

**Le somnambulisme** (du mot latin signifiant « se promener en dormant ») est un trouble du sommeil.

Les individus somnambules font différentes expériences allant de l'action de parler distinctement ou pas pendant leur sommeil, à celle de s'asseoir dans leur lit les yeux ouverts l'entourage pensant que la personne est réveillée alors qu'elle ne l'est pas, jusqu'à celle de déambuler pendant la nuit en état d'inconscience.

Les yeux sont le plus souvent ouverts, le visage est sans expression.

Le somnambulisme peut durer 30 secondes à 30 minutes.

Ces déambulations peuvent être sans danger comme s'asseoir, marcher dans la salle de bain ou nettoyer des objets, ou au contraire hasardeux comme faire la cuisine, s'éloigner de la chambre, sortir à l'extérieur de l'habitation, avoir des comportements étranges, faire des gestes violents, attraper des objets...

Le plus souvent, les somnambules ne se souviennent peu, voire pas du tout, de l'incident, car il n'existe aucune conscience dans l'épisode.

**Avant et durant le séjour :**

- Savoir si le jeune peut partir loin ou pas, s'il peut se mettre en danger,
- Connaître la fréquence des épisodes.

**Préconisation :**

- Prévenir la chambrée,
- Pas de surveillance toute la nuit pour l'équipe encadrante,
- Eviter de réveiller la personne et la reconduire en lui parlant doucement mais fermement, comme à un enfant,
- Pas de fermeture des portes de l'intérieur par mesures de sécurité,
- Si possible contacteur de porte relié à un téléphone portable.