



VÉCU ET PERCEPTIONS DE LA SOMNOLENCE AU QUOTIDIEN

A l'occasion du colloque « Somnolence au volant : ouvrons les yeux ! », l'ASFA a commandé à l'Institut d'Études Gatard & Associés une étude qualitative approfondie sur les vécus de la somnolence dans la société contemporaine, au-delà des situations de conduite, qui en incarnent la circonstance la plus inquiétante.

A l'arrivée, l'enquête qui s'appuie sur des témoignages et des échanges, montre combien la somnolence est un phénomène sous-estimé, très partagé, récurrent, source de culpabilité et d'inquiétudes individuelles et qui mérite plus que jamais d'être l'objet de messages de prévention et de réassurance.

La somnolence tend à se fondre dans le paysage de la fatigue en général, « *maladie de notre époque* » dit-on, mais constitue un phénomène tout à fait spécifique et bien repéré.

- **Les participants témoignent avant tout d'un état de « fatigue générale »** ou de « fatigue quotidienne », mais ne sont pas capables spontanément de sérier les différents types de fatigue qui les affectent alors que le vocabulaire qui décrit ces situations est largement partagé : coup de barre, somnolence, endormissement, fatigue nerveuse/stress, fatigue physique, fatigue intellectuelle/morale, fatigue quotidienne générale.
- **La somnolence est néanmoins bien identifiée à travers des symptômes typiques**, qui oscillent entre torpeur et endormissement, avec perte de conscience plus ou moins aiguë. Il s'agit d'un état second qui tend à s'installer et qui n'enraye pas immédiatement la poursuite de ce que l'on est en train de faire.
- **Physiquement on sent son corps qui s'ensommeille** : ralentissement des gestes, paupières lourdes, yeux qui piquent et contraction des membres qui conduisent à :
 - une déconnexion de la réalité
 - un oubli de son environnement
 - un repli sur soi
 - une activité en mode automatique
 - une perte de concentration
 - une incapacité à agir et réfléchir efficacement
 - une perte de ses moyens
 - ...

VERBATIMS

« Il n'y a qu'un pas entre fatigue et somnolence »

« Un stade intermédiaire entre l'état 'réveillé' et l'état 'endormi' »

« L'esprit n'est pas là, il y a une disjonction entre le mental et le corps. »

« Je dors presque mais j'entends ce qui se passe autour de moi, prémisse avant de s'endormir où l'on ne s'endort pas vraiment mais qui permet au corps de se reposer »

« Je me suis surtout rendu compte que je sous-estimais gravement les périodes de somnolence »

« Je n'ai pas du tout conscience de ce phénomène »



UN PHÉNOMÈNE SOUS-ESTIMÉ AU QUOTIDIEN

Les phénomènes de somnolence sont paradoxaux : en amont les participants reconnaissent quelques épisodes peu nombreux, alors même que les **auto-observations menées dans le cadre de l'enquête** montrent qu'ils sont réels, fréquents, récurrents, familiers mêmes.

- **Les épisodes de somnolence sont spontanément sous-estimés par les participants**, mal pris en considération. Ils sont vécus très difficilement, refoulés, refusés.
- En s'auto-observant, les participants découvrent et s'étonnent immédiatement de l'étendue, de la répétition des épisodes de somnolence qu'il s'agisse de la semaine (week-end inclus) ou de la journée.
- **La somnolence se manifeste tout au long de la journée**, et ce dès le réveil (ce moment est perçu par beaucoup comme un moment de somnolence dans la mesure où il s'agit d'un état où l'on se trouve mi-réveillé, mi-endormi).
- **Elle est présente tout au long de la semaine**. Pour certains dès le lundi pour d'autres un peu plus tard dans la semaine. La fin de semaine semble davantage propice à la somnolence.
- **Les participants notent un vrai phénomène de récurrence**. Ces moments arrivent généralement chaque jour aux mêmes heures. Ils sont généralement mal vécus et accompagnés systématiquement de résistances pour ne pas succomber à la somnolence.
- **La somnolence le week-end est globalement mieux acceptée** : étant des jours de repos, les individus ressentent moins le besoin de lutter pour rester éveillé, même si elle soulève aussi des sentiments de frustration.

VERBATIMS

SEMAINE

« Les périodes de somnolence apparaissent à peu près aux mêmes heures »

RÉVEIL

« La fatigue du réveil est la plus virulente, une impression d'être plus fatiguée que la veille au coucher »

FIN DE MATINÉE

« Pendant une réunion vers 11h30, mon attention se dégrade et je dois lutter pour pas sombrer »

FIN D'APRÈS-MIDI

« En rentrant chez soi, on se relâche, j'ai la tête qui part toute seule... »

SOIRÉE

« Je ferme les yeux mais je résiste et finis par aller me coucher »

WEEK-END

« Le week-end c'est pire on plonge encore plus »



ENTRE PRÉVISIBILITÉ ET IMPRÉVISIBILITÉ « LA SOMNOLENCE EST SOURNOISE »

La somnolence est vécue comme un phénomène ambigu, un mélange de physiologie et de facteurs profonds, un état difficile à cerner, troublant, subi, redouté, mal compris, qui garde sa part d'ombre et d'énigme

- **C'est un phénomène dont on se dit qu'on devrait savoir le prévoir et l'anticiper** du fait de sa récurrence au cours de la semaine et de la journée, comme par exemple la phase de digestion du déjeuner qui est un moment typique.
- **Et c'est un phénomène sournois qui surprend ou prend au dépourvu**, que l'on ne sent pas toujours venir, ou que l'on ne sait pas sentir venir, face auquel on se sent démuni et dont on se dit, qu'il doit toucher à des rythmes physiques et cérébraux.
- **La somnolence est partagée par tous** (âges, profils) mais vécue dans l'isolement.
- **Elle perturbe des activités en cours** (professionnelles, loisirs), mêmes éventuellement motivantes.
- **Elle est à peu près toujours objet de lutte, avec un sentiment aussi de fatalisme** puisque toutes les stratégies de gestion sont fondées sur le fait que la somnolence n'est pas contrôlable.
- **Sa survenue soulève beaucoup d'interrogations.** La présence de moments de somnolence a tendance à inquiéter les jeunes qui se disent qu'ils vieillissent, mais aussi les plus âgés qui se disent qu'à cause de leur âge, il leur est de plus en plus difficile de lutter contre.

VERBATIMS

« C'est une fatigue que j'ai pris l'habitude de ressentir et elle est suffisamment importante pour que je m'en rende compte. Concernant la fréquence, c'est presque rituel après chaque déjeuner. »

« La somnolence ne prévient pas, on ne la sent pas venir ou si peu ! »

« Plus jeune, j'avais plus de résistance à la somnolence mais peut-être étais-je moins conscient du danger. »

« Je sens que nous avons souvent des petits signes précurseurs, que nous avons tendance à ignorer, parfois « royalement » car « non inscrit » dans notre agenda déjà plein... »

« On ne peut pas gérer la somnolence mais on peut essayer de se requinquer »



ANTICIPER, OU PAS, SE LAISSER FAIRE OU LUTTER ?

La somnolence apparaît comme un phénomène intime, particulièrement mal vécu, refoulé, voire dénié par l'individu lui-même. Sa gestion est fonction d'un calcul personnel mais toutes les stratégies mises en place sont fondées sur la fatalité du phénomène

- **ANTICIPER** : attitude minoritaire qui consiste à organiser son mode de vie pour conjurer les moments de somnolence. Cela peut être d'organiser son temps de sommeil (pas de coucher tardif par exemple), son emploi du temps (pas de prise de rendez-vous après le repas) et de contrôler son alimentation (privilégier les vitamines, les sucres lents par exemple).
- **NE PAS ANTICIPER** : attitude majoritaire, notamment à cause des obligations du quotidien et pour ne pas avoir à sacrifier sa vie personnelle et sociale..
- **S'ABANDONNER** : le choix dépend de la situation dans laquelle l'individu se trouve (chez soi, au cinéma, en compagnie de proches, dans les transports,...).
- **LUTTER** : par obligation de rester en éveil de par son activité (réunions professionnelles par exemple ; sentiment de perdre de son temps ...). C'est un véritable combat, difficile à mener dont les solutions sont insatisfaisantes (sentiment de reporter la fatigue, de ne pas vraiment parvenir à gérer la situation).

Il existe différentes stratégies de gestion de la somnolence. Quelque soit la stratégie adoptée, il y aura toujours des conséquences. De ce fait, elle sera choisie selon l'évaluation à titre personnel du rapport risques/bénéfices.

VERBATIMS

« Tous ces petits gestes ne me permettent pas d'éviter la somnolence mais de la canaliser au mieux pour l'éviter »

« Ce qui me demande de la concentration, je le fais plutôt le matin. »

« Je sais que j'ai besoin de 7 heures et demie de sommeil, je fais en sorte de ne pas cumuler de retard de sommeil, je connais mes limites. »

« Lors de périodes de grandes fatigues, je prends des vitamines ou des compléments alimentaires »

« J'ai envie de dormir mais on me propose d'aller au cinéma, et après je regrette, mais j'ai envie de vivre, je ne veux pas faire ma mamie »

« C'est du bricolage, on n'a pas vraiment de solution, s'il y avait une vraie solution je la prendrais bien. »



SUBIR ET CULPABILISER OU ASSUMER ET REVENDIQUER ?

La somnolence émerge de l'enquête comme un tabou personnel et social. Notre société qui privilégie largement la performance rend la somnolence plus que jamais redoutable à assumer face aux autres.

- **CONSÉQUENCES SUR SES ACTIVITÉS** : Les moments de somnolence réduisent l'efficacité dans ses activités, rendent moins productif. Le manque de performance perçu par l'individu tend à affecter ses rapports personnels, familiaux, professionnels.
- **CONSÉQUENCES SUR SON IMAGE PERSONNELLE OU SOCIALE** : la somnolence est sujet de moqueries, de taquineries, de stigmatisation, de perte de crédibilité
- **CULPABILITÉ** : Le monde du travail demeure particulièrement culpabilisateur, somnoler y est jugé très négativement (encadrement, collègues). Ainsi, il est de bon ton d'en rire chez les autres alors que l'on peut en souffrir soi même.

A rebours, une minorité revendique la somnolence un comme art de vivre, art de travailler intelligemment, de savoir prendre en compte sa santé. Un comportement que l'âge permet de mieux assumer (confiance en soi, absence de compétition, convalescence après avoir été malade).

VERBATIMS

« Mes proches ne s'en rendent pas compte car ils sont pris dans leur propre spirale »

« On ne le cache pas, mais on ne le dit pas non plus, on veut être comme tout le monde et donner l'impression qu'on assure partout »

« Je ne suis pas performant professionnellement »

« J'ai trop de choses à assumer ! »

« Je suis inactif et mes amis ont la pêche, je me sens hors jeu, victime de ce phénomène. »

« On est moins patient, moins tolérant, on est agressif, on répond aux gens, on extériorise cet état de fatigue quand on n'est pas bien. »

« J'en ai fait un art de vivre au travail »



QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES, LA SOMNOLENCE EST TOUJOURS DIFFICILE À VIVRE

La somnolence est particulièrement présente dans la sphère du travail, où elle vit bien masquée.

- **SOMNOLER AU TRAVAIL** : La plupart du temps cette situation est subie, vécue avec culpabilité et liée à la crainte de ne pas être à la hauteur, de donner une mauvaise image de soi dans l'entreprise. Elle est combattue avec une véritable difficulté (stimulations physiques et intellectuelles). On cache ces états de somnolence à la direction et à ses collègues avec des stratégies de mensonges et d'évitement. On se heurte au refus de prendre en considération ce problème et de proposer des solutions. Dans le même temps lorsque les solutions ont été installées dans l'entreprise (salle de repos), on témoigne des difficultés psychologiques à les utiliser.
- **SOMNOLER CHEZ SOI** : c'est une situation plus largement vécue dans le plaisir, c'est la somnolence qu'on laisse venir, qu'on attend et parfois même qu'on provoque le week-end ou en fin de journée. Elle s'inscrit dans un hédonisme, un sentiment de liberté, de vivre pour soi. Néanmoins, il arrive que parfois que l'on doive lutter, que l'on culpabilise car elle empêche de répondre aux sollicitations familiales. Elle est présente aussi lors des sorties entre amis, elle est alors mal vécue, véhicule une gêne, une honte et une mauvaise humeur vis-à-vis de soi-même.
- **SOMNOLER AU VOLANT** : familière, malheureusement directement ou indirectement via l'entourage, cette situation a toujours une valeur d'effroi et de prise de conscience des risques encourus, de ses limites et de l'impérieuse nécessité d'être à l'écoute des signes d'alerte (nuque raide, paupières lourdes, bâillements). Pour y faire face, des solutions sont mises en place allant de la stimulation à l'arrêt pour dormir un peu. Néanmoins, des prises de risques persistent par manque de temps, parce que la destination finale est proche, par excès d'orgueil ou manque de solutions.

VERBATIMS

« Au volant, c'est la pire des somnolences »

« J'essaie de la dissimuler autant que je peux car vis-à-vis de mes collègues cela fait mauvais genre »

« J'ai du mal à imaginer qu'un patron accepte ça »

« Il n'y a aucune compréhension dans le cadre du travail »

« Ça c'est la vraie vie ! Ne plus faire semblant, ne plus paraître, ne plus avoir honte, bref être soi-même »

« J'essaye quand même de trouver des solutions car ce n'est pas 'top' pour la vie de famille »

« J'ai eu très peur un jour en conduisant et maintenant j'essaie de mettre tout en œuvre pour que cela n'arrive plus »



UNE ASPIRATION À FAIRE DE LA SOMNOLENCE UN SUJET DE SANTÉ PUBLIQUE

Au cours de l'étude il est apparu que pour les participants, la somnolence était un sujet sous-estimé, dont on ne parle pas assez.

Au regard de la fréquence et du nombre des personnes concernées, et au-delà de la conduite routière, ils sont en attente de conseils pour rassurer, prévenir et faciliter la mise en place de solutions.

Les besoins formulés par les participants :

- **En parler plus souvent**, pas seulement pour la conduite automobile, **pour permettre de déculpabiliser**
- **En parler plus souvent aussi pour expliquer qu'il s'agit d'un phénomène naturel**
- **Avoir davantage d'information de la part des médecins afin de mieux comprendre le phénomène, ses mécanismes ses causes et ses conséquences** : alimentation, déficit de sommeil, médication, les circonstances aggravantes
- **Avoir des informations pratiques sur les bonnes solutions pour lutter contre la somnolence** : les éléments de prévention, ses modes de gestion, ce qu'il faut faire et ne pas faire.

Assumer sa somnolence, c'est accepter soi-même d'être sujet à cet état, sans culpabilisation. Mais assumer ce comportement, pour la plupart des personnes interrogées ne relève pas que d'une volonté personnelle. C'est une question sociétale et culturelle : cela doit d'abord passer par l'acceptation de ce comportement par les autres, par la société.

VERBATIMS

« La somnolence au volant c'est la seule dont on parle, jamais de la somnolence au travail »

« Je veux faire des examens pour m'assurer que je ne fais pas d'apnées du sommeil »

« C'est un travail de longue haleine de s'autoriser, d'organiser de se dire qu'on peut somnoler. »

« Il faudrait reconnaître cette somnolence, il ne faut pas la diaboliser. »

« Les scientifiques devraient montrer que c'est nécessaire et que si on passe à côté, il y a des conséquences. »

« On sait déjà à peu près quoi faire, on veut juste être déculpabilisés. »

« On n'en parle pas assez »

« On parle de pénibilité du travail mais pas de la somnolence »

« Comment anticiper ? Comment faire pour changer ? »

LA SOMNOLENCE AU VOLANT

MÉTHODOLOGIE

Pour mener cette étude sur les comportements et les perceptions, une méthodologie originale a été retenue, faite d'implication, d'auto-observation, d'échanges ouverts et de réflexion.

Pour cette étude, menée en mai et juin 2011, 20 participants à Paris et 20 participants à Toulouse ont été recrutés, parmi une population d'hommes et de femmes actifs professionnellement et utilisateurs réguliers de leur voiture (pour aller travailler ou dans le cadre de leur travail).

- **La phase d'auto-observation** a permis aux 40 participants de noter les circonstances, sensations, attitudes, réactions concernant leurs états de fatigue (première semaine) et de somnolence (seconde semaine).
- **Les échanges sur le Blog-forum** : les 40 participants ont mis en commun leurs expériences pendant une semaine, les ont prolongés, enrichis, dialectisés.
- **Les deux groupes de discussion** : pour chacun, huit des participants les plus impliqués dans l'étude, ont été choisis pour participer à ces exercices d'échanges, de hiérarchisation, d'analyse et de synthèse.



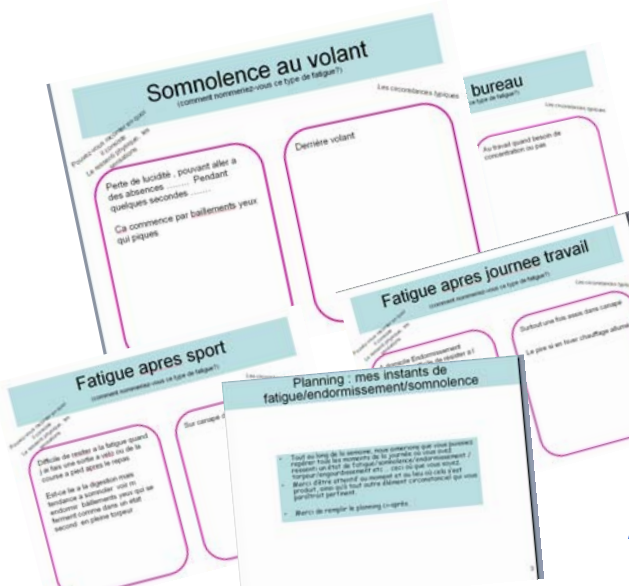
NOTRE ENQUETE

- ✓ 40 participants
- ✓ Paris / Toulouse
- ✓ 2 semaines d'auto-observation
- ✓ 1 semaine de forum en ligne
- ✓ 2 réunions de partage d'expériences.



Planning : mes moments de fatigue/endormissement/somnolence
Merci d'indiquer heure, lieu, circonstances

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Matin		Fatigue de week-end Somnolence 17h45 Café de surveillance avec qui je suis heureux		08h00 fatigue en week-end Somnolence 17h45			08h00 Somnolence Somnolence 17h45
Milieu de journée		Fatigue de week-end Somnolence 17h45 Café de surveillance avec qui je suis heureux	13h30 fatigue au travail Somnolence 17h45	14h00 fatigue au travail Somnolence 17h45			14h00 Somnolence Somnolence 17h45
Après-midi		Fatigue de week-end Somnolence 17h45 Café de surveillance avec qui je suis heureux	13h30 fatigue au travail Somnolence 17h45	14h00 fatigue au travail Somnolence 17h45			14h00 Somnolence Somnolence 17h45
Soirée		Fatigue de week-end Somnolence 17h45 Café de surveillance avec qui je suis heureux	13h30 fatigue au travail Somnolence 17h45	14h00 fatigue au travail Somnolence 17h45			14h00 Somnolence Somnolence 17h45



Merci d'avoir accepté de prendre part à notre enquête !

Au cours de cette première phase, nous aimerions que vous réperiez et décrivez tous ces instants au fil du quotidien (maison, travail, déplacements), où vous ressentez des phénomènes de fatigue ponctuelle, d'endormissement ou peut-être d'avoir du mal à lutter contre.

Pour vous aider à parler de ces moments, nous avons préparé un journal dont les pages qui suivent constituent une première partie. Vous recevrez la seconde partie la semaine prochaine.

Nous vous demandons de lire attentivement les instructions et de remplir le plus précisément possible les pages de ce journal.

Ne vous sentez pas limité par notre mise en page : vous pouvez rajouter des pages autant que nécessaire.

Nous vous remercions de votre participation.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à appeler Annick Bailly au 01 44 09 96 78 ou Aurélie Jabouat au 01 44 09 96 95. Nous serons heureuses de vous répondre.