

PROCRASTINATION DU SOMMEIL

Conseils pour arrêter de retarder l'heure du coucher

« Ce soir, je me couche tôt » : tu en as fait le serment ce matin, mais il est presque minuit et tu es toujours debout. Tu l'as bien vue, cette notification à l'heure prévue du coucher, mais tu l'as soigneusement ignorée pour rester éveillé. Demain, tu seras crevé et tu te maudiras pour avoir traîné bien trop tard sur ton smartphone, devant l'ordi ou la télé.

Cette mauvaise habitude porte un nom : *revenge bedtime procrastination* (ou procrastination du coucher).

Pourquoi est-ce qu'on décale l'heure d'aller dormir à chaque fois, ignorant les rappels de nos applications sommeil, la logique et le bon sens ?

Comment vient-on à bout de la procrastination du sommeil ?

C'est quoi, procrastiner le sommeil ?

La procrastination du sommeil se définit comme **le fait de repousser l'heure de dormir alors qu'aucun facteur externe n'y fait obstruction.**

Le terme apparaît pour la première fois en 2014 lors d'une étude menée par la psychologue comportementale Floor Kroese aux Pays-Bas : *Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination* publiée dans *Frontiers in Psychology*. (Liste complète des auteurs : Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014))

Contrairement aux autres formes de procrastination, ce phénomène n'est pas lié au manque de temps ou de motivation : **c'est un choix conscient de ne pas respecter l'heure de coucher.**

En gros, au moment d'aller au lit au lieu de dormir, tu vas plutôt préférer faire autre chose : lire un livre, regarder la télé, zoner devant Netflix, scroller sur ton smartphone... **Le but de tout ça ? Grappiller un peu de temps pour soi** après une longue journée pour retrouver un sentiment de liberté.

Les causes de ce phénomène : les habitudes de vie et les écrans

Mais alors, d'où vient cette mauvaise habitude de repousser l'heure du coucher ? Tout est dans le terme *Revenge Bedtime Procrastination* popularisé après qu'une étude chinoise menée par Wang et al. (2021) a fait le lien avec le besoin de se « venger » du **manque de temps pour soi après une longue journée de travail**. Une autre étude menée par Zhang et al. (2021) mentionne d'ailleurs l'influence du stress professionnel sur ce phénomène.

Alors, pourquoi est-ce que tu décales le moment d'aller rejoindre Morphée ? Les pistes :

- **Recherche de temps personnel** : c'est le graal du fameux *me time* qui nous tient éveillé alors qu'on devrait être endormi. Nos rythmes de vie effrénés nous donnent la sensation de courir après le temps avec trop peu de liberté, donc on se rattrape sur les soirées (ou les nuits !).
- **Manque d'autorégulation** : tu sais très bien que tu seras fatigué, mais tu choisis tout de même de regarder encore un épisode, jouer une heure de plus, scroller encore un peu.
- **Stress, anxiété** : On le sait, le stress influe sur le sommeil et tu n'as peut-être pas envie d'aller au lit pour te laisser envahir par les pensées sombres. De la même manière, les troubles du sommeil peuvent décourager d'aller se coucher plus tôt, car on redoute une nuit compliquée.
- **Surexposition aux écrans** : celle-ci, elle est à la fois à l'origine des troubles d'endormissement (le fameux lien entre lumière bleue et mélatonine) mais aussi du phénomène de revanche par la procrastination ! Tu t'en doutes, l'addiction aux écrans et l'hyperconnectivité vont aussi te pousser à te coucher de plus en plus tard.

Les conséquences sur la santé

Tu t'en doutes, te coucher plus tard que prévu tous les soirs va forcément avoir un impact sur ta santé physique et mentale :

- **Manque de sommeil** : tu auras beau décaler l'heure du coucher, ton réveil sonnera toujours à la même heure demain matin. Et il ne faut pas être expert en maths pour déduire que tu auras forcément moins d'heures de sommeil à ton actif. Avec les effets que ça implique : fatigue chronique, prise de poids, altération de l'immunité, risque de développement de maladies chroniques (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires notamment).
- **Impact sur la santé mentale** : la privation de sommeil peut aussi affecter ta santé mentale avec, entre autres, une augmentation du risque de dépression, d'anxiété, de difficultés de concentration, diminution de la productivité et troubles de l'humeur.
- **Perturbation du chronotype** aka le rythme biologique naturel et les préférences d'horaires de sommeil. **La procrastination du coucher peut aussi affecter aussi le rythme circadien.** En résumé, cette habitude va venir dérégler ton rythme naturel, impactant même la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Nos astuces pour lutter contre la procrastination du sommeil

Trêve de bla-bla, on arrive enfin à la partie qui t'intéresse : **comment faire pour aller se coucher à l'heure et avoir suffisamment de sommeil ?** On te livre nos secrets pour reprendre le contrôle et dormir tôt afin de retrouver une vie normale !

- **Meilleure gestion du temps et des priorités** : Pour éviter la surcharge mentale et le besoin de compenser le soir venu, trouve une organisation qui te convient pour planifier tes journées. Essaie de mettre l'accent sur ce qui est vraiment important et

ce qui peut être remis à plus tard : quand c'est bien fait, ce n'est pas de la procrastination, c'est de l'optimisation ! L'important, c'est aussi de remettre de la satisfaction dans sa journée.

- **Horaires de sommeil réguliers** : C'est la base pour améliorer la qualité et quantité de tes heures de dodo ! Définis des horaires et essaie de t'y tenir (plus facile à dire qu'à faire, on sait). En fonction de tes besoins, tu trouveras la meilleure heure pour bien dormir et tu pourras caler ton organisme sur ces heures spécifiques.
- **Limitation de l'exposition aux écrans** avant de dormir : si tu nous lis régulièrement, tu sais déjà ce qu'on s'apprête à te dire. Pour retrouver un bon rythme de sommeil, il faut bannir la lumière bleue de ta chambre et de tes soirées ! Ça passe par la gestion du temps d'écran (passer moins de temps sur son téléphone, privilégier un livre aux séries...) et l'arrêt total 1 h avant d'aller au lit. Et quand tu dois vraiment t'exposer aux écrans, n'oublie pas de t'équiper de lunettes anti-lumière bleue performantes pour limiter l'impact sur ton rythme circadien.
- **Routine de sommeil relaxante**, environnement propice à l'endormissement : tout ce stress accumulé n'est pas bon pour passer une bonne nuit. Essaie de remplacer ton scrolling habituel par une routine dodo apaisante, de la méditation ou du yoga doux pour bien dormir, le tout dans une ambiance tamisée.
- **Optimisation de la lumière naturelle** : ou plutôt ton exposition à la lumière naturelle, pour te recalculer sur ton cycle circadien biologique. Car il ne suffit pas de stopper les écrans en soirée, sortir de ta grotte en journée aide aussi ton corps à se remettre au bon rythme jour/nuit.
- **Changement de perspective** : et si on arrêta de voir le fait de dormir comme une perte de temps ? Voir les choses différemment et te mettre l'objectif d'arriver à dormir plus tôt peut aussi t'aider. Si tu as l'âme d'un compétiteur, considère ça comme un challenge à relever et deviens un véritable athlète du sommeil !
- **Maintien des bonnes habitudes** : le savais-tu ? Il faut en moyenne 21 jours pour ancrer une nouvelle habitude ! Pour venir à bout de ta *bedtime procrastination*, il faut tenir bon pendant 3 semaines, être régulier et ton corps prendra le relais. Pour l'aider, tu peux tenir un journal de sommeil, utiliser des applications de tracking, consulter si les troubles du sommeil persistent.

POUR RESUMER : Pourquoi je procrastine l'heure du coucher ?

Il y a plusieurs causes au fait de repousser le moment d'aller dormir : le stress, l'addiction aux écrans et surtout **la recherche de me time** après une longue journée sans loisirs.

Comment arrêter la procrastination du sommeil ?

Pour en finir avec ce phénomène : **commence par définir des heures régulières de coucher et de réveil**. Adopte une organisation aux petits oignons durant la journée pour lutter contre la charge mentale, revois tes priorités si besoin. Et surtout, évite la surexposition à la lumière bleue des écrans en préférant celle à la lumière naturelle. Garde à l'esprit qu'il faut 21 jours pour réguler ton organisme sur cette nouvelle routine.