFÉINE, BOISSONS ÉNERGISANTES), SUCRERIES, TABACS, OU AUTRES TOXIQUES. CEPENDANT, ILS MODIFIENT LE SOMMEIL ET LE RENDENT DE MAUVAISE QUALITÉ.



### NUITS BLANCHES

LES FÊTES ET LES NUITS BLANCHES, ÇA FAIT PARTIE DE L'ADOLESCENCE ! ÇA RESTE QUAND MÊME UNE SACRÉE ÉPREUVE POUR TON CORPS. POUR RÉCUPÉRER, MIEUX VAUT SE LEVER EN FIN DE MATINÉE PEU IMPORTE L'HEURE DU COUCHER, ET FAIRE UNE COURTE SIESTE (MAX 30 MINUTES) EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI. TON CORPS TE DIRA MERCI !



# LES ÉPREUVES DU SOMMEIL

## CAUCHEMAR

IL PEUT REPRÉSENTER TES PEURS (DU NOIR, DES MONSTRES OU AUTRES FIGURES MENAÇANTES) ET TES SOUCIS. MAIS IL EST AUSSI UNE OPPORTUNITÉ POUR TOI D'AFFRONTER TES PEURS, DE LES COMPRENDRE ET, AVEC LE SOUTIEN DE TES PROCHES, DE LES TRANSFORMER EN QUELQUE CHOSE DE MOINS EFFRAYANT. IL TE RAPPELLE L'IMPORTANCE D'ABORDER CES PEURS, DE LES APPRIVOISER COMME UN PETIT ANIMAL SAUVAGE PLUTÔT QUE DE LES LAISSER GRANDIR DANS L'OMBRE.



## INSOMNIE

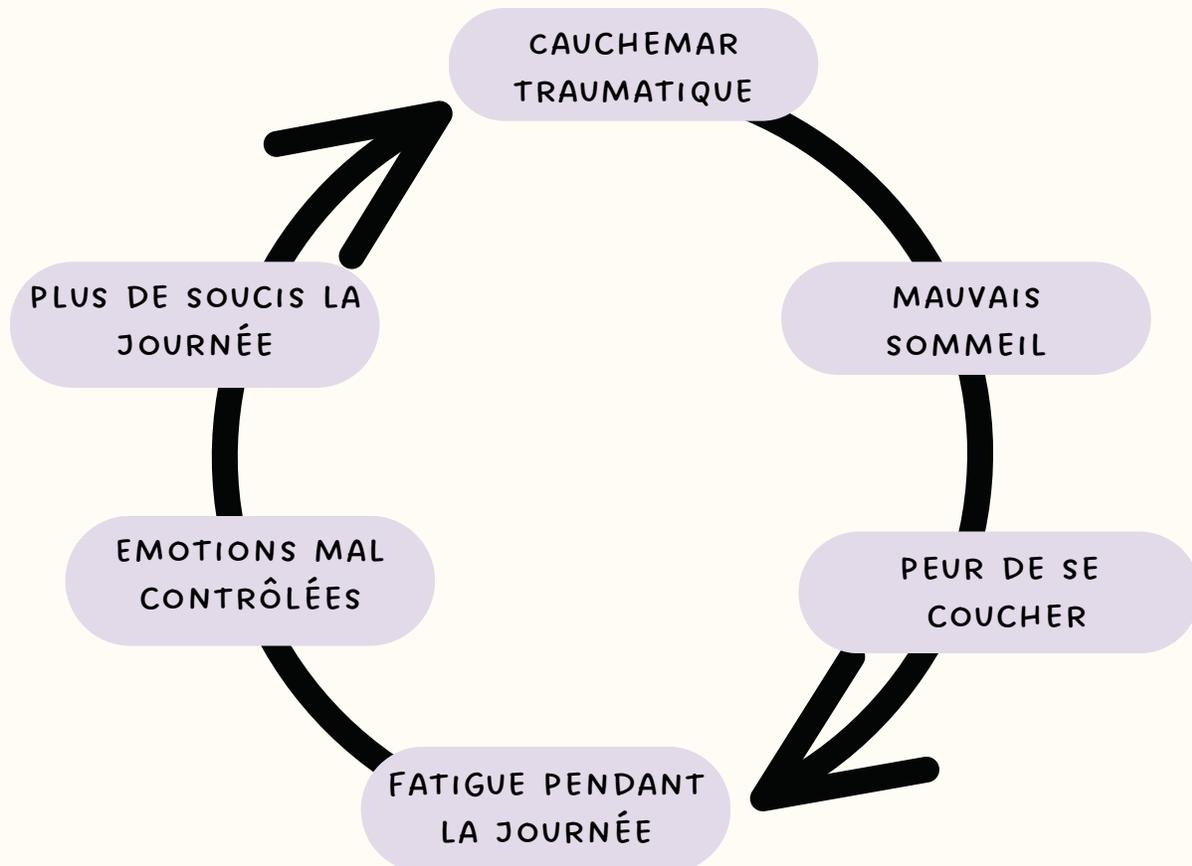
ELLE REPRÉSENTE LES NUITS BLANCHES PASSÉES À PENSER TOUT LE TEMPS À DES SOUVENIRS, DES INQUIÉTUDES, OU DES REGRETS. MAIS, TOUT COMME LES CAUCHEMARS, ELLE NOUS ALERTE SUR CE QUI NE VA PAS. ELLE TE POUSSE À CHERCHER DES SOLUTIONS, POUR RETROUVER LE CALME. QUAND TU ES PLUS FORT QU'ELLE, TU APPRENDS À ACCUEILLIR LE SOMMEIL SEREINEMENT ET À RECONNAÎTRE LE LIT COMME UN ENDROIT AGRÉABLE, ET PAS COMME UN LIEU DE SÉPARATION OU D'ANGOISSE.

# SOMMEIL ET TRAUMATISMES

QUAND ON A VÉCU QUELQUE CHOSE DE DIFFICILE OU DE CHOQUANT, CELA PEUT CRÉER UNE SORTE DE GROS NUAGE DANS NOTRE TÊTE. IL EST TELLEMENT GRAND QU'IL NOUS SUIT MÊME LA NUIT, QUAND ON ESSAIE DE DORMIR...

LORSQU'IL EST TROP GROS, LE SOMMEIL A DU MAL À FAIRE TOUT SON TRAVAIL. IL PEUT ÊTRE TELLEMENT OCCUPÉ À ESSAYER DE POUSSER LE NUAGE LOIN QUE :

- TON SOMMEIL DEVIENT UN PEU COMME UN PUZZLE PAS BIEN ASSEMBLÉ, AVEC DES MORCEAUX QUI NE S'EMBOÎTENT PAS PARFAITEMENT.
- TU PEUX TE RÉVEILLER PLEIN DE FOIS SANS MÊME T'EN RENDRE COMPTE
- LE MATIN, TU TE SENS TOUJOURS UN PEU FATIGUÉ, COMME SI TON SAC À DOS ÉTAIT ENCORE PLEIN DE PIERRES.
- ET TES ÉMOTIONS, VONT DANS TOUS LES SENS, RENDANT LA JOURNÉE UN PEU PLUS COMPLIQUÉE.



# LE CAUCHEMAR TRAUMATIQUE

IL EXISTE UN CAUCHEMAR UN PEU DIFFÉRENT ET PLUS INTIMIDANT, QUE L'ON  
NOMME CAUCHEMAR TRAUMATIQUE.

IL AIME RÉPÉTER COMME UN ÉCHO LES MOMENTS DIFFICILES OU LES PEURS  
QUE L'ON A VÉCUES. CONTRAIREMENT AU CAUCHEMAR ORDINAIRE, QUI EST  
COMME UN VIEUX FILM D'AVENTURE UN PEU EFFRAYANT MAIS EXCITANT, LE  
CAUCHEMAR TRAUMATIQUE SEMBLE TELLEMENT RÉEL QU'IL PEUT NOUS  
RÉVEILLER ET NOUS FAIRE PEUR MÊME APRÈS ÊTRE SORTI DU SOMMEIL. IL  
PEUT T'EMPÊCHER DE TE RENDORMIR, CE QUI LE REND ENCORE PLUS FORT.

SI TU T'APERÇOIS QU'IL APPARAÎT DANS TES RÊVES, PARLE DE CE CAUCHEMAR À  
QUELQU'UN EN QUI TU AS CONFIANCE: PARTAGER PEUT T'AIDER À FAIRE FUIR LE  
CAUCHEMAR TRAUMATIQUE.

## CAUCHEMAR TRAUMATIQUE

TU AS PEUR DE DORMIR/DE TE  
RENDORMIR  
LE RÊVE REVIENT SOUVENT  
IL UTILISE DE MAUVAIS SOUVENIRS  
TU TE SOUVIENS TRÈS BIEN  
DU RÊVE AU RÉVEIL

## CAUCHEMAR HABITUEL

TU ARRIVES À TE RENDORMIR  
LE RÊVE REVIENT DE TEMPS EN TEMPS  
IL EST UN PEU BIZARRE, "MAGIQUE"  
TU NE TE SOUVIENS PAS DE TOUT AU  
RÉVEIL

