

Tondez la pelouse ou rangez le garage ! C'est prouvé : procrastiner, c'est se condamner à mal dormir la nuit



Les effets néfastes de la procrastination ne se limitent pas à une faible productivité, ou à une mauvaise estime de soi. Remettre ses impératifs à demain dégraderait aussi la qualité du sommeil en provoquant des insomnies.

Avec Joëlle
Adrien

Atlantico : Comment expliquer que la procrastination – l'art de remettre les choses au lendemain – pourrait favoriser les insomnies ?

Joëlle Adrien : Le sommeil dépend d'un équilibre -souvent fragile- entre les mécanismes du sommeil et ceux de l'éveil. Pour pouvoir s'endormir aisément, il faut que le niveau d'éveil diminue afin de laisser la place au sommeil. Or, l'anxiété et les préoccupations augmentent le niveau d'éveil (stimulent les mécanismes de l'éveil, empêchant ceux du sommeil de s'installer). L'étude conduite par la chercheuse Ilana S. Hairston à l'Academic College de Tel Aviv (qui paraîtra en octobre 2016 dans la revue "[Personality and Individual Differences](#)") tend à montrer que les personnes qui remettent les choses au lendemain se sentent, une fois couchées, mal à l'aise, préoccupées, inquiètes de ne pas avoir fait telle ou telle chose qu'elles auraient dû faire. Cela augmente les préoccupations, ruminations... etc, donc accroît le niveau d'éveil et, par conséquent, provoque des difficultés d'endormissement qui sont l'une des caractéristiques de l'insomnie.

Pourquoi ce phénomène atteint-il surtout les personnes "du soir" et moins celles "du matin"?

Les personnes du soir ont une horloge biologique qui est en retard par rapport à celle de la moyenne de la population. De ce fait, leurs horaires de sommeil sont décalés et il leur est impossible de s'endormir tôt (car c'est notre horloge biologique qui détermine l'heure de l'endormissement et non pas le fait de se coucher "plus tôt"). Ainsi, les personnes du soir s'endorment tard et doivent néanmoins se lever à l'heure prévue par les rythmes sociaux des activités et du travail. Elle ne dorment donc pas assez et sont fatiguées, voire somnolentes pendant la journée.

Peut-on parler de cercle vicieux ? Si un individu est sujet aux insomnies, n'est-il pas non plus plus à même de procrastiner ?

Le manque de sommeil entraîne une détérioration de la forme dans la journée (somnolence, fatigue, manque d'énergie, envie de ne rien faire ...) et donc une tendance à procrastiner. A son tour, la procrastination entraîne des ruminations nocturnes dues au fait qu'on se reproche ne pas avoir terminé les choses à faire, ce qui va aggraver les difficultés de sommeil... etc. C'est ainsi un véritable cercle vicieux. De fait, un cercle vicieux impliquant de nombreux facteurs est très souvent responsable de l'insomnie.

Quels remèdes/conseils pourraient être prodigués aux patients souffrant de l'un de ces deux maux ?

Si l'on a compris qu'il s'agit d'un cercle vicieux, c'est déjà une étape. Mais le plus difficile est de sortir de ce cercle vicieux. Pour cela, il faut agir sur l'horloge biologique, puisque c'est elle qui détermine l'endormissement. Notre horloge biologique est malmenée par notre façon de vivre (rythmes de vie irréguliers, exposition aux écrans le soir, internet et smartphone la nuit...). Pour améliorer le fonctionnement de l'horloge biologique, essayer de s'exposer à la lumière du jour et avoir une activité physique (marche active, jogging, par exemple) le matin pendant 30 minutes dans les 2h après le réveil. Et cela tous les jours. Pour limiter les ruminations nocturnes, prendre un moment avant de se coucher pour faire une liste de ce qui reste à faire le lendemain et pratiquer de la relaxation. Si les ruminations reviennent une fois que l'on est dans le lit, se lever et avoir une activité calme pendant 10 à 30 minutes puis aller se recoucher.