

Sunday, July 9, 2017

## Créativité / sommeil types.



Une étude sur le sommeil a été réalisée en 2003..

Elle était basée sur un questionnaire de l'Inserm et a compilé les réponses de 196 enfants précoces et 226 enfants témoins non précoces.

L'enquête a conclu que les enfants précoces souffriraient davantage de troubles du sommeil (35 %) que les enfants témoins (9%) : essentiellement des difficultés d'endormissement, des nuits courtes, un sommeil agité, des cauchemars, un réveil difficile avec mauvaise humeur.

**Un enfant surdoué ne dort pas en moyenne plus longtemps ou moins longtemps qu'un autre, mais son sommeil est différent et plus souvent perturbé.**

**En quoi est-il différent ?**

**Les phases de sommeil paradoxal durent plus longtemps chez les nouveaux-nés.**

**Elles diminuent ensuite, après 10 ou 12 mois, sauf chez les surdoués.**

**Le sommeil d'un enfant surdoué est donc plus riche en sommeil paradoxal.**

**Il se caractérise par une capacité à passer plus rapidement en phase de sommeil paradoxal au cours d'un cycle, et parfois presque directement après l'endormissement.**

**Cela se repère par le fait de rêver en dormant seulement quelques minutes (sieste courte, réveil par un bruit...), le rêve n'étant possible que pendant le sommeil paradoxal.**

**De plus, chez les enfants surdoués, ce sommeil paradoxal s'accompagne de mouvements des yeux presque deux fois plus fréquents que chez les autres enfants du même âge.**

**La plus grande fréquence de ces mouvements oculaires est une caractéristique du sommeil des adultes.**

**Ils reflètent une meilleure capacité à organiser, pendant le sommeil, les informations stockées pendant l'éveil.**

**Parmi les autres particularités, le sommeil d'un surdoué peut être plus reposant au bout d'une nuit trop courte que d'une nuit longue.**

**Certains surdoués adultes signalent aussi qu'ils peuvent contrôler, diriger leurs rêves, ou reprendre un rêve où il s'était arrêté avant un réveil.**

**La précocité intellectuelle s'accompagne assez souvent d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité qui, lui aussi, peut induire des troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, sommeil très agité, impatiences dans les jambes.**

**Au contraire, il peut s'agir d'endormissements et d'hypersomnie dans la**

**journée, tant le TDA épuise.**

**Le sommeil améliorerait le processus au cours duquel la créativité associe de nouvelles combinaisons qui sont utiles ou qui répondent à certaines exigences.**

**Ceci se produirait dans le sommeil paradoxal, plutôt que dans le sommeil lent.**

**Durant le sommeil paradoxal, les niveaux élevés d'acétylcholine dans l'hippocampe suppriment les connexions de l'hippocampe vers le néocortex. La noradrénaline dans le néocortex encouragerait la propagation de l'activité associative dans les zones du néocortex sans contrôle de l'hippocampe .**

**Ceci est en contraste avec la conscience de veille, où des niveaux élevés de noradrénaline et l'acétylcholine inhibent connexions récurrentes dans le néocortex.**

**Le sommeil paradoxal à travers ce processus ajouterait la créativité en permettant à des structures du néocortex de réorganiser les hiérarchies associatives, dans lesquelles les informations de l'hippocampe seraient réinterprétées par rapport à des représentations ou des nœuds sémantiques précédents.**