STRATÉGIE POUR AIDER À S'ENDORMIR PLUS VITE

Une stratégie simple, ne prenant que 5 minutes, pourrait aider à s'endormir, selon une étude parue dans le *Journal of Experimental Psychology* publié par l'*American Psychological Association*.

« Nous vivons dans une culture 24h/24 et 7j/7 où nos listes de choses à faire ne cessent de s'allonger et nous amènent à s'inquiéter des tâches inachevées à l'heure du coucher », souligne Michael K. Scullin, professeur de psychologie et de neurosciences de l'Université Baylor.

La plupart des gens gardent leur liste de choses à faire dans leur tête, souligne-t-il. Avec ses collègues, il a voulu vérifier si le fait de mettre sa liste sur papier avant de se coucher pouvait faciliter l'endormissement.

Les chercheurs ont mené cette étude avec 57 étudiants universitaires qui, pendant une semaine, ont dormi au laboratoire de recherche et étaient assignés au hasard à prendre cinq minutes avant le coucher pour dresser la liste des tâches qu'ils devaient se rappeler d'accomplir le lendemain ou dans les prochains jours ou à prendre en note les activités qu'ils avaient terminées dans la journée ou les quelques jours précédents.

Le sommeil était évalué au moyen de la polysomnographie qui mesure l'activité électrique du cerveau à l'aide d'électrodes.

Une hypothèse était que le fait d'écrire les tâches à venir entraînerait une inquiétude accrue à l'égard de celles-ci et retarderait le sommeil, tandis que le fait de consigner les activités terminées ne devrait pas susciter d'inquiétudes.

Une hypothèse alternative était que la rédaction d'une liste de choses à faire déchargerait l'esprit et réduirait l'inquiétude.

Ceux qui dressaient une liste des choses à faire se sont endormis, en moyenne, plus rapidement. Plus les listes de tâches étaient spécifiques, plus le sommeil venait rapidement alors qu'une tendance inverse était observée chez ceux ayant écrit au sujet des activités terminées.

Scullin fait remarquer que, même si la taille de l'échantillon convenait à une étude polysomnographique expérimentale en laboratoire, une étude future plus vaste serait utile.

Psychomédia avec sources : Baylor University, Journal of Experimental Psychology.
Tous droits réservés.