

## Quelques conseils

Dernière mise à jour : 18-02-2010

L'hypersomnie est une maladie handicapante à plusieurs niveaux. Pour mieux vivre avec cette maladie, il est bon de l'accepter et de s'adapter. Tout d'abord je conseil à tous de vous organiser, de prévoir les événements et de gérer votre temps. Ceci dit lorsque vous êtes vraiment fatigués, la seule chose vraiment intéressante qui pourrait être à faire serait de se reposer voir de se coucher. A l'opposé lorsque vous êtes plus en forme il faut rentabiliser votre précieux temps et faire vos activités selon vos priorités et vos capacités. Je pense qu'il ne faut pas trop hésiter à reporter voir annuler un rendez-vous ou une activité si votre fatigue est trop importante. Il faut apprendre à s'adapter à votre corps. Et à l'opposé je pense qu'il faut prévoir des activités lorsque l'on est en forme même si cela se passe au milieu de la nuit. Ceci va pouvoir créer des soucis, surtout si l'on vit en couple. Je dirais qu'il va falloir choisir le plus important pour vous : la facilité, l'efficacité ou le relationnel. Il y en aura malheureusement un qui sera au détriment des autres. Du côté de la mémoire : il est bon de faire des exercices quotidiens de mémoire et de réflexions (sudoku, mots croisés, lecture, cours...). De plus il semble que les hypersomniaques aient une difficulté pour se rappeler des choses. Pour combler cela je vous recommande de revoir régulièrement ce que vous avez déjà appris ou lu. Le plus efficace est donc d'avoir fait des fiches, résumés ou Mind Map .

Pour maintenir la mémoire (voir compenser quelques soucis) je vous recommande de la faire continuellement travailler. Vous pouvez vous divertir, tout en entretenant votre mémoire - imagination - réflexion..., en jouant seul ou avec des amis. Les plus faciles d'accès sont les petits jeux que l'on trouve en librairie : jeux de chiffres du type sudoku, jeux de lettres du type mots croisés, mots fléchés... Faire un casse tête chinois de temps à autre est aussi une bonne idée. A plusieurs je vous recommande le Scrabble (ou Scrabble 3D), le petit bac (on tire une lettre et on doit trouver des mots de différentes catégories commençant par la lettre), le triomino (chiffres et arrangement spatial). Les jeux de cartes (tarot, belote, poker...) permettent de faire travailler votre attention, votre concentration, votre mémoire (nombre d'atouts tombés), votre imagination, le contrôle de soi... Bref ce sont de très bons jeux pour la santé mentale. D'autres jeux permettent de stimuler spécifiquement certaines facultés : jeux de réflexion (démineur, go, othello) et stratégies (risk, monopoly). Mais gardez à l'esprit que l'important est de diversifier vos activités afin de vous développer sur de nombreux aspects (La vie n'est pas faite de sudoku! d'ailleurs, avez vous compris la relation avec la vie réelle?) Pour la mémoire vous pouvez jouer au jeu des paires qui consiste à prendre un jeu de cartes étalé, face cachée, sur la table; tour à tour vous devez soulever 2 cartes et les remettre faces cachées si ce n'est pas une paire : 2 rois rouges par exemple. Le trivial pursuit est une idée pour ceux qui aime tester leurs connaissances et apprendre de nouvelles choses, mais il ne permet pas d'augmenter ces capacités intellectuelles ou ses facultés de mémorisation. Enfin je vous recommande de continuellement apprendre des choses (lecture, séminaires, discussions, pratique d'une langue...) tout en créant des choses (lettres, histoires, poésie...) ce qui fait travailler votre imagination et développe votre capacité de création. Mais d'autres activités sont tout aussi intéressantes : la méditation peut permettre de vous faire travailler intérieurement, le billard ou les arts martiaux permettent de développer votre précision et votre contrôle; le dessin vous aidera pour votre capacité d'observation, de concentration, d'imagination... N'oubliez pas de vous amuser! C'est le meilleur moyen pour progresser.