

SI VOUS
**N'ARRIVEZ PAS
À DORMIR**



Si vous n'arrivez pas à dormir

De nombreux réfugiés connaissent des périodes où ils ont des problèmes de sommeil. Certains en souffrent toutes les nuits, d'autres de temps en temps. Ces problèmes peuvent se manifester par une difficulté à s'endormir, un sommeil constamment interrompu, un réveil précoce ou des cauchemars répétés.

Les problèmes de sommeil sont souvent liés à la situation de vie dans laquelle vous vous trouvez, à ce à quoi vous pensez et aux événements que vous avez vécus. Des expériences antérieures très fortes peuvent, nuit après nuit, réapparaître sous forme de cauchemars. Votre sommeil peut aussi être perturbé par d'autres difficultés de la vie et un sommeil de mauvaise qualité peut rendre la journée très épuisante et difficile. Nous vous conseillons de contacter un médecin si vous rencontrez des difficultés de sommeil chroniques. Le médecin pourra examiner si vos problèmes de sommeil sont dus à une maladie, ou s'ils sont liés à votre situation de vie. Dans cette brochure, de bons conseils vous sont donnés sur des manières d'améliorer votre sommeil, quelles que soient les causes de vos difficultés.



Des conseils pour mieux dormir

Il est important d'avoir un rythme quotidien régulier

La vie d'un réfugié implique souvent un rythme quotidien pouvant être irrégulier. Les personnes résidant dans un centre d'accueil pour demandeurs d'asile constatent que de nombreux résidents restent éveillés une grande partie de la nuit. Il est alors facile de se laisser influencer et de faire la même chose. Si vous n'avez rien à faire durant la journée, il est facile de se lever plus tard le matin, ce qui aura souvent pour effet de vous maintenir éveillé plus tard dans la nuit. Il est alors important de revenir au rythme que vous aviez lorsque vous arriviez à dormir normalement. Ceci peut impliquer que vous vous levez tôt, même si vous n'avez rien de spécial à faire, et que vous vous couchiez à une heure plus « normale ». Votre organisme ayant besoin de temps pour s'habituer à de nouvelles routines, il est possible que cela prenne du temps avant que votre sommeil s'améliore.

Avoir la même routine tous les soirs avant de se coucher

Le corps aime les habitudes et la régularité. À la longue, des routines respectées vous aideront à vous endormir plus facilement.

Faire de l'exercice durant la journée

L'activité physique est souvent un moyen efficace pour améliorer le sommeil. Même si vous ne faites que 15 minutes de culture physique par jour, cela permettra à votre corps de se décontracter plus facilement lorsque vous devrez vous endormir. Par exemple, faire une bonne promenade avant de se coucher est une bonne idée, à condition de le faire au moins 30 minutes avant le moment où vous souhaitez dormir. Le corps aura ainsi la possibilité de revenir au calme.



Si vous n'arrivez pas à vous endormir dans les 30 minutes, levez-vous

Évitez de vous forcer à dormir : plus vous vous forcez, plus ça peut devenir difficile de vous endormir. Si vous ne parvenez pas à vous endormir dans les 30 minutes, il est conseillé de vous lever. Rendez-vous dans une autre pièce et asseyez-vous calmement, ou effectuez une activité calme jusqu'à ce que vous vous sentiez de nouveau fatigué. Si, cette fois encore, vous n'arrivez pas à vous endormir dans les 30 minutes, le mieux est de se lever une nouvelle fois. Répéter ceci autant de fois que nécessaire jusqu'au moment où vous parviendrez à vous endormir.

Imaginez un endroit paisible

Allongez-vous les yeux fermés, et imaginez que vous êtes dans votre endroit favori, un lieu calme et paisible ; par exemple, un endroit dans votre ville d'origine, dans votre maison de famille ou sur une plage ensoleillée. Quel que soit cet endroit, imaginez que vous êtes là. Vous pouvez contempler cet endroit, imaginer ses sons paisibles, l'odeur des fleurs ou de la mer, ressentir la chaleur du soleil, ou toute autre sensation que vous pourriez avoir à l'endroit en question. Détendez-vous tout simplement et appréciez.... Jusqu'à vous glisser très naturellement dans un sommeil profond. Lorsque vous aurez choisi le lieu paisible qui fonctionne bien pour vous, vous verrez que, plus vous utiliserez cet endroit, plus ce sera un jeu d'enfant.



Évitez la caféine

La caféine est une substance qui rend le corps plus agité et alerte. On la trouve dans le café, le thé noir, le chocolat et le Coca-cola (mais pas dans les tisanes). Si vous dormez mal, il est judicieux d'éviter la caféine, surtout à l'approche du soir et de la nuit.

Par rapport aux cauchemars

Les cauchemars sont souvent étroitement liés aux choses que nous avons vécues ou aux pressions que nous subissons dans une situation particulière de la vie. De nombreuses personnes constatent que les cauchemars diminuent lorsqu'elles arrivent à parler de ces cauchemars et de leur contenu avec des personnes de confiance.

Le contenu des cauchemars peut également parfois être traité en repensant aux cauchemars et en imaginant une suite plus positive du scénario défilant dans le cauchemar. Vous pouvez également réécrire le cauchemar avec une suite plus acceptable et positive.



Si rien de tout ça ne vous aide

Il arrive parfois qu'on essaie presque tout, sans que les problèmes de sommeil ne s'améliorent. Nous vous conseillons alors de parler à votre médecin, peut-être que vous avez besoin d'aller voir un spécialiste pour effectuer un examen et un passage en revue plus approfondi de vos difficultés pour dormir. Pour les réfugiés, il peut également être réconfortant de savoir que les problèmes de sommeil sont, dans la plupart des cas, directement liés à leur situation de vie. Lorsque la situation de vie change, la plupart constatent également que les habitudes de sommeil s'améliorent.

Les enfants connaissent également des difficultés de sommeil

Souvent, les difficultés de sommeil des enfants sont liées à leur situation de vie globale. Les enfants peuvent, comme les adultes, connaître des difficultés de sommeil après des expériences traumatiques et stressantes. Ces difficultés peuvent être une réaction à des défis dans la famille, éventuellement à des problèmes entre les parents.

Si un enfant rencontre des difficultés à dormir, il est bon de lui parler pour savoir quelles sont les pensées qui occupent son esprit ou à quoi il rêve la nuit. Offrez-lui de la proximité, du réconfort et du soutien. Créez des routines du soir stables et sûres. Lisez-lui une histoire ou bien chantez-lui une chanson.

Si les difficultés de sommeil de l'enfant persistent, nous vous invitons à contacter le centre de santé (helsestasjon) ou le médecin traitant (fastlege).

Conçu par : Centre de ressources sur la violence,
le stress post-traumatique et la prévention du
suicide, Région du Centre de la Norvège. 2023.

Téléphone : +47 72 82 20 05
Contact : rvts@stolav.no



www.rvts.no