

SOMNIPHOBIE peur de s'endormir

La somniphobie est une peur irrationnelle de dormir ou de s'endormir, même fatigué. Elle peut non seulement gâcher vos nuits mais aussi vos journées.

Imaginez ne plus pouvoir vous endormir, paralysé par la peur lorsqu'il est l'heure de s'assoupir. Pour les personnes souffrant de somniphobie, le simple fait de fermer les yeux et de se préparer à dormir est une épreuve terrifiante. Ce trouble est rare et encore mal connu. Particularité de la somniphobie : elle intervient avant même l'endormissement et la phase hypnagogique, cet état entre conscience et sommeil où le cerveau ralentit et nous plonge dans l'assoupissement. Comme dans toutes les phobies, il y a un objet de peur extrême. Et ici, c'est le sommeil.

Un trouble anxieux

C'est la peur de lâcher prise, de se laisser aller dans les bras de Morphée et de ne jamais se réveiller, qui obsède souvent les personnes atteintes par ce trouble anxieux. Elle peut se traduire par une transpiration abondante, un rythme cardiaque qui s'accélère, un essoufflement, des tremblements ou un sentiment de panique comme dans bien d'autres types de phobie. Cette anxiété extrême rendant difficile l'endormissement est souvent associée à des expériences de sommeil négatives : des cauchemars, des crises de somnambulisme, des terreurs nocturnes, des traumatismes liés à la nuit, etc.

Des conséquences diurnes

Mais la somniphobie affecte les personnes bien au-delà des périodes de sommeil. La peur qu'elle provoque est suffisamment intense pour perturber la vie quotidienne et le bien-être général. La personne s'inquiète tout au long de la journée de la façon dont elle pourrait éviter de dormir et redoute l'heure du coucher. De plus, sa santé pâtit de ces nuits courtes et angoissantes. Fatigue extrême, anxiété et manque de concentration peuvent ainsi être des symptômes d'une somniphobie qui vous poursuit bien au-delà des nuits. Or, à long terme, le manque de sommeil peut augmenter les risques de maladies cardiaques, de diabète et d'obésité.

Une piste de prise en charge

Un accompagnement psychothérapeutique peut aider à s'attaquer aux racines du problème. Il permet de confronter ces peurs irrationnelles à l'origine des tourments afin de retrouver des habitudes de sommeil saines. Une thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut ainsi être envisagée. Elle consiste en une confrontation graduelle aux sources d'anxiété, via un programme défini en amont. Le professionnel de santé et le patient identifient ensemble les sources de stress et l'origine d'éventuels traumatismes. Différentes techniques peuvent être ensuite utilisées (exposition à des images, désensibilisation, entraînement, relaxation...), en fonction des besoins de chacun, pour venir à bout des angoisses. De quoi lâcher prise et retrouver enfin le sommeil.

Par Mathieu Yerle (Journaliste Ciem)

© <https://www.jevisbienetre.fr/article/quand-parle-t-de-somniphobie#>