

L'adolescent et le sommeil*



Pour l'adolescent, dormir n'est pas une priorité, aussi, est-il le plus souvent en privation de sommeil. Quatorze pour cent des enfants d'âge scolaire éprouvent des difficultés d'endormissement ou se réveillent en cours de nuit. Discussions interminables au téléphone ou sur Internet, télévision, jeux vidéo et sorties sont autant d'interactions qui retardent l'heure du coucher et créent des décalages dans les phases de sommeil.

Une récente enquête Ipsos pour la fondation Pfizer¹ révèle qu'un adolescent est en moyenne connecté 5 h 30 par jour aux nouveaux médias. Il envoie ou reçoit 83 SMS et 15 messages *via* les réseaux sociaux (Facebook, Twitter...).

Les utilisateurs d'écrans, le soir, réduisent leur durée du sommeil de 30 à 45 minutes. La lumière vive des tablettes d'ordinateur dérègle en effet la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil) et retarde l'endormissement.

L'adolescent est soumis aux aléas d'un emploi du temps chargé et à des horaires irréguliers. Jonglant entre sa scolarité et ses passions diverses, il méconnaît les signaux qui lui indiquent qu'il est temps de dormir. Le sommeil se trouve décalé avec un endormissement tardif, quelquefois au-delà de 2 h du matin, ce qui génère un syndrome de retard de phase avec des réveils pénibles.

Il en résulte des difficultés de concentration, d'apprentissage, une baisse des défenses immunitaires avec des maladies à répétition, une irritabilité et une instabilité émotionnelle.

L'insomnie peut être due aussi :

- à des périodes d'anxiété, peur de la nuit, du noir, du silence, retardant l'horaire du sommeil avec, dans certains cas, une véritable phobie du coucher,
- à une mauvaise hygiène de sommeil : abus de sport et parfois d'alcool, de cigarettes, de drogues diverses, ou encore prise d'excitants (café, coca, thé...).

¹ <http://www.fondation-pfizer.org/Portals/0/Accueil/IpsosSynth%C3%A8seForumado2012.pdf>

Si l'insomnie occasionnelle précédant les périodes d'examen est relativement fréquente chez certains, l'insomnie chronique peut révéler une anxiété pathologique. Les troubles du sommeil chez l'adolescent sont toujours à considérer avec attention. Ils sont susceptibles de signaler un mal-être profond, un dysfonctionnement psychologique nécessitant une réelle prise en charge.

Tous les spécialistes l'affirment, c'est durant l'enfance et l'adolescence que se forgent les bonnes habitudes et l'hygiène future du sommeil. À l'adolescence, la durée minimum de sommeil est de 8 à 9 heures et l'heure limite de coucher devrait se situer aux alentours de 22 heures.

Comment aider son adolescent à mieux dormir ?

Il est nécessaire de le sensibiliser à un rituel d'endormissement. L'adolescent peut être sujet à des coups de fatigues passagers liés à une poussée de croissance ou à une dépense énergétique plus importante que d'habitude. La fatigue disparaît en général après une bonne nuit de sommeil. Dans le cas contraire, il est conseillé de consulter un médecin.

Les parents peinent quelquefois à établir une relation d'écoute et de dialogue avec les ados. La plupart d'entre eux formulent des exigences précises au niveau des résultats scolaires, ce qui augmente encore les conflits, la pression et la charge émotionnelle pour tous.

Il peut être utile, dans ce contexte, afin de poursuivre le dialogue, de faire intervenir un tiers, un autre membre de la famille, un ami, ou encore, un médecin, un thérapeute, pour apprendre à mieux gérer ces relations interpersonnelles, mais aussi trouver des solutions acceptables pour tous, poser un cadre comme, par exemple, instaurer des rituels du coucher, décider de l'heure à partir de laquelle il est nécessaire pour préparer sa nuit, stopper Smartphone, ordinateur et *chats* interminables sur Internet, télévision et jeux vidéo.

Poursuivre le dialogue, sans pour autant disqualifier la position des parents inquiets par l'attitude de leur enfant, demande parfois une grande habileté. Certaines équipes spécialisées dans le traitement des adolescents disposent aujourd'hui d'ateliers équipés de ces nouveaux modes de communication qu'ils intègrent à la thérapie, aux fins de rétablir une meilleure utilisation du virtuel.

Il est possible aussi de suggérer l'écoute de C.D. de sophrologie, (pointer vers le C.D. mieux dormir boutique mfeitions) ou encore de pratiquer des techniques de respiration.

*Par Michèle Freud, Psychothérapeute, sophrologue, Directrice l'Ecole de Sophrologie du Sud Est. Voir liste des publications (pointer vers mf editions)