

Comportements automatiques

Dernière mise à jour : 19-04-2009

Les comportements automatiques ont été décrits fréquemment dans la narcolepsie et l'hypersomnie, mais ils surviennent parfois chez des personnes non touchées par ces troubles du sommeil; principalement lorsqu'elles sont très fatiguées ou somnolentes.

Ces comportements automatiques arrivent spontanément, sans que la personne ne s'en rende vraiment compte. La personne va alors faire une activité sans la contrôler puis revenir à son état normale pour se demander pourquoi ou comment elle a fait cela?

Ces comportements sont gênants lorsqu'ils provoquent des erreurs. Il arrive fréquemment que les patients racontent vouloir éteindre la télé avec leur téléphone, ils mettent le linge sale dans le lave vaisselle ou à la poubelle. En rangeant la table, ils placent des choses non appropriées dans le frigo : le sel, poivre, le pain... Ils essayent de se laver les dents avec une brosse à cheveux ou l'inverse... En fait ces activités sont un mélange de 2 activités ce qui explique les erreurs. Cela a surtout lieu pour les comportements fréquents qui font intrusion pendant une activité. Un autre exemple est de conduire jusqu'à son travail alors que la personne est en week-end et qu'elle voulait faire des courses.

Cela peut sembler drôle, mais à la longue c'est vraiment difficile à vivre.

On peut aussi parler d'un autre type de comportement automatique, qui lui se fait correctement mais vraiment sans conscience de la personne. Dans ce cas une personne peut se retrouver en train de bricoler sans avoir le souvenir d'avoir sorti les outils; une personne peut être en voiture et se rendre compte qu'elle est presque arrivée alors qu'elle n'a pas conscience d'avoir roulé tout ce temps...

Un autre type d'automatisme qui est à la limite du réflexe et du comportement automatique est une action qui aide la personne; mais celle ci est alors étonnée de ce réflexe qu'elle n'a pas démarrée. Pour être plus clair voici deux exemples : une personne conduit depuis un moment sur l'autoroute en se rapprochant d'une autre voiture, elle met alors le clignotant et change de voie pour doubler, soudainement elle se rend compte qu'elle est en train de doubler et se dit "j'ai failli rentrer dans la voiture devant moi car je ne me suis pas rendu compte que je me rapprochais, mais comment ai je pu faire pour doubler cette voiture?". Une personne marche dans les couloirs du métro à une heure de pointe, elle est fatiguée et ne fait plus trop attention, soudainement quelqu'un surgit et lui coupe la route; à ce moment là la personne évite parfaitement l'obstacle d'une manière très agile puis se dit : "Wahou! Comment j'ai fais pour faire ça?"

Ces différents comportements semblent pourtant opposés : dans le premier cas c'est une activité secondaire qui se mélange à la première; dans le deuxième cas c'est une activité qui démarre automatiquement, et le dernier comportement est un comportement complexe qui se fait au bon moment et qui aide la personne.

Lorsque l'on parle de ces comportements automatiques dans les pathologies du sommeil on fait généralement référence à la première situation; lorsque cela pose problème. Mais ceci est encore très peu étudié.