

AUPNIAPHOBIE

PEUR DES INSOMNIES

Insomnie : la peur du noir en cause ? Une étude menée à Toronto montre que certains adultes ne dépassent jamais leur peur du noir et que leurs insomnies pourraient être la conséquence d'une angoisse profonde.

État d'agitation, stress, problèmes digestifs et syndromes anxieux sont responsables de la plupart des insomnies. Selon une étude menée à Toronto, la peur du noir serait également une cause d'insomnie. Des chercheurs de l'université de Ryerson, en Ontario, ont étudié le sommeil d'un petit groupe d'étudiants en mesurant leur réponse oculaire à des bruits intempestifs dans une pièce sombre puis éclairée. Ils ont constaté que les étudiants n'ayant pas de problèmes de sommeil s'habituait aux bruits, tandis que ceux qui avaient reconnu avoir peur du noir présentaient des signes d'agitation, anticipant les bruits.

Selon eux, la phobie de l'enfant s'est transformée à l'âge adulte en insomnie. "Nous supposons que les personnes souffrant de troubles du sommeil sont plus tendues dans l'obscurité parce qu'elles associent le coucher à une incapacité à dormir. Nous nous demandons à présent combien de personnes souffrent d'une phobie latente", explique l'auteur de l'étude, Taryn Moss. Dans l'étude, il est préconisé de traiter cette peur de l'obscurité comme cause de l'insomnie, et non comme conséquence. Pour mieux dormir, il faudrait que ces personnes suivent un traitement adapté à leur phobie.

La peur de l'agression

Le Dr Sylvie Royant-Parola, médecin spécialiste du sommeil, reste perplexe sur les conclusions de l'étude. Selon elle, "la peur du noir est rarement un motif de consultation chez les patients insomniaques. Ce n'est pas l'atmosphère lumineuse ou non lumineuse qui cause des insomnies, mais d'autres phobies comme la peur de se laisser aller au sommeil, le fait que l'obscurité introduise un environnement non maîtrisé, la peur de l'agression ressentie chez les personnes âgées seules ou les femmes".

Pour faire face aux peurs nocturnes, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) recommande de diminuer l'éclairage avant d'aller se coucher. Le Dr Sylvie Royant-Parola conseille, elle, de mettre en place un petit rituel avant de s'endormir, voire d'installer une veilleuse dans sa chambre. Si les troubles du sommeil persistent plus de trois fois par semaine pendant trois mois, mieux vaut consulter. En France, une personne sur cinq se plaint d'insomnie chronique en France. Quant aux insomnies occasionnelles, environ un tiers des adultes, dont une large majorité de femmes, en souffrent.

© <https://www.allodocteurs.fr/archives-insomnie-la-peur-du-noir-en-cause-7411.html>

La **somniphobie** affecte les personnes bien au-delà des périodes de sommeil. La peur qu'elle provoque est suffisamment intense pour perturber la vie quotidienne et le bien-être général. La personne s'inquiète tout au long de la journée de la façon dont elle pourrait éviter de dormir et redoute l'heure du coucher.

La **somniphobie** est un trouble anxieux et un sentiment de peur qui empêche les gens de dormir même lorsqu'ils sont fatigués. Les peurs courantes qui alimentent ce problème sont liées à des problèmes de santé, à l'idée de mourir, à l'inquiétude des cauchemars ou des comportements nocturnes.