

DYSANIEPHOBIE Phobie du réveil

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

La **dysanie** désigne la difficulté extrême à sortir du lit le matin, même après une nuit de sommeil suffisante. Ce n'est pas un diagnostic médical officiel, mais un terme utilisé pour décrire une sensation de blocage ou d'épuisement au réveil.

Quand on parle de « dysanie des congés », cela peut faire référence au phénomène où :

- Pendant les vacances ou les congés, le rythme de sommeil se décale,
- Le corps s'habitue à des réveils plus tardifs,
- Puis le retour au travail devient particulièrement difficile, avec une forte inertie au réveil.

Cela peut être favorisé par :

- Un dérèglement du rythme circadien,
- Une dette de sommeil accumulée avant les congés,
- Du stress lié à la reprise,
- Ou parfois un épuisement plus profond (burn-out, dépression, troubles du sommeil).

Quelques pistes utiles :

- Garder des horaires de lever relativement stables pendant les congés,
- S'exposer rapidement à la lumière du jour le matin,
- Éviter les écrans tard le soir,
- Reprendre progressivement le rythme avant la fin des vacances.

Si cette difficulté devient quotidienne et handicapante, il peut être utile d'en parler avec un professionnel de santé pour rechercher un trouble du sommeil ou une fatigue chronique.