**Traitements pour l’insomnie**

Bonjour tout le monde, je suis le Dr Greenfield, l’un des docteurs en Psychiatrie de l’enfant de l’*University of Iowa Hospitals and Clinics*. Aujourd’hui, j’ai le plaisir d’avoir Yoda dans ma clinique. Bien qu’il soit un maître Jedi et l’un des membres les plus puissants de l’ordre Jedi, le pauvre Yoda a du mal à dormir. Un autre mot pour les troubles du sommeil est l’insomnie.

**Yoda (l’imitation par Dr. Greenfield) : « Eh oui, l’insomnie engendre la mauvaise humeur. La mauvaise humeur amène les problèmes de famille. Les problèmes de famille entrainent l’aide de la psychiatrie de l’enfant. »**

Dr. Greenfield : Je n’aurais pas pu mieux le dire moi-même Yoda. Merci beaucoup d’être ici aujourd’hui. C’est un tel honneur de vous avoir ici.

**Yoda : « Humm, c’est à moi l’honneur. »**

Dr. Greenfield : Je crois comprendre que vous voulez apprendre plus sur les traitements de l’insomnie. Par où devrions-nous commencer ? Quelles questions avez-vous à me poser aujourd’hui ?

**Yoda : « Humm, quels sont les traitements ?”**

Dr. Greenfield : Eh bien, c’est un excellent endroit pour commencer Yoda. Je suppose que les réponses dépendent du type d’insomnie que vous avez. Si vous souffrez d’apnée du sommeil, les médecins vous donneront une machine à utiliser la nuit pour vous aider à mieux respirer et à mieux dormir.

**Yoda : « Humm, et si je n’ai pas d’apnée du sommeil ? »**

Dr. Greenfield : Bonne question ! Pour le type d’insomnie que la plupart des gens ont, nous suggérons d’apprendre l’hygiène du sommeil en premier.

**Yoda : « Humm, je comprends, comme de brosser les dents durant le sommeil. »**

Dr. Greenfield : Eh bien, vous êtes sur la bonne voie, mais ce n’est pas de l’hygiène dentaire. L’hygiène du sommeil est couverte dans les autres épisodes du podcast. Vous devriez les écouter.

**Yoda : « Humm, écouter, je ferai. »**

Dr. Greenfield : Une fois que vous apprenez l’hygiène du sommeil, vous pouvez essayer d’employer ces idées.

**Yoda : « Humm, je fais ou je ne fais pas. Il n’y a pas d’essayer. »**

Dr. Greenfield : Ces choses sont plus faciles à dire qu’à faire. Si vous essayez d’utiliser les idées d’hygiène du sommeil et que vous avez encore des problèmes, je vous conseille de voir un thérapeute qui peut vous aider avec un traitement appelé le CBT-I.

**Yoda : « Humm, de la soupe alphabet, parlez-vous ? »**

Dr. Greenfield : Oui, les noms de thérapies ont souvent plein de lettres. Celles-ci représentent la thérapie cognitive comportementale pour l’insomnie.

**Yoda : « Humm, compliqué, ça semble. »**

Dr. Greenfield : Eh bien, ce sont des grands mots, mais ce n’est pas trop compliqué. C’est un travail avec un thérapeute pendant environ 4-6 semaines. Ces thérapeutes sont les superhéros du sommeil. Ils peuvent vous aider à devenir une superstar du sommeil.

**Yoda : « Humm, une superstar du sommeil serai-je. »**

Dr. Greenfield : Oui, c’est l’idée ! La recherche montre que c’est le meilleur traitement pour l’insomnie. Il vous aide avec vos pensées et vos activités autour du sommeil.

**Yoda : « Si je cherche et la thérapeute n’existe pas, ou la thérapeute existe mais il faut l’attendre trop ?»**

Dr. Greenfield : Eh bien, ce serait triste si vous ne trouvez pas un thérapeute bientôt. Il y a des façons d’apprendre plus sur la CBT-I sur internet, et vous pouvez trouver des applications pour les téléphones aussi.

**Yoda : « Humm, la technologie, dites-vous. »**

Dr. Greenfield : Oui, c’est génial qu’il y existe tellement de façons d’avoir accès aux traitements de nos jours. Demandez à votre médecin de vous parler de ces outils. Il vous dirigera dans la bonne direction.

Alors, si ça ne marche pas, il y a certains médicaments qui peuvent vous aider à dormir. Ils peuvent être bons, mais ils peuvent avoir des effets secondaires.

**Yoda : « Les effets secondaires, Yoda n’aime pas. »**

Dr. Greenfield : Oui, moi non plus, donc je vous conseille d’en parler avec votre médecin.

**Yoda : « Humm, plus, je veux savoir. »**

Dr. Greenfield : Eh bien, il est difficile de passer en revue tous les médicaments et de savoir lequel va travailler pour vous. Un médicament en vente libre commun que les enfants prennent s’appelle la mélatonine. C’est l’hormone naturelle du sommeil du corps dans une pilule !

**Yoda : « Humm, l’hormone du sommeil, dites-vous ? »**

Dr. Greenfield : Correct ! C’est une bonne première option à discuter avec votre médecin. Il y a des autres médicaments à essayer si la mélatonine ne marche pas.

**Yoda : « Humm, beaucoup d’options, sont-ils. »**

Dr. Greenfield : Vous avez compris Yoda. Donc, pour résumer, il est important de savoir quel type d’insomnie vous avez. L’hygiène du sommeil est un bon endroit pour commencer. Si vous avez du mal à mettre ces recommandations en pratique, vous pouvez trouver un thérapeute qui peut faire de la CBT pour l’insomnie avec vous. Si vous avez de la difficulté à trouver un thérapeute, demandez à votre médecin de vous fournir des informations sur internet et des applications téléphoniques. Si cela n’aide pas, il y a des médicaments que vous pouvez essayer. Tout d’abord, vous devriez parler avec votre médecin à ce sujet.

Dr. Greenfield : Eh bien, merci beaucoup d’être venu aujourd’hui Yoda. J’espère que ça vous a aidé.

**Yoda : « Utile, en effet, très utile. »**

Dr. Greenfield : D’accord, prenez soins de vous et je vous souhaite une bonne nuit de sommeil.

**Yoda : « Humm, reconnaissant suis-je de votre aide. »**