Date : 14/10/2013
Pays : FRANCE
Page(s) : 11-14
Rubrique : Santé psychologie
Diffusion : 338618
Périodicité : Quotidien
Surface : 43 %

LE FIGARO

PSYCHO
L'ADO ET LE SOMMEIL : DES LIAISONS DIFFICILES PAGE 14

L'adolescent et le sommeil : des liaisons difficiles

Les perturbations hormonales, intensifiées par les nouvelles technologies, privent les ados d'un sommeil réparateur.

PASCALE SENK

ENDORMISSEMENT *« Dormir ? Un truc de bébé et de vieux ! », « Moi, j'ai même pas sommeil... »*, tels pourraient être les slogans résumant la conception pour le moins arrêtée des 15-18 ans (et souvent plus) en matière de repos et de coucher. Ceux-ci voient l'un et l'autre comme une régression (il faut retourner au lit-cocon de leur enfance), ou une défaite (il faut renoncer à toutes les expériences passionnantes que la vie leur propose). La nécessité de dormir vient donc les déranger dans les deux enjeux essentiels de cette période charnière qu'ils traversent : cesser d'être un enfant, devenir adulte.

Résultat, cette *« danse infernale autour du sommeil »* que tous les parents d'ados connaissent : incapacité à aller se coucher vers 22 heures, alors que la durée minimum d'une nuit réparatrice à leur âge devrait encore être de neuf heures un quart, réveils quasi impossibles le matin et retards accumulés au lycée ou à la fac, décalage ingérable le week-end quand le jeune sort avec ses copains le soir et, se couchant vers 4 heures du matin, ne peut émerger le jour d'après avant 13 heures, se condamnant le dimanche soir à ne pouvoir s'endormir avant minuit, voire une heure...

« Ces décalages non seulement affectent le jeune dans son corps, mais deviennent l'une des principales sources de conflit au foyer », observe Michèle Freud, directrice de l'école de sophrologie du Sud-Est, qui vient de publier *Se réconcilier avec le sommeil* (Ed. Albin Michel).

Des décalages qui ont au départ une cause essentiellement physiologique : les cycles circadiens (veille/sommeil) de l'adolescent sont perturbés par les poussées hormonales de la puberté. Cela a toujours existé. Mais il y eut un temps où les jeunes insomniaques prenaient l'œuvre de Proust pour s'apaiser et rentrer dans le sommeil. Aujourd'hui, la technologie et les écrans auxquels ils sont tellement connectés viennent en rajouter dans leurs troubles du sommeil. *« 14 % des enfants d'âge scolaire éprouvent des difficultés d'endormissement ou se réveillent en cours de nuit*, explique Michèle Freud. *Discussions interminables au téléphone ou sur Internet, télévision, jeux vidéo sont autant d'interactions qui retardent l'heure du coucher et intensifient les décalages dans les phases de sommeil. »*

Ainsi, les utilisateurs d'écrans, le soir, réduisent leur durée de 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. C'est alors comme si une *« information contradictoire »* était envoyée au cerveau de l'ado : tu n'arrives pas à t'endormir, alors surfe un peu sur les réseaux sociaux... mais tu pourras alors encore moins dormir, car la lumière de l'écran te met dans un état de veille et d'excitation diurne.

Les textos des smartphones sont, eux aussi, venus remplacer les histoires qui aident à s'endormir. Une enseignante de l'université de Villanova, en Pennsylvanie, interviewée sur une chaîne locale de CBS, a notamment révélé que les envois répétés de SMS perturbent l'endormissement des jeunes utilisateurs... Qui sont même parfois réveillés en pleine nuit par des messages auxquels ils répondent dans un état quasi comateux, entre veille et sommeil !

Comment les aider à retrouver le plaisir de s'abandonner au sommeil, à lâcher prise sur tant de sollicitations amicales, ludiques et technologiques ? Pour Michèle Freud, l'option pédagogique est recommandée. *« On expliquera à l'adolescent ces effets toxiques de la lumière d'écran sur l'endormissement*, suggère-t-elle. *Et, surtout, on apprendra à l'ado à reconnaître ces signes si précieux qui lui indiquent qu'il a physiologiquement besoin d'aller se coucher : yeux qui clignent, bâillements, baisse de la température du corps... » « Qu'il puisse se créer un sas de décompression avant le sommeil est impératif*, ajoute Michèle Freud. *Changer de tenue, se laver les dents et éteindre son smartphone peuvent devenir ses rituels du soir. »* Certains professionnels estiment aussi qu'écouter la radio peut avantageusement remplacer les médias plus « hard » - car lumineux - dans ce moment d'abandon nécessaire.

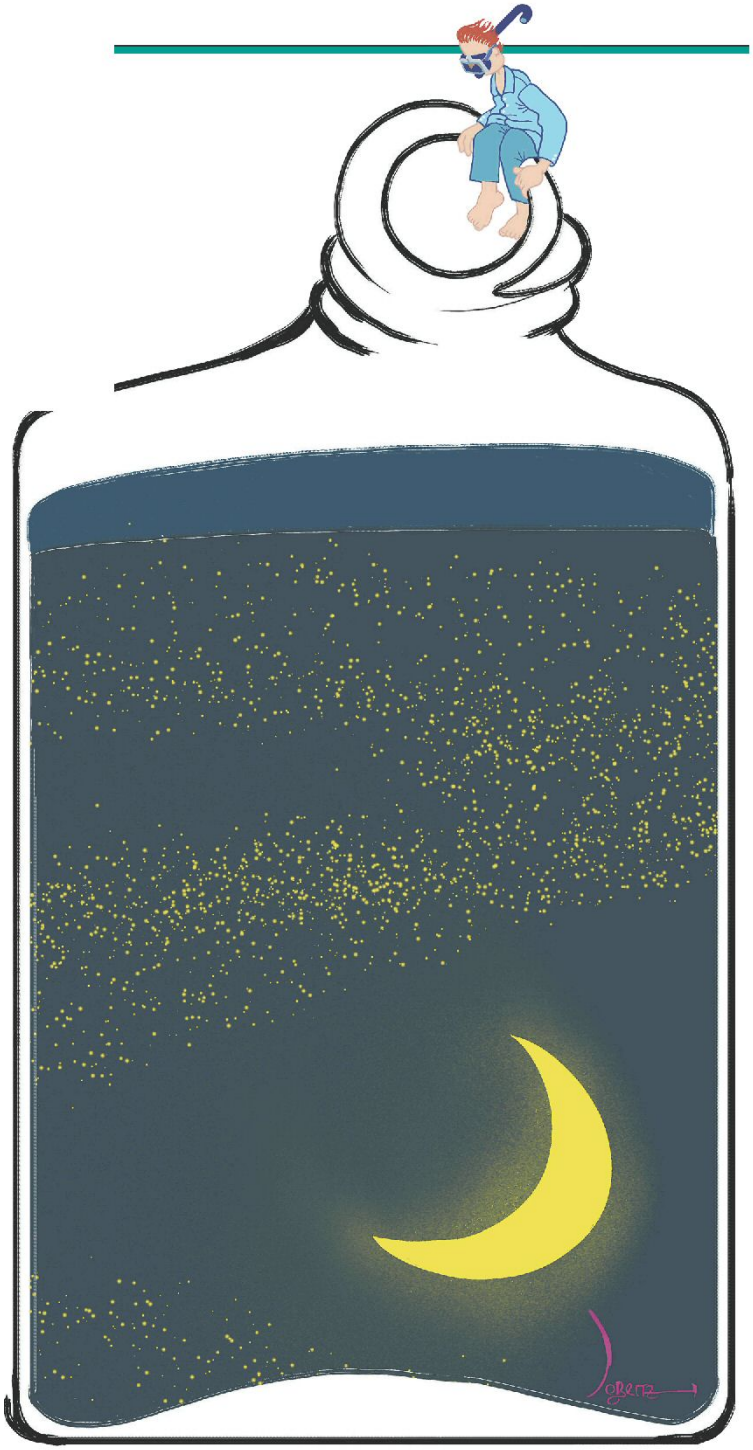
Enfin, lui apprendre à se reconnecter à ses sensations corporelles avant de dormir s'avérera profitable. *« Les adolescents se prêtent en général bien à ces exercices de focalisation sur leur corps où ils doivent peu à peu prendre conscience de ses différentes parties en remontant des pieds à la tête »*, affirme la sophro-thérapeute. Et, pour d'autres, elle a recours à l'imagerie qui plonge dans l'état sophronique : *« Tout ce que vous avez en tête au moment de*

Tous droits de reproduction réservés

Date : 14/10/2013
Pays : FRANCE
Page(s) : 11-14
Rubrique : Santé psychologie
Diffusion : 338618
Périodicité : Quotidien
Surface : 43 %

vous endormir, mettez-le dans un grand sac imaginaire. Voyez-vous portant ce sac sur le pont d'un voilier et regardez celui-ci s'éloigner vers l'horizon, flottant sur une mer bien bleue, sous un ciel d'azur… »

Des techniques qui, au fond, ne sont pas si éloignées des belles histoires qu'on racontait le soir aux enfants. ■



Tous droits de reproduction réservés