

Guide de conversation

Comment parler à votre partenaire de ses ronflements



Saviez-vous que le ronflement est à l'origine de disputes fréquentes au sein des couples de plus de 50 ans ?

Avoir un partenaire qui ronfle de temps en temps peut représenter un léger désagrément. En revanche, un partenaire qui ronfle bruyamment chaque nuit peut perturber votre qualité de vie. Vous pouvez vous sentir fatigué(e) pendant la journée, avoir des difficultés à vous concentrer sur les activités quotidiennes, vous endormir à des heures inhabituelles... La privation régulière de sommeil peut engendrer de la frustration, de la colère et de la rancœur envers votre partenaire.

Le ronflement de votre «partenaire de lit» est aussi votre problème. Vous avez peut-être envisagé d'utiliser des bouchons d'oreille, de dormir dans une autre pièce ou même de proposer des remèdes "maison" folklores. Tout cela n'apporte pas de solution de manière pérenne.

L'apnée du sommeil peut être une explication aux ronflements de votre partenaire et car non traitée cette maladie augmente le risque de maladies chroniques telles que l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, etc. L'objectif du traitement de l'apnée du sommeil est d'améliorer la qualité de vie de votre partenaire et la vôtre, offrant des bienfaits à long terme pour sa santé. Mais comment aborder le sujet du ronflement ?

Les ronfleurs sont souvent gênés lorsqu'on les confronte à leur ronflement. Ils peuvent se mettre sur la défensive car ils sont impuissants vis-à-vis de ce sujet. Vous pouvez aussi vous sentir égoïste à exposer ce sujet. Autant de raisons de repousser la discussion.

Comment faut-il aborder le sujet du ronflement ?

1. Choisissez un moment calme, soyez à l'écoute et adopter une posture de soutien.
2. Commencez par décrire votre fatigue diurne et vos inquiétudes tant vos capacités respectives de bénéficier pleinement des nuits de sommeil en raison des ronflements. Faites savoir à votre partenaire que vous vous souciez de son bien-être et que vous êtes préoccupé par les risques d'un mauvais sommeil. Il est important de rassurer votre partenaire en lui disant que le fait de ronfler ne change rien à vos sentiments à son égard.
3. Soyez très attentif-ve à ses réactions. Vous devrez tenir compte de la stigmatisation associée au ronflement.
Il est fréquent que les ronfleurs minimisent leurs ronflements voire les nient. Les femmes ont tendance à se sentir plus gênées que les hommes et cela peut les freiner à aller vers une prise en charge adéquate. Dans certains cas, vous pouvez proposer un court enregistrement audio des ronflements. Écouter ensemble l'enregistrement permet de partager un constat et comprendre qu'il y a effectivement un problème. Sur cette base, vous pourrez travailler ensemble pour trouver une solution !
4. De multiples raisons peuvent être à l'origine du ronflement, l'une d'entre elles étant l'apnée du sommeil. Évoquer l'apnée du sommeil en ouvrant le dialogue et en identifiant les préoccupations de votre partenaire quant à une consultation médicale.
Votre partenaire peut s'inquiéter de la stigmatisation associée à cette maladie, être nerveux à l'idée d'une intervention chirurgicale comme traitement potentiel ou craindre le diagnostic d'autres problèmes de santé. En faisant preuve d'empathie, vous l'aidez à obtenir le traitement dont il a besoin.
5. Votre partenaire accueille peut-être un grand nombre d'informations nouvelles, alors donnez-lui le temps de les digérer et dites-lui que vous souhaitez le/la soutenir dans sa démarche de prise en charge. Vous pourrez ainsi renforcer votre relation, tout en retrouvant un bon sommeil !

Quelques conseils pour faciliter la conversation ouverte.

Le type de langage que vous utilisez peut faire toute la différence.

Langage de Soutien

« Je me soucie de toi et de ta santé.

« J'ai remarqué que ton ronflement est fort [présent les preuves] et j'ai lu les effets à long terme ronflement et de l'apnée du sommeil. J'ai remarqué que tu ronfles et que tu as du mal à respirer la nuit.

« Serais-tu prêt à faire un test en ligne sur l'apnée sommeil ? »

« J'aimerais que tu prennes rendez-vous avec un médecin. »

Langage Décourageant

« Je ne peux pas dormir à cause de toi ! »

« Ton ronflement me rend fou/folle. Ne te soucies-tu pas de moi ? »