



# Un site Web délibérément endormant

UNE AIDE EN LIGNE BIENTÔT DISPONIBLE  
POUR LES ENFANTS INSOMNIAQUES  
ET LEURS PARENTS

## Un site Web délibérément endormant

*Quand le marchand de sable cesse ses livraisons auprès d'un enfant, les contrecoups sur sa santé et l'équilibre familial peuvent vite devenir envahissants. Pourtant, par méconnaissance de l'aide disponible ou faute de ressources à proximité, à peine 1 % des jeunes insomniaques sont traités. une solution accessible partout au Canada sera toutefois bientôt proposée : un programme d'accompagnement parental sur le Web. C'est au Laboratoire du sommeil de l'Hôpital Rivière-des-Prairies que le volet francophone du vaste projet pancanadien sera développé. Est-ce la solution rêvée aux premiers écarts de Morphée?*

Le pire châtement est la veille l'insomnie est exil du meilleur paradis. Félix Lope de Vega, dramaturge et poète espagnol.

C'est précisément à cette question que tentera de répondre l'ambitieuse recherche clinique qui se mettra en branle à compter de janvier 2011. Au départ, il s'agit de créer de toutes pièces un site Internet thérapeutique. Un concept inédit élaboré à la manière d'un guide interactif pour les parents d'enfants de un à dix ans, le site proposera six modules traitant chacun d'un aspect particulier de l'insomnie juvénile. Au menu : l'hygiène du sommeil, la routine du coucher et les horaires, la résistance au coucher et les délais d'endormissement, les réveils nocturnes, les réveils matinaux hâtifs et les siestes, et finalement un module d'aide spécialement conçu pour améliorer le sommeil...des parents! De quoi assister cliniquement toute la petite famille dans sa quête du juste repos.

### **Un phénomène d'une ampleur insoupçonnée**

On considère qu'entre 10 et 25 % des enfants éprouvent un trouble d'insomnie comportementale, c'est-à-dire d'importantes difficultés de sommeil qui ne sont pas associées à un problème de santé mentale ou physique. Une cohorte énorme qui entraîne son lot de conséquences sur le fonctionnement diurne, le rendement scolaire, la vie familiale, la condition de santé, l'humeur. Pourtant, quand il s'agit de soulager cette clientèle, bon nombre de solutions existent. En modifiant l'environnement, en réorganisant la routine et en travaillant étroitement les

comportements avec un bon soutien thérapeutique, on s'attaque à un problème souvent en voie de devenir chronique. Encore faut-il bien analyser la situation et connaître les méthodes à adopter. C'est ce qu'entend offrir le site, explique le Dr Roger Godbout, responsable du Laboratoire du sommeil de l'HRDP. « Nous voulons donner aux parents un accès direct à une méthode de soins supervisée. Cela va être présenté sous la forme de rubriques du style « Tout ce qu'il vous faut savoir et faire pour améliorer le sommeil de votre enfant », avec des questions sur les habitudes de vie et des réponses associées. La température est-elle appropriée? Y a-t-il trop de bruit? Est-ce que l'enfant dort avec un animal de compagnie? Est-ce qu'il mange juste avant de se coucher? Y a-t-il un ordinateur dans sa chambre? Est-ce qu'il joue ou fait-il les devoirs qu'il déteste peu de temps avant d'aller au lit? A partir des réponses aux questionnaires en ligne, nous enseignerons aux parents ce qu'il faut faire pour améliorer la situation. Ça n'élimine pas pour autant l'intervention face à face, mais ça ajoute un outil particulièrement utile pour les gens qui habitent en région éloignée. » En parallèle, une ligne sans frais sera mise en place afin de guider les participants dans l'utilisation des modules du site. Il est également prévu de doter certains patients d'un actigraphe, sorte de bracelet mesurant l'agitation nocturne, pour évaluer les progrès réalisés. un dispositif pouvant être branché sur l'ordinateur achemine ensuite les données enregistrées aux chercheurs.

## **La recherche à proprement parler**

Montréal représente la composante francophone du projet pour l'ensemble du Canada. Les autres partenaires sont représentés par Halifax, London (Ontario) et Edmonton. Le projet national est mené par la Dre Penny Corkum de l'université Dalhousie de Halifax en Nouvelle-Écosse. Le Dr Roger Godbout et ses partenaires recevront une subvention de recherche de deux millions de dollars sur cinq ans des Instituts de recherche en santé du Canada. L'étude sera effectuée auprès de 300 à 500 enfants âgés de un à dix ans. La première étape s'amorcera en janvier 2011 par la conception de la plate-forme Web qui devrait être opérationnelle d'ici 12 à 18 mois. Viendront ensuite l'expérimentation qui s'échelonne sur trois ans et la diffusion des résultats la dernière année. Le Dr Godbout y voit une occasion unique d'associer la recherche à une application clinique pouvant promptement desservir une clientèle difficile d'accès : « J'espère que ça pourra servir rapidement les jeunes et leurs parents, peu importe où ils résident et que cette cyberthérapie passera bientôt dans la pratique courante. J'ai aussi la conviction que l'on va acquérir un savoir-faire que l'on pourra transférer à notre clientèle de l'HRDP et qui inspirera d'autres professionnels de la santé. Donner des moyens virtuels pour traiter des enfants avec des troubles comportementaux de sommeil, ça ne s'est pas encore fait. Il existe de petites applications téléchargeables qui commencent à apparaître, mais c'est plutôt simple et de nature pseudo diagnostique. Il y a de la documentation sur la médecine par Internet, mais le traitement du sommeil sur des groupes d'enfants, c'est un concept nouveau et prometteur »

## **Agir tôt pour ne pas... se réveiller plus tard avec un gros problème**

Malheureusement, l'impact de l'insomnie durant l'enfance est souvent sous-estimé. La vie diurne ayant préséance sur la vie nocturne dans la hiérarchie des problèmes à régler. On considère fréquemment, dans le cas de la qualité du sommeil, qu'il s'agit d'une caractéristique propre à chacun sur laquelle le parent a peu d'emprise. On dira alors que

l'enfant n'a pas vraiment besoin de dormir beaucoup, qu'il est fait comme ça, que c'est normal pour lui de se réveiller plus tôt ou à plusieurs reprises pendant la nuit. Dans les faits, c'est souvent moins la génétique que les comportements et l'environnement qui dictent la couleur que prendront les nuits durant l'enfance, avec des conséquences à long terme si rien n'est fait, précise le Dr Godbout. « La plupart du temps, les problèmes de sommeil ne sont pas traités. Lorsqu'on les laisse aller, on se retrouve plus tard avec un problème chronique qui peut être devenu grave chez les gens qui sont plus susceptibles de l'éprouver. Quand on est sujet à avoir mal au dos, c'est justement là que la douleur va réapparaître ultérieurement dans les moments de stress. C'est pareil avec le trouble de sommeil. L'enfant peut en venir à utiliser le trouble de sommeil pour exprimer son stress au moment où il subit une contrariété. Avec notre programme en ligne, on veut entre autres court-circuiter le cercle vicieux de cette association entre la contrariété et le sommeil, tout en adoptant de saines habitudes de vie qui constituent un facteur de protection antistress. »



Élaboré à la manière d'un guide interactif pour les parents d'enfants de un à dix ans, le site proposera six modules traitant chacun d'un aspect particulier de l'insomnie juvénile.

## **Parmi les meilleurs du domaine**

Le Dr Roger Godbout ne cache pas sa fierté de voir le Laboratoire du sommeil de l'HRDP être invité à participer à une recherche d'envergure réunissant les sommités canadiennes de l'intervention auprès des insomniaques comportementaux. Une reconnaissance appréciée et une opportunité unique de s'inspirer des pratiques cliniques et scientifiques les plus probantes : « Nous collaborerons avec les premiers de classe de la discipline et aurons accès aux technologies de pointe. Nous avons été désignés parce que nous sommes la seule clinique du sommeil au Québec dédiée exclusivement aux enfants et qui traite l'insomnie comportementale. Ailleurs, c'est l'insomnie associée à des troubles médicaux comme l'apnée qui est soignée. De plus, on a l'avantage, grâce à notre association universitaire, d'intégrer dans un même lieu l'aspect recherche, l'aspect connaissance fondamentale et l'aspect clinique, en plus de notre expertise en transfert des connaissances qui s'impose de plus en plus. De surcroît, au plan de l'enseignement et de l'apprentissage, les étudiants qui séjournent à l'HRDP profiteront d'un accès privilégié à ce projet unique.

C'est une reconnaissance fantastique! Tout le monde va profiter de l'expérience de chacun ». Au-delà de la notoriété, c'est surtout la perspective d'aider directement chez eux le plus grand nombre d'enfants et de parents, disséminés sur un territoire immense, qui passionne le chercheur. La technologie permet désormais d'évoquer cet horizon. Si tout va bien, analyses et conseils cliniques seront bientôt à portée de clavier. On dit que la nuit porte conseil. Mais lorsque le sommeil ne vient plus et que la nuit peine à remplir son rôle, peut-être pourra-t-elle désormais déléguer au Laboratoire du sommeil de l'HRDP la responsabilité de prodiguer ces conseils essentiels qui sauront redonner au sommeil des petits la place qui lui revient. Sur cette recherche en repose un peu l'espoir.

### **Les partenaires impliqués dans la recherche**

- IWK Health centre and Dept of Psychology, Dalhousy University, Halifax NS
- Lawson Health Research Institute and Children's Health Research Institute and Dept of Psychology, University of Western Ontario, London ON
- Stollery Children's Hospital Capital Health and Department of Pediatrics, University of Alberta, Edmonton AB

## **RÉFÉRENCE :**

*Un site web délibérément endormant, par Stéphane Trépanier dans l'Inter-mission, Service des communications de l'Hôpital Rivière-des-Prairies, vol. 9 no 6, hiver 2010, p. 4-7.*