

L'impact du sommeil sur la maladie mentale



Le sommeil fait partie d'un facteur important pour son bien-être mental. Le sommeil aide à garder son esprit vif et il a un grand impact sur son humeur tous les jours. Si on se sent fatigué·e, une quantité suffisante de sommeil peut offrir la possibilité de changer la donne pour améliorer sa santé mentale. Parlons de la manière dont le sommeil (ou le manque de sommeil) peut vous affecter. Discutons de ce que vous pouvez faire pour veiller à ce que vous ayez une bonne nuit de sommeil.

Pourquoi le sommeil est-il essentiel ?

- **Se remonter l'humeur** : Avez-vous remarqué·e que lorsque vous êtes fatigué·e, vous êtes beaucoup plus irritable ? Un manque de sommeil peut vous rendre grincheux, ce qui peut avoir un impact sur la façon comment vous communiquez avec les autres. Le manque de sommeil peut aussi vous faire ressentir plus d'anxiété que d'habitude. Dormir suffisamment peut aider votre cerveau à gérer mieux vos émotions pour que vous puissiez aborder la journée avec un sourire.
- **Aide-mémoire** : Le sommeil est très important pour votre santé cognitive, notamment dans votre habilité à la rétention de nouvelles informations. Il vous aide à être alert·e et à être mieux concentré·e. Un sommeil adéquat renforce votre capacité à mémoriser tout ce que vous apprenez à l'école durant la journée.
- **Un soulagement du stress** : Lorsque vous vous sentez débordé·e et vous vous sentez plus occupé·e que d'habitude par l'école ou par les activités parascolaires, il peut être tentant de se coucher tard et de sacrifier le sommeil pour pouvoir tout faire. Mais il est important que vous vous souveniez que le sommeil peut vous aider à gérer votre niveau de stress. Donner la priorité à votre sommeil vous aide à être concentré·e, à mieux accomplir vos tâches quotidiennes et à être plus à l'aise.

Conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil

Maintenant que vous savez à quel point le sommeil est nécessaire pour votre santé mentale, voici quelques astuces pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre sommeil :

- **Établir une routine régulière** : Essayez d'aller au lit et de réveiller à la même heure chaque jour. Cette habitude quotidienne permet à quelqu'un de savoir quand il est temps de se reposer. Cette action habituelle peut mener à une meilleure qualité de sommeil.

L'impact du sommeil sur la maladie mentale



- **Prendre une pause des écrans** : Essayez d'accorder une petite pause à vos yeux devant les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher. La lumière bleue émise soit par votre téléphone cellulaire ou soit par d'autres appareils électroniques peut perturber votre sommeil. Une exposition à la lumière bleue, surtout le soir, peut vous donner l'impression d'être trop alert·e pour bien se reposer.
- **Collations santé** : Manger un repas lourd juste avant d'aller au lit peut vous empêcher de bien dormir. Essayez de prendre votre dernier repas au moins quelques heures avant de vous coucher. De cette manière, votre corps a le temps de digérer les aliments avant de se reposer. Il est particulièrement important d'éviter la consommation de caféine & de sucreries avant l'heure de se coucher puisqu'elles peuvent vous tenir en éveil.
- **Rester physiquement actifs/actives** : L'exercice physique régulier favorise l'endormissement. Il peut vous aider à s'endormir plus rapidement et à se reposer plus profondément. Qu'il s'agisse de faire une promenade, de pratiquer un sport ou de faire du vélo, bouger son corps peut vous aider à se sentir bien reposé·e au lendemain.
- **Une routine du soir détente** : Détendez-vous avant de vous coucher en pratiquant une activité relaxante, comme la respiration profonde, la lecture ou l'écriture dans un journal intime.

Des défis et des solutions liés au sommeil

Pendant certaines nuits, il peut être un peu difficile à avoir une quantité adéquate de sommeil. Voici quelques défis courants et ce que vous pouvez faire pour les pallier :

- **Cauchemars** : Si vous faites régulièrement des cauchemars, il peut être utile d'en parler à un·e adulte de confiance. Ils ou elles peuvent vous aider à se sentir en sécurité et à trouver des moyens de faire en sorte que vos rêves soient moins effrayants.
- **Somnolence pendant les journées scolaires** : Les jours où vous n'avez pas bien dormi, pensez à faire des petites siestes, après l'école, pour permettre à votre corps de faire le plein d'énergie.

L'impact du sommeil sur la maladie mentale



- **Des préoccupations à l'heure du coucher :** Si vos inquiétudes vous tiennent en éveil pendant la nuit, faites une méditation relaxante ou écrivez vos pensées dans un journal avant de vous coucher dans un lit. Ces solutions peuvent vous permettre de se changer ses idées. Rappelez-vous que le fait de vous sentir bien reposé·e au matin vous aidera à bien démarrer votre journée et à mieux gérer votre niveau de stress.

Même si cela paraît simple, le sommeil joue un rôle énorme dans sa santé mentale. N'oubliez pas que les besoins en sommeil sont un peu différents d'une personne à l'autre. Certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres pour se sentir bien reposés·ées. Il est important d'écouter votre corps et de trouver ce qui vous convient ! Si vous avez des questions ou si vous avez besoin d'aide avec le sommeil, n'hésitez pas à vous adresser à un·e adulte de confiance. Ces adultes de confiance peuvent être un·e parent·e, un·e enseignant·e ou un·e conseiller/conseillère d'orientation en milieu scolaire qui travaillent dans votre école.