

THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE POUR L'INSOMNIE

Par Cherie La Rocque

Lorsque les gens pensent au traitement de l'insomnie, les options qui leur viennent spontanément à l'esprit sont par exemple les somnifères ou l'hygiène du sommeil. Cependant, le meilleur traitement de l'insomnie est la thérapie cognitivo-comportementale développée spécifiquement pour l'insomnie et désignée par l'acronyme TCC-I. Cette approche est maintenant reconnue comme le traitement de première ligne recommandé pour l'insomnie chronique dans les directives médicales canadienne, américaine et britannique.

Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie chronique est un trouble du sommeil qui affecte 10 à 15% de la population à un moment ou un autre de leur vie. Elle se caractérise par une insatisfaction quant à la durée ou à la qualité du sommeil et est associée soit à :

- une difficulté à s'endormir
- une difficulté à rester endormi
- à un éveil précoce le matin avec une incapacité à s'endormir.

Pour répondre aux critères diagnostiques de l'insomnie ces difficultés doivent entraîner une détresse psychologique ou une perturbation significative du fonctionnement pendant la journée, survenir au moins trois fois par semaine et durer depuis au moins trois mois. L'insomnie a été associée à un risque accru de problèmes de santé mentale, notamment de dépression majeure, de troubles anxieux et de toxicomanie. Elle est également associée à d'autres problèmes. Par exemple, les sujets insomniaques présentent un taux plus élevé d'absentéisme au travail, un risque accru de maladie cardiovasculaire et ils sont impliqués dans plus d'accidents de voiture que les bons dormeurs.

Pourquoi ne pas simplement prendre un somnifère?

Bien que les somnifères puissent être utiles pour le traitement immédiat et à court terme chez certaines personnes, les recherches à l'appui de la pharmacothérapie sont limitées car cette approche n'est pas sans risque : effets indésirables, développement d'une tolérance (ou perte d'efficacité avec le temps) et des symptômes de sevrage à l'arrêt de la médication. Une bonne hygiène de sommeil, qui consiste en des pratiques comportementales et un environnement favorable au sommeil, est utile pour procurer un meilleur sommeil mais elle ne suffit pas pour traiter l'insomnie.

Que dit la recherche sur la TCC-I?

La TCC-I est le traitement le plus efficace pour l'insomnie. Son efficacité repose sur des décennies de recherche, des essais cliniques et des analyses poussées. Plusieurs études ont montré que la TCC-I améliore considérablement la sévérité de l'insomnie. Plus spécifiquement, elle aide

les personnes à s'endormir plus rapidement, à rester endormi pendant la nuit et à améliorer l'efficacité de leur sommeil, qui mesure le degré de consolidation du sommeil d'une personne.

La recherche démontre que la TCC-I s'est toujours avérée supérieure aux médicaments, lorsqu'on compare les résultats. Ces avantages ont été observés chez les adultes de tous les âges, y compris ceux qui sont aux prises avec un problème de santé mentale ou de santé physique associé. Cette thérapie structurée apprend aux individus comment modifier leur comportement pour favoriser un bon sommeil et comment traiter les facteurs cognitifs associés à l'insomnie. Ensemble, ces méthodes permettent aux processus biologiques de la régulation du sommeil de retrouver un fonctionnement normal en éliminant les facteurs comportementaux et cognitifs qui interfèrent avec le sommeil et produisent une insatisfaction face au sommeil et la présence de pensées récurrentes.

Qu'implique la TCC-I exactement?

Les éléments thérapeutiques essentiels de la TCC-I sont :

- le maintien d'une heure de lever constante le matin;
- la limitation du temps passé au lit;
- la consigne de sortir du lit si on ne dort pas.

Maintenir une heure constante de lever est le moyen le plus efficace de resynchroniser son rythme circadien. Ce rythme est l'un des deux processus biologiques qui contrôlent notre sommeil. Il détermine quand nous nous sentons somnolents ou éveillés, mais ce rythme se désynchronise souvent chez le sujet insomniaque. Restreindre le temps passé au lit agit sur l'autre mécanisme biologique de contrôle de notre sommeil – le processus homéostatique. En limitant le temps passé au lit (i.e. en déplaçant l'heure de coucher plus tard que d'habitude), nous augmentons notre besoin de dormir de sorte que nous nous endormons plus facilement et demeurons endormis. Cela aide à consolider le sommeil en périodes plus longues et accroître ainsi la valeur réparatrice du sommeil.

Enfin, la consigne sortir du lit quand on ne dort pas aide à créer un lien fort entre notre environnement de sommeil et le sommeil en tant que tel. Les personnes souffrant d'insomnie associent généralement leur lit ou leur chambre à un état de veille, d'hyperactivité ou de frustration et à d'autres activités qu'elles pratiquent au lit lorsqu'elles sont incapables de dormir comme parcourir les médias sociaux. Modifier cette association contribue à faciliter l'endormissement.

Quelques éléments à considérer pour mieux dormir

Les méthodes permettant de gérer les pensées susceptibles d'interférer avec le sommeil (par exemple, les pensées envahissantes et les pensées dysfonctionnelles) et de détendre le corps et l'esprit en prévision du sommeil font également partie de la TCC-I. Tout au long de la thérapie, les agendas de sommeil servent à suivre chaque jour les habitudes de sommeil. Les données de

ces agendas de sommeil sont très importantes car elles permettent au thérapeute d'adapter la TCC-I à chaque individu. Par exemple, la « fenêtre de sommeil » personnalisée d'un individu (heure du coucher et heure de lever) est ajustée chaque semaine, en fonction des résultats des agendas.

Les avantages de la TCC-I peuvent durer longtemps

Si en lisant ce texte, vous pensez que la TCC-I exige beaucoup plus d'efforts que de simplement prendre un somnifère, vous avez raison. Comme toute thérapie, la TCC-I requiert du temps, de la motivation et la volonté de faire confiance au processus. Néanmoins, une fois qu'un individu aura appris les techniques de TCC-I et aura compris leur logique, ces méthodes seront disponibles pour les années à venir. C'est pourquoi la TCC-I n'est pas seulement le moyen le plus efficace pour traiter l'insomnie mais elle produit également les effets les plus durables. Les compétences acquises lors de la TCC-I permettent à la personne de maintenir ses acquis thérapeutiques après la fin du traitement et si les troubles du sommeil réapparaissent par la suite la personne saura quoi faire pour retrouver un bon sommeil.