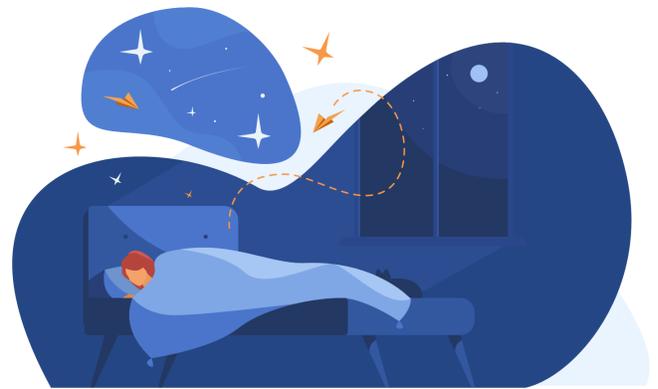


## Fiche exercice

# PROTOCOLE D'HYGIENE DU SOMMEIL



Que faire, au lieu de ruminer, quand vous n'arrivez pas à dormir.

## Pour augmenter la probabilité de repos/sommeil

- 1** Développez et suivez un programme de sommeil cohérent, même le week-end  
Couchez-vous et réveillez-vous tous les jours aux mêmes heures et durant la journée, évitez toute sieste de plus de 10 minutes.
- 2** Évitez d'utiliser votre lit pour d'autres activités pendant la journée  
Comme regarder la télévision, discuter au téléphone ou lire.
- 3** Évitez  
La caféine, la nicotine, l'alcool, les repas lourds et l'exercice physique tard le soir avant d'aller dormir.
- 4** Quand vous êtes prêt à aller dormir, éteignez la lumière, maintenez la chambre silencieuse et une température confortable et plutôt fraîche  
Essayez d'utiliser une couverture électrique si vous avez froid; faites dépasser vos pieds de la couverture ou dirigez un ventilateur vers le lit si vous avez chaud ; portez un masque de sommeil, utilisez des bouchons d'oreilles, ou allumez un appareil qui génère du bruit blanc si besoin.
- 5** Donnez-vous entre trente et soixante minutes pour vous endormir.  
Si cela ne fonctionne pas, évaluez si vous êtes calme, ou si vous êtes anxieux (même s'il ne s'agit que d'une anxiété en arrière-plan) ou en proie à des ruminations.
- 6** Ne dramatisez pas  
Souvenez-vous que vous avez besoin de repos et visez la rêverie et le repos de votre cerveau. Convincez-vous du fait que rester éveillé n'est pas une catastrophe. N'abandonnez pas pour autant tout espoir de dormir en vous levant pour entamer la « journée ».

## Si vous êtes calme mais complètement éveillé

- 7** Levez-vous ; allez dans une autre pièce et lisez un livre  
Ou effectuez une activité qui ne vous réveille pas davantage. Dès que vous vous sentez fatigué ou somnolent, retournez au lit.
- 8** Essayez de manger un encas léger  
Par exemple : une pomme

## Si vous êtes anxieux ou que vous ruminez

- 9** Retournez directement au lit et pratiquez des exercices d'apaisement de la respiration
- 10** Essayez la pratique méditative 9-0  
Inspirez profondément et expirez lentement en disant dans votre tête le chiffre 9. Lors de la prochaine expiration, dites 8 ; à celle d'après, dites 7 et ainsi de suite jusqu'à 0. Recommencez le cycle, mais cette fois-ci, au lieu de commencer à 9, commencez à expirer avec le chiffre 8, suivi du 7, et ainsi de suite jusqu'à 0. Répétez ce cycle en commençant à 6, et ensuite à 5, et répétez les cycles jusqu'à ce que vous arriviez à 1. Effectuez cet exercice jusqu'à ce que vous vous endormiez.
- 11** Concentrez-vous sur la sensation corporelle des ruminations  
(Le fait de ruminer est souvent un moyen de fuir des sensations émotionnelles difficiles.)
- 12** Rassurez-vous  
Les inquiétudes du milieu de la nuit sont juste des « pensées du milieu de la nuit ». Au matin, vous penserez autrement et vous vous sentirez différemment.
- 13** Lisez un roman émotionnellement captivant...  
...pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous vous sentiez légèrement fatigué. Arrêtez alors de lire, fermez les yeux et essayez de continuer le roman dans votre tête.

**14** Si les ruminations ne s'arrêtent pas

Suivez ces directives : « si le problème peut être résolu, résolvez-le. S'il ne peut pas être résolu, allez au bout de votre inquiétude, jusqu'à la « catastrophe » - la pire issue que vous puissiez imaginer - et ensuite imaginez-vous en train de faire face à cette catastrophe.

**Si rien d'autre ne fonctionne, écoutez la radio à faible volume, les yeux fermés (utilisez des écouteurs si besoin).** La radio publique est un bon choix dans la mesure où le volume et les fluctuations de voix sont faibles.

