

Le sommeil

Qui dort dîne, vraiment ?

Notre enfant est né ! Alléluia !

Euphorique, on rentre à la maison avec un bébé splendide et parfait.

Dès la première nuit, on réalise qu'en ouvrant la porte à cette merveille, on a fait entrer non seulement l'amour, la beauté, la tendresse, mais aussi des journées coupées en tranches irrégulières et des nuits chamboulées.

Notre bébé a un sommeil décalé avec le nôtre. Il mange à toute heure, de jour comme de nuit. Il dort en journée et semble infatigable la nuit. Comme il produit des décibels surprenants vu la taille qu'il a, on essaye de s'adapter. Les jours de la semaine sont tous pareils.

Enfin, ça y est, il fait ses nuits, comme on dit !

Ah non...

Quand il paraît trouver un rythme nocturne qui nous permet de dormir plusieurs heures d'affilée, voilà que pointe une dent et nos nuits redeviennent agitées.

Et puis, arrive la période délicieuse où on dort à peu près normalement.

Tataaaa, notre merveille a vraiment trouvé un rythme !

Elle dort en début de soirée et se lève avec vigueur à 6 heures du matin.

Elle veut conquérir le monde, affamée, rieuse, énergique.

Même pendant les weekends, même pendant les vacances...

Il faut instaurer des habitudes pour que toute la famille puisse y trouver son compte en repos et en activité.

C'est bien agréable lorsque qu'elle se met, sur notre incitation chaleureuse, à jouer tranquillement dans sa chambre jusqu'à ce que l'on se réveille et qu'on vienne la chercher. Ouf !

Et voilà qu'aujourd'hui, notre champion est devenu un ado.

Nous ne le reconnaissons plus.

Le matin, il semble presque hagard. On dirait qu'il émerge d'une mer épaisse de sommeil qui alourdit ses gestes. Il part à l'école en traînant les pieds, les épaules voûtées, et on sait qu'il y somnole.

Pendant les weekends et les vacances, on ne le voit qu'à partir de 10h quand tout va bien. Parfois, on ne rencontre sa mine engourdie qu'à midi.

Que lui est-il arrivé ?

Comme de nombreux parents, on croit que notre enfant est devenu paresseux et indiscipliné. Mais notre ado n'y peut rien. En fait, la réponse est physiologique

Drôles d'oiseaux

La Doctoresse Frances E. Jensen, neuroscientifique, a écrit un livre passionnant sur le développement cérébral : « *Le cerveau adolescent, guide de survie à l'usage des*

parents. »¹ Elle y décrit le développement du cerveau. Dans le chapitre sur *Le sommeil*, elle explique la transformation des rythmes du sommeil.

Lorsqu'ils sont petits, les enfants sont des alouettes. Comme elles, ils s'endorment tôt et se réveillent tôt. Puis, entre 10 et 12 ans, il y a une sorte de mutation. Nombreux sont ceux qui deviennent des chouettes. Ils s'endorment tard et se réveillent tard.

Lorsqu'ils deviendront adultes, certains resteront des chouettes, d'autres redeviendront des alouettes, selon leur type.

De plus, il y a une variation en fonction du besoin personnel de sommeil. Il paraît que Napoléon se trouvait bien avec 4 heures de sommeil et qu'Albert Einstein en avait besoin de 10. On peut être un petit ou un gros dormeur.

Toutes ces données amèneront à être parfois une alouette ou une chouette contrariée, selon le métier choisi. Si une chouette travaille dans un bureau où elle doit commencer à 7H30, elle va devoir mettre de l'énergie pour s'adapter.

Si une alouette travaille dans un bar, idem.

Pourquoi Dieu a-t-il prévu cela ? A quoi sert ce décalage, provisoire ou définitif à l'adolescence ? Aucune idée.

Je n'ai trouvé aucune information sur le sens de cette mutation.

Néanmoins, c'est scientifiquement prouvé que cela existe.

Les rythmes du sommeil sont gérés par un réseau de signaux cérébraux et d'hormones. La mélatonine est l'hormone du sommeil. Associée à une baisse de la température corporelle, elle prépare le corps à l'endormissement.

Mais à l'adolescence, il se passe un phénomène étonnant. La sécrétion de la mélatonine se décale progressivement d'environ 2 heures. Son pic, le moment où elle est le plus concentrée, se décale également.

Le Docteur Stephen Perrig, médecin du sommeil à l'hôpital universitaire de Genève, dit que lorsque le réveil sonne à 7h du matin pour un adolescent, c'est comme si on réveillait un adulte à 5h. C'est ce qui explique le réveil hébété de l'ado.

Nous comprenons mieux la mine défaite de notre champion au saut du lit, n'est-ce pas ?

Une classe d'assoupis

Concrètement, des difficultés apparaissent au niveau scolaire. Le cerveau adolescent, même s'il le voulait, ne peut pas se caler dans le rythme des adultes imposé par l'école. Ça engendre chez beaucoup d'ados un manque de sommeil chronique.

On parle de 2,75 heures de sommeil en moins par jour en moyenne. C'est du lourd.

Le corps a besoin de sommeil pour se régénérer.

Par exemple, le système immunitaire est stimulé en dormant. Les systèmes cardiovasculaire et neurologique bénéficient de ce temps réparateur. Notre corps se recharge en énergie.

¹ Jensen, F. E. (2016). Le cerveau adolescent. Guide de survie à l'usage des parents. Jean-Claude Lattès.

Le sommeil est aussi nécessaire pour consolider la mémoire et les apprentissages faits pendant la journée.

On a constaté des conséquences lourdes, pour la santé physique et la santé mentale, suite au manque de sommeil.

Il augmente les risques d'obésité, de dépression, de délinquance, d'accident...

La production de cortisol, l'hormone du stress, croît et cela agit négativement sur le bien-être.

Pour respecter le rythme naturel des ados, on ne devrait pas commencer les cours avant 9h.

Le centre de médecine du sommeil Cenas relate une expérience qui a été faite dans une école en Angleterre.² Elle a démontré que si des ados étudient dès 10h du matin, il y a une augmentation de performance entre 20 et 30 %.

Il apparaît également que pour donner toutes leurs chances aux ados, les examens importants devraient se dérouler l'après-midi.

Sachant cela, l'idéal serait d'adapter le système scolaire des classes d'ados à leur rythme biologique, non ?

Bein non. Cette idée fait monter aux barricades la plupart des adultes en Suisse.

Cela complexifierait trop les horaires des uns et des autres, paraît-t-il.

Alors, à défaut de changer le système scolaire, comment aider notre ado à moins souffrir du manque de sommeil ?

Déjà, on peut lui expliquer toutes ces données afin qu'il comprenne ce qui lui arrive. C'est rassurant pour lui de savoir qu'il n'est pas en train de se transformer en koala qui ne fait que dormir et manger.

Comment passer ce cap ?

Comme nous ne sommes pas des dormeurs identiques, c'est intéressant de savoir quel est le réel besoin personnel de sommeil de notre ado. Pour ce faire, il peut calculer combien d'heures est-ce qu'il dort à la fin de deux semaines de vacances. Cela donne une notion du nombre d'heures de sommeil dont il a besoin.

Ensuite, il part de son heure de réveil habituelle pour aller à l'école et il déduit les heures de sommeil nécessaires. Il a ainsi une idée de l'heure à laquelle il devrait s'endormir.

Pendant les vacances, endormissement	réveil	Total
1h du matin	10h	9h

Pendant l'école, lever	Besoin	Endormissement
6h30	9h	21h30

Ceci posé, comment convaincre notre ado de dormir à une telle heure ? Là, c'est la quadrature du cercle.

² <https://www.cenas.ch/hygiene-du-sommeil/ados-fatigues-faute-aux-rythmes-scolaires/>
www.stephanie-zwickgolay.ch

On peut quand même l'encourager à essayer de dormir plus tôt afin d'avoir un nombre d'heures de sommeil qui ne le laisse pas groggy. Cela vaut la peine de le lui proposer en tout cas.

Pour cela, il peut mettre en place un rituel de préparation au sommeil, comme quand il était petit avec l'histoire, la prière et le baiser de papa et maman.

Il se fixe une heure de coucher. 30 à 45 minutes avant, il éteint ses appareils électroniques. Aïe !! Ecueil de grande envergure. Pas facile à mettre en place...

Un des problèmes avec ces chers objets, c'est que la lumière bleue des écrans retarde la sécrétion de mélatonine. Et sans mélatonine, pas d'entrée dans le sommeil.

Il est possible d'enclencher un filtre anti-lumière bleue sur certains appareils. Ça peut aider. Néanmoins, les écrans stimulent notre activité cérébrale et garde réveillé. Si on rajoute à cela que le téléphone, lui, ne dort jamais et qu'il produit sonneries ou vibrations à n'importe quelle heure, cela fait beaucoup.

En gros, ça signifie qu'en plus du décalage de mélatonine survenant à l'adolescence de manière naturelle et physiologique, l'usage des écrans repousse encore plus l'endormissement.

Alors, courage, éteignons et éloignons ces doudous toxiques.

Si notre ado arrive à franchir cette étape crucial, il mérite nos félicitations et tout notre respect. Il est sans doute hors norme. Chapeau !

Il y a des familles qui favorisent cela en instaurant un garage à téléphones qui se trouve dans le salon, par exemple. La règle est que tous les membres de la famille y laissent leur téléphone durant la nuit. Même les parents...

Le temps avant de dormir devrait se vivre dans le calme. Pas de pompes, de gainage et autre gymnastique. Juste relaxe.

Dans la paix et la tranquillité, il révise ses cours ou lit un livre... Ma phrase me fait rire. Quel charmant tableau !

Pourtant, s'il le fait, il y gagne parce que ce qui a été revu à petite dose se fixe mieux dans la mémoire juste avant le sommeil. Et s'il se mettait à l'espagnol, por qué no ?

Ces conseils sont aussi valables pour nous, les adultes.

Même si on ne peut pas toujours dormir autant qu'on en aurait besoin, on bénéficie tout de même d'heures de sommeil de meilleure qualité en procédant ainsi.

Mon expérience

J'ai donné naissance à une alouette puis à une chouette.

Ma fille ainée était comme la petite merveille décrite au début de ce texte. C'était un bébé qui faisait des mini siestes en journée, du genre qui te laisse le temps d'aller aux toilettes, puis de t'allonger sur le sofa pour lire une page du journal. Tôt le matin, elle rayonnait au milieu de ses peluches, impatiente de croquer la vie.

Ensuite, plus grande, elle aimait éteindre tôt la lumière et dormait merveilleusement bien toute la nuit. Au matin, fraîche comme une rose, elle partait à l'école sans fatigue. Plus tard, l'adolescence a apporté des défis comme des examens à réviser, puis des

sorties entre copines qui l'ont conduite à se coucher plus tard. Mais fondamentalement, elle appréciait de se coucher relativement tôt.

A l'instant où j'écris, ma fille aînée est une jeune femme de 22 ans qui a gardé un sommeil de qualité. Etudiante, elle s'est adaptée à un rythme qui la fait aller au lit plus tard, pour réviser mais également pour assumer son job au cinéma. Elle doit se coucher après la dernière séance. Dès qu'elle le peut, elle fait la grasse matinée.

Comme parents, on se dit que le modèle numéro un préfigure les suivants. Ce serait logique vu qu'ils se sont tous développés dans le même ventre. Que nenni !

Née deux ans après, ma fille cadette faisait des siestes interminables en journée lorsqu'elle était bébé. Ensuite, elle s'est synchronisée sur le sommeil de sa grande sœur puisqu'elles partageaient la même chambre.

Nous avons déménagé et elles ont eu chacune leur chambre quand elles étaient des petites filles. C'est là que leur type s'est révélé.

Ma fille cadette est devenue somnambule. Elle errait la nuit dans la maison, m'appelant. Je la retrouvais avec un regard qui me traversait, me disant des phrases énigmatiques. C'était assez flippant au début.

Je la ramenais dans son lit où elle se rendormait jusqu'au matin. Mes nuits en pointillé en ont pâtis. Difficile de s'endormir quand on sait qu'une petite fille va peut-être se lever en tirant son duvet pour l'étaler de tout son long dans la salle de bain puis expliquer à mon cerveau tâtonnant que « catachou ropali queli pa ».

Puis, l'idée salvatrice a jailli un matin que je priais pour savoir quoi faire. Elle a pris la forme de ce verset « *Je me couche et je m'endors en paix, car toi seul, Eternel, tu me donnes la sécurité dans ma demeure* » Psaume 4 :9. J'ai expliqué ce verset à ma fille, je l'ai écrit et collé sur la porte de sa chambre. Nous l'avons prié chaque soir.

Le somnambulisme a cessé d'un coup.

Quelques ans plus tard, alors qu'elle avait une dizaine d'années, elle m'a dit un jour qu'elle nous entendait tous les soirs lorsque nous nous préparions pour aller au lit, mon mari et moi. Je lui ai demandé si nous la réveillions.

« Non, de toute façon je ne dors pas. Je ne dors jamais avant vous ».

Interloquée, je lui ai demandé pourquoi.

« Je ne suis pas fatiguée ».

C'est là qu'elle m'a raconté ses nuits. Depuis des années, après que nous soyons passés vers elle pour le rituel du soir, histoire ou discussion, prière et baiser, nous éteignons la lumière et fermions la porte. Et là, dans le noir, elle attendait bravement pendant des heures. Et que faisait-elle ?

« Je m'invente des histoires ».

Le matin, elle était toujours en forme. Cela voulait dire qu'elle avait vraiment besoin de peu d'heures de sommeil.

J'en ai parlé à mon mari et nous nous sommes dits qu'il fallait trouver une autre manière d'agir. Nous avons proposé à notre fille de faire un essai.

Elle pouvait lire autant qu'elle voulait et éteindre quand elle était fatiguée. Si le matin, elle était toujours en forme et d'humeur stable pendant la journée, alors nous pourrions la laisser gérer son endormissement.

Ce fût fait.

Depuis, c'est moi qui l'entends parfois aller se coucher. Parfois, parce que sinon, je dors déjà.

Elle a aujourd'hui 20 ans et travaille dans une librairie. Cela fait des années qu'elle s'endort largement après minuit et se lève sans problème un peu avant 7 heures pour partir au gymnase et maintenant au travail.

Elle aussi, dès qu'elle le peut, elle fait la grasse matinée.

Traîner au lit

Je connais des ados dont les parents veulent instaurer un rythme tout au long de l'année. On se lève à heure régulière pendant les weekends et les vacances.

Certains entrent dans la chambre de l'ado en disant « Debout, c'est l'heure ! ». Ils enlèvent le duvet et ouvrent la fenêtre. C'est assez radical.

Il semble qu'un lever régulier et assez tôt est bon pour lutter contre le manque de sommeil chronique, si, toutefois, l'ado ne s'endort pas très tard le soir.

Des études démontrent que faire la grasse matinée provoquerait du stress, influencerait sur l'humeur, augmenterait le cholestérol, les problèmes cardiaques ou le risque de diabète. Il paraît qu'on serait plus de mauvaise humeur ou déprimé. Je me demande si c'est vraiment la grasse matinée et pas plutôt le style de vie qui conduit à cela. Dans ces études, on ne semble pas tenir compte des chouettes ni des alouettes contrariées.

J'ai grandi dans une famille qui n'avait aucun scrupule à « traîner au lit ». Mes parents avaient des horaires qui les faisaient aller se coucher souvent très tard et qui leur permettaient de dormir le matin. Nous, les enfants, avions l'habitude de nous lever avant eux pour aller à l'école.

Nous étions une famille de joyeux lurons, heureux de vivre et en bonne santé.

C'était donc naturel pour nous de dormir tout notre saoul pendant les weekends et les vacances. J'émergeais souvent peu avant midi.

J'imagine que la vie ou un type commun nous a fait être une famille de chouettes.

C'est sur ce modèle que nous avons élevé nos filles. Le matin de congé, tu as le droit de dormir autant que nécessaire.

Chouette née dans une famille de chouettes, mon défi a été d'épouser une alouette pur sucre. Pensant que c'était juste et normal d'aller se coucher en couple, j'ai fait comme ma fille cadette pendant des années. Couchée à la même heure que mon mari, j'ai attendu des heures dans le noir. Cela m'a permis de beaucoup prier et de méditer. Ce n'était pas des heures perdues, mais parfois, qu'est-ce que c'était long !

Le matin, je me levais péniblement pour préparer le petit déjeuner pour mes filles parce que je tenais à être avec elles pendant ce moment. Je voulais aussi les embrasser avant qu'elles partent à l'école et les bénir. De plus, je travaillais certains matins tôt.

Lorsque mes filles, ados, ont pris leur petit déjeuner de manière autonome, je me suis permise de dormir le matin. Puis, j'ai décidé d'écouter mon rythme. Comme je travaille

très rarement tôt le matin, j'ai choisi d'aller me coucher et de me lever selon mes besoins. Pour cela, il a fallu accepter que je n'irais plus me coucher en même temps que mon mari et que nos matins de weekends et de vacances seraient différents. Dans nos rythmes aujourd'hui, mon mari se couche la plupart du temps vers 22h et se lève vers 6h, jours de congé compris. Moi, j'ai deux heures de décalage. Notre nid abrite actuellement deux alouettes et deux chouettes. La cohabitation est possible et agréable lorsque tous ces oiseaux respectent le rythme des autres.

Bon, je vais lâcher mon clavier et me saisir d'un livre. C'est bientôt l'heure de dormir. Bonne nuit à vous.

Je me couche et je m'endors en paix, car toi seul, Eternel, tu me donnes la sécurité dans ma demeure.
Psaume 4 :8

