

# Les 4 règles d'or de la thérapie comportementale de l'insomnie



## 1. Réduisez votre temps au lit

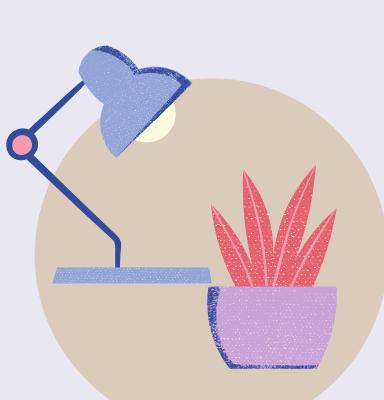
Calculez la durée du sommeil

Limitez la fenêtre de temps passée au lit

Pour éviter de vous couchez très tôt ou de rester au lit trop

longtemps, planifiez des activités en soirée et au lever

C'est normal d'être somnolent le jour au début: c'est signe que le programme fonctionne. Planifiez vos activités en conséquence et ne faites pas de siestes le jour!



## 2. Levez-vous tous les jours à la même heure

En maintenant une heure de lever régulière, vous stabilisez votre horloge biologique pour être réveillé le jour et endormi la nuit.

Idéalement, sortez dehors dès le lever pour indiquer à votre horloge biologique que c'est

le jour et que vous devez être alerte. Vous vous endormirez plus facilement la nuit en augmentant tranquillement la pression du sommeil qui s'accumule à chaque heure que vous êtes réveillé pendant le jour.



## 3. Allez au lit seulement quand vous êtes somnolent

Cela diminue les chances de rester éveillé après le coucher

Souvenez-vous: somnolence ≠ fatigue

## 4. Sortez du lit si vous ne vous endormez pas

Si vous ne dormez pas depuis 15 minutes, sortez du lit pour ne pas associer votre lit à l'insomnie

Faites des activités relaxantes (colorier des mandalas, lecture ennuyeuse, pas d'écrans)

Vous pouvez retourner au lit lorsque vous vous sentez somnolent (paupières lourdes, bâillements, frissons, esprit embrumé)



Les recherches démontrent qu'il s'agit du traitement le plus efficace de l'insomnie

