

Sommeil et santé mentale

Une étude toute récente de l'Université de Binghamton (New York)¹ montre que le fait de dormir moins de 8 heures par nuit est associé à un plus grand nombre de pensées intrusives et répétitives, et élève en parallèle le niveau d'anxiété ou de dépression.

L'équipe de Meredith Coles, professeur de psychologie, a commencé par évaluer la durée du sommeil chez des personnes présentant un niveau modéré à élevé de pensées négatives et répétitives.

Les participants ont ensuite été exposés à différentes images destinées à déclencher des réponses émotionnelles, et les chercheurs ont suivi leur niveau attentionnel en analysant leurs mouvements oculaires (eye-tracking). Cette analyse se base sur le fait que nos mouvements oculaires sont modifiés quand notre esprit est occupé par des pensées émotionnellement chargées.

La conclusion est que les perturbations du sommeil sont associées à une difficulté à détourner notre attention d'une information négative.

Il est déjà notable que les personnes anxieuses ou dépressives montrent une difficulté à se désengager des stimuli négatifs auxquels ils sont exposés : ils les ruminent et les alimentent, alors que des sujets « sains » peuvent plus facilement passer à autre chose.

En thérapie ACT, on dit qu'ils sont « fusionnés » à leurs pensées et leurs émotions.

Note pour la pratique clinique

Ces résultats nous invitent à penser que la prise en charge de l'anxiété ou de la dépression par l'amélioration du sommeil et le recalage aux cycles circadiens, facilite la défusion des pensées et des images émotionnelles négatives, ce qui permet d'améliorer l'humeur.

¹ Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry March 2018 DOI : 10.1016/j.jbtep.2017.10.003 : « Shorter sleep duration and longer sleep onset latency are related to difficulty disengaging attention from negative emotional images in individuals with elevated transdiagnostic repetitive negative thinking. »