BIEN SE REPOSER :

LES ÉTAPES VERS UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Une approche tirée de la thérapie cognitive-comportementale et basée sur des données probantes pour vous aider à surmonter vos problèmes de sommeil.

Québec

BIENVENUE !

Bravo pour avoir fait le premier pas pour améliorer votre sommeil. Chercher de l'aide peut être l'une des étapes les plus difficiles à franchir.

Le guide « Les étapes vers une bonne nuit de sommeil » s'appuie sur la thérapie cognitive-comportementale (TCC), une forme de traitement psychologique basé sur des données probantes. En vous proposant des techniques détaillées et utiles, ce guide vous aidera à comprendre ce qui caractérise une bonne nuit de sommeil et à reconnaître les difficultés auxquelles vous pourriez faire face. Cette approche s'est avérée efficace pour de nombreuses personnes qui éprouvent des problèmes de sommeil ayant un impact important sur leur vie.

Ce guide est conçu pour être utilisé en collaboration avec un professionnel de la santé mentale formé pour aider les gens à en tirer le meilleur parti. Il a été développé en Angleterre au sein d'un programme (IAPT) ayant pour but de favoriser l'accès à des psychothérapies en formant des thérapeutes spécialisés en bien-être psychologique. Cependant, si vous ne pouvez avoir recours à un tel soutien, mais pensez que ce guide peut vous être utile, n'hésitez pas à l'essayer.

Si vous choisissez d'utiliser ce guide, c'est vous qui décidez du rythme auquel vous en réaliserez les étapes. Cependant, il a été démontré que l'approche a plus de chances d'être efficace lorsque les personnes s'impliquent pleinement dans les techniques proposées et essaient d'en faire un peu chaque jour.

EN QUOI CONSISTENT LES PROBLÈMES DE SOMMEIL ?

Les problèmes de sommeil font référence aux difficultés persistantes avec le sommeil qui nous empêchent de vaquer à nos occupations ou faire ce dont on a envie. Lorsqu'ils ne sont pas traités, ils peuvent affecter notre humeur et nous rendre malheureux, fatigués ou frustrés.

Ils peuvent survenir avant ou après des problèmes de santé mentale et être vécus parallèlement à des problèmes de santé physique. Si c'est le cas, ils peuvent aggraver ces autres problèmes. Améliorer notre sommeil peut donc également nous aider à gérer certaines autres difficultés que nous pouvons avoir. Que vous cherchiez de l'aide spécifiquement pour des problèmes de sommeil ou que vous rencontriez ces problèmes en même temps que d'autres difficultés dans votre vie, ce guide peut vous aider à remettre votre sommeil sur la bonne voie.

Ce guide est-il pour vous ?

Avant d'aller plus loin, il serait bon d'examiner si ce guide peut vous être utile ou si vos problèmes de sommeil sont causés par d'autres choses.

Veuillez cocher les cases indiquant si vous avez rencontré l'une des difficultés suivantes plus de deux nuits par semaine, pendant au moins un mois.	✓
Difficulté à vous endormir	
Vous réveiller pendant la nuit et avoir du mal à vous rendormir	
Vous réveiller tôt le matin et avoir du mal à vous rendormir	
Ne pas vous sentir reposé lorsque vous vous réveillez le matin	
Vous sentir très fatigué et avoir envie de faire une sieste pendant la journée	

Toutefois, avant de continuer, prenez le temps de vérifier si vos difficultés de sommeil ne sont pas causées par autre chose. Par exemple, avez-vous un jeune bébé ou des voisins bruyants qui vous gardent éveillé la nuit ? Avez-vous des inquiétudes qui vous empêchent de dormir ? Avez-vous récemment changé un de vos médicaments ?

Si vos difficultés à dormir sont causées par autre chose, regardez si quelqu'un d'autre pourrait vous aider. Si vous recevez de l'aide d'un intervenant en santé mentale avec ce guide, vous pourriez également parler de vos autres difficultés avec ce dernier.

Un intervenant sera en mesure de vous dire si ce guide est susceptible de vous aider. Dans le cas contraire, il pourra discuter d'autres approches ou vous orienter vers d'autres ressources d'aide disponibles.

COMPRENDRE LES PROBLÈMES DE SOMMEIL

La thérapie cognitive-comportementale (TCC) est un traitement fondé sur des données probantes qui peut nous aider à comprendre les difficultés que nous rencontrons et à cibler les quatre domaines dans lesquels nous pouvons apporter des changements utiles. Ces domaines sont tous liés entre eux et peuvent créer un **cercle vicieux** lorsqu'ils contribuent à maintenir nos difficultés. Voici un exemple de cercle vicieux de sommeil :

MA SITUATION

J'ai du mal à bien dormir la nuit.

Tendu

Les dents serrées

Fatigué

Irritable

Frustré

Énervé

Plein de ressentiment

Abattu

« Je vais être tellement fatigué demain. »

« Oh non, plus que 5 heures avant que le réveil ne sonne. »

« Le travail sera un vrai calvaire demain. »

Boire du café fort le jour et du vin le soir

M'emporter contre les autres

Dormir le matin ou rester au lit quand je ne travaille pas

Regarder la télé ou lire dans mon lit

IMPACT

Je me débats avec des difficultés au travail, à la maison et dans mes relations.

CELA VOUS SEMBLE FAMILIER ?

Ce cercle vicieux de sommeil vous semble-t-il familier ? Si oui, en vous basant sur votre expérience, essayez de compléter votre propre **cercle vicieux**.

Demandez de l'aide à l'un de vos proches ou à un ami si vous pensez que cela peut vous être utile. N'oubliez pas non plus, si vous bénéficiez du soutien d'un intervenant pour utiliser ce guide, de lui parler des difficultés que vous pouvez rencontrer.

MA SITUATION

Suggestion : Quelles sensations remarquez-vous dans votre corps ?

Suggestions : Quelles émotions avez-vous quand vous ne pouvez pas dormir ? Comment vous sentez-vous émotionnellement le lendemain d'une mauvaise nuit ?

Suggestions : Qu'est-ce qui vous trotte dans la tête la nuit lorsque vous ne pouvez pas dormir ? Et le lendemain après une nuit d'insomnie ?

IMPACT

Suggestions : Que faites-vous lorsque vous n'arrivez pas à dormir ? Que faites-vous pour composer avec la fatigue ? Faites-vous quelque chose durant le jour qui pourrait affecter votre sommeil ?

AVEZ-VOUS REMARQUÉ COMMENT TOUS LES DOMAINES INTERAGISSENT LES UNS AVEC LES AUTRES ?

Il en résulte que vos problèmes de sommeil vous entraînent dans une spirale descendante et ont un impact important sur votre vie.

La bonne nouvelle, cependant, c'est qu'en apportant des changements dans l'un de ces domaines, vous pouvez améliorer les autres.

En suivant les étapes décrites dans ce guide, vous pouvez commencer à remédier à vos problèmes de sommeil et stopper ce **cercle vicieux**.

Avant de poursuivre...

Il peut vous être utile de mieux comprendre à quoi ressemble un sommeil « normal ».

Cela peut vous aider à remettre en question les **mythes** fréquemment répandus sur le sommeil et à comprendre les différences entre **la sensation de fatigue et la somnolence.**

MYTHES SUR LE SOMMEIL

« Je devrais toujours dormir 8 heures par nuit. »

En fait, la quantité de sommeil dont les gens ont besoin varie. La Fondation sur le sommeil (Sleep Foundation) suggère que, bien qu'il soit recommandé aux adultes âgés de 18 à 64 ans de dormir entre sept et neuf heures par nuit, de six à dix heures peuvent convenir à certains.

« Je devrais être capable de dormir toute la nuit sans me réveiller. »

En réalité, il est tout à fait normal de se réveiller un certain nombre de fois au cours de la nuit ! Dépendamment de leur âge, les personnes qui ne connaissent pas de problèmes de sommeil peuvent tout de même se réveiller entre deux et huit fois par nuit.

« Je devrais m'endormir immédiatement. »

Il est inhabituel de s'endormir tout de suite ! Prendre jusqu'à 30 minutes pour s’endormir est considéré comme normal et est indicateur d'un bon sommeil.

« Si je ne dors pas suffisamment, je ne serai pas capable de fonctionner. »

Le type de sommeil qui permet à notre cerveau et à notre corps de récupérer se produit dans les premiers stades du sommeil. Même si vous ne bénéficiez pas d'une nuit complète de sommeil, certaines des fonctions importantes du sommeil sont déjà susceptibles d'avoir été réalisées.

FATIGUÉ OU SOMNOLENT ?

Pour passer une meilleure nuit de sommeil, il peut également être utile de reconnaître les différences entre éprouver de la fatigue et être somnolent.

Lorsqu'une personne est **fatiguée**, elle ressent un manque d'énergie général ou une sensation d'épuisement. Cela peut se produire à tout moment de la journée, comme après une dure journée de travail, après avoir fait du jardinage ou après un exercice physique.

Par contre, les gens se sentent **somnolents** juste avant de s'endormir et peuvent avoir à lutter pour rester éveillés. Les personnes somnolentes rapportent généralement avoir :

- *les paupières lourdes et de la difficulté à les garder ouvertes ;*
- *de la difficulté à tenir la tête droite ;*
- *l'esprit qui dérive, ce qui rend la concentration difficile.*

Afin de progresser, il est important de reconnaître la différence entre la **fatigue** et la **somnolence**. Si vous vous couchez quand vous êtes fatigué plutôt que somnolent, vous risquez de mettre beaucoup de temps à vous endormir. Cela peut déclencher votre cercle vicieux de sommeil.

PRENDRE DES MESURES POUR MIEUX DORMIR

Le guide vous indiquera les étapes à suivre pour passer une bonne nuit de sommeil.

Il peut être avantageux de suivre chaque étape dans l'ordre. Vous pourriez toutefois constater que vos problèmes de sommeil se sont améliorés en travaillant sur l'une ou l'autre des étapes. Parfois, le simple fait d'en savoir un peu plus sur le sommeil peut être aidant.

AVANT DE COMMENCER

Changer ses habitudes peut être un défi et nécessite des efforts et de la persévérance. Il peut être aidant de garder quelques éléments à l'esprit avant de commencer.

- Au cours des premiers jours après avoir fait un changement, il se peut que la qualité ou la quantité de votre sommeil soient temporairement moins bonnes. Cela est normal et devrait se régler assez rapidement grâce à l'acquisition de meilleures habitudes de sommeil.
- Au début, il est possible que votre fatigue soit temporairement plus grande. Nous vous suggérons de commencer les changements les jours où vous avez moins de choses à faire, ou plus de soutien pour les tâches quotidiennes.
- Faites un changement à la fois. Laissez passer une semaine environ avant d'apporter un nouveau changement.

Tout ce que vous pouvez vous demander, c'est de faire de votre mieux pour suivre les étapes du guide. Les résultats n'apparaîtront pas du jour au lendemain, mais en persévérant dans la pratique des étapes, vous devriez commencer à avoir de meilleures nuits de sommeil !

Étape 1
Hygiène de sommeil

Vous n'avez besoin de passer à l'étape suivante que si vos problèmes de sommeil sont toujours présents, ou si vous le souhaitez.

SOUTIEN DISPONIBLE

Rappelez-vous que, si vous bénéficiez de l'aide d'un intervenant dans l'utilisation de ce guide, vous pouvez lui parler des difficultés que vous rencontrez. Si ce n'est pas le cas et que vous désirez passer à l'étape de la restriction de sommeil, une brève étude de cas est présentée pour vous aider.

ÉTAPE 1

COMMENT EST VOTRE HYGIÈNE DE SOMMEIL ?

Des changements simples peuvent souvent être faits pour améliorer votre sommeil. Vous pourriez constater que le simple fait d'adopter une bonne **hygiène de sommeil** peut vous mener à de meilleures nuits de sommeil.

Pour mieux comprendre les facteurs qui contribuent à une mauvaise hygiène de sommeil, parcourez le tableau ci-dessous et cochez « Oui » pour tous les aspects qui vous concernent.

> Passez en revue ces facteurs et réfléchissez aux changements que vous pourriez apporter pour améliorer votre hygiène de sommeil.
>
> En étant aussi précis que possible, notez ceux-ci dans la colonne Comment je vais faire le changement et essayez d'effectuer ces changements.

Comme pour tout changement, il est préférable de ne pas essayer de changer trop de choses en même temps. Commencez par les points qui vous semblent les plus faciles à gérer, puis ajoutez-en d'autres lorsque vous serez prêt.

FICHE : MON HYGIÈNE DE SOMMEIL

Facteurs d'hygiène de sommeil		Oui	Comment je vais faire le changement
Facteurs alimentaires	Buvez-vous des liquides contenant de la caféine durant l'après-midi ou le soir ?		
	Consommez-vous de l'alcool près de l'heure du coucher ?		
	Fumez-vous ou consommez-vous des produits avec de la nicotine près de l'heure du coucher ?		
	Mangez-vous beaucoup d'aliments sucrés, surtout près de l'heure du coucher ?		
Environnement de la chambre à coucher	Votre chambre à coucher est-elle trop froide ou trop chaude ? (Une bonne température pour le sommeil se situe entre 16°C et 18°C.)		
	Vos rideaux laissent-ils passer trop de lumière ou avez-vous trop d'éclairage dans votre chambre ?		
	Est-ce qu'il y a des bruits durant la nuit qui vous réveillent ?		
	Votre chambre à coucher est-elle trop encombrée, ce qui vous stresse ?		
Activité quotidienne	Votre niveau d'activité quotidienne est-il faible ou faites-vous des exercices intenses trop près de l'heure du coucher ?		
Surveiller l'heure	Si vous vous réveillez pendant la nuit, regardez-vous l'heure et calculez-vous le temps qu'il vous reste à dormir ?		
Temps d'écran	Utilisez-vous un téléviseur, un ordinateur, une tablette ou un téléphone trop près de l'heure du coucher ?		
Routine du soir	Allez-vous vous coucher directement après les tâches ménagères, le travail ou la télévision, sans avoir pris le temps de vous détendre ?		

ÉTAPE 2

REMPLIR UN JOURNAL DE SOMMEIL

Nous espérons que la compréhension de votre propre **hygiène de sommeil** vous a été utile et que si vous avez décelé des points à améliorer, vous avez commencé à travailler en ce sens. Pour certaines personnes, cela peut être suffisant pour obtenir de meilleures nuits de sommeil.

Si la réflexion sur votre hygiène de sommeil vous a été utile, vous pourriez envisager de passer à la réalisation de votre propre journal de sommeil. Si vous souhaitez continuer, le remplir vous donnera une meilleure idée de la façon dont vous dormez et vous aidera peut-être à découvrir certaines des raisons de vos problèmes de sommeil.

- Au cours de la semaine prochaine, entreprenez de remplir votre propre journal de sommeil.
- Essayez de le remplir tous les jours.
- Convertissez les heures de sommeil en minutes, ce qui vous sera utile pour les étapes suivantes.
- Une fois que vous avez terminé de remplir votre journal de sommeil, prenez le temps de l'examiner. Revoyez aussi votre fiche sur l'hygiène de sommeil. Est-ce que votre journal met en évidence d'autres changements qu'il serait bon de faire ? Ou bien remarquez-vous d'autres habitudes ou difficultés qui pourraient affecter votre sommeil ?

Comme indiqué dans les **conseils sur l'hygiène de sommeil**, le fait de surveiller l'heure pendant la nuit peut être nuisible. Nous vous recommandons plutôt de faire une évaluation approximative des heures dans votre journal.

L'HISTOIRE DE YOUSSEF

J'avais des problèmes de sommeil depuis longtemps.

Je me réveillais plusieurs fois durant la nuit et je finissais par rester tard au lit le matin pour essayer de récupérer du sommeil. J'ai fini par réaliser que j'avais besoin d'aide et j'ai pris rendez-vous avec une intervenante, Alice. Après évaluation, Alice m'a expliqué que nous pourrions travailler ensemble sur une méthode pour m'aider à dormir.

J'ai dit à Alice que j'avais lu quelque chose sur la restriction de sommeil, qui est censée être très utile pour les personnes souffrant d'insomnie. Après avoir essayé sans succès quelques autres stratégies pour m'aider à dormir, nous avons discuté des options possibles pour la suite.

Comme j'avais une forte préférence pour la restriction de sommeil, nous avons convenu que nous pourrions travailler avec cette technique. La première chose que j'ai faite a été de remplir un journal de sommeil.

Au fil de votre progression dans le guide, vous pourrez voir des exemples de fiches complétées. Cela peut vous aider si vous vous retrouvez coincé entre deux rencontres avec votre intervenant ou si vous utilisez ce guide par vous-même.

JOURNAL DE SOMMEIL DE YOUSSEF

	Jour 1 JEUDI	Jour 2 VENDREDI	Jour 3 SAMEDI	Jour 4 DIMANCHE	Jour 5 LUNDI	Jour 6 MARDI	Jour 7 MERCREDI	
Heure où je me suis couché hier soir	22 h	23 h	22 h 30	21 h 45	22 h	21 h	22 h	
Heure où je me suis endormi hier soir	0 h 30	Minuit	23 h 30	23 h	Minuit	23 h 30	Minuit	
Heure où je me suis réveillé	6 h	6 h 30	11 h	6 h	6 h	6 h 45	.6 h 15	
Heure où je me suis levé	10 h 30	10 h	11 h 15	9 h	11 h 30	10 h 45	Midi	
Nombre de réveils durant la nuit et durée approximative	1 x 30 min	1 x 60 min	1 x 30 min	1 x 45 min	1 x 60 min	2 x 30 min	1 x 45 min	
Temps de sommeil nocturne (TSN) (minutes)	**Déterminez combien de temps vous avez passé à dormir pendant la nuit. Tenez compte de l'heure où vous vous êtes endormi et de l'heure où vous vous êtes réveillé. N'oubliez pas d'enlever tout le temps où vous étiez éveillé pendant la nuit. Une fois que vous avez obtenu ces données pour 7 jours, additionnez-les et divisez-les par 7, puis inscrivez ce nombre dans la case « Temps de sommeil moyen hebdomadaire ».**							**Temps de sommeil moyen hebdomadaire**
	5 h (300 min)	5 h 30 (330 min)	6 h 30 (390 min)	6 h 15 (375min)	5 h (300 min)	5 h 15 (315 min)	5 h 30 (330 min)	5 h 34 (334 min)
Nombre de boissons contenant de la caféine	1 tasse de thé	2 tasses de thé	1 tasse de thé	Aucune	1 tasse de thé	Aucune	2 tasses de thé	
Nombre de boissons alcoolisées	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	
Type d'activités physiques et durée, s'il y en a eu	30 min de jogging avec le chien	1 h marche avec chien	1 h marche avec le chien 1h yoga	1 h marche avec chien	30 min de jogging avec chien	2 h vélo 30 min marche avec le chien	1 h marche avec chien	
Nombre de siestes durant le jour et durée	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	Aucune	
Activités juste avant le coucher	Livre audio 20 min de pleine conscience	20 min de pleine conscience écrit journal	J'ai parlé avec un ami au téléphone	Livre audio, écrit dans mon journal	Livre audio	Brossé le chien 20 min de pleine conscience	Livre audio écrit dans mon journal	
Commentaires		Épuisé aujourd'hui	Je me suis senti bien aujourd'hui			J'ai aimé voir un ami, mais j'ai peiné à le faire.		

MON JOURNAL DE SOMMEIL

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	
Heure où je me suis couché hier soir								
Heure où je me suis endormi hier soir								
Heure où je me suis réveillé								
Heure où je me suis levé								
Nombre de réveils durant la nuit et durée approximative								
Temps de sommeil nocturne (TSN) (minutes)	Déterminez combien de temps vous avez passé à dormir pendant la nuit. Tenez compte de l'heure où vous vous êtes endormi et de l'heure où vous vous êtes réveillé. N'oubliez pas d'enlever tout le temps où vous étiez éveillé pendant la nuit. Une fois que vous avez obtenu ces données pour 7 jours, additionnez-les et divisez-les par 7, puis inscrivez ce nombre dans la case « Temps de sommeil moyen hebdomadaire ».							Temps de sommeil moyen hebdomadaire
Nombre de boissons contenant de la caféine								
Nombre de boissons alcoolisées								
Type d'activités physiques et durée, s'il y en a eu								
Nombre de siestes durant le jour et durée								
Activités juste avant le coucher								
Commentaires								

CONTRÔLE DES STIMULI

OU

RESTRICTION DE SOMMEIL

Faites-vous des choses au lit qui ne sont pas propices au sommeil, comme lire, consulter vos courriels, regarder la télévision ou simplement rester étendu dans votre lit en vous sentant frustré ou inquiet ?

En suivant quelques règles simples et en réduisant des comportements nuisibles, le **contrôle des stimuli** vise à renforcer l'association entre le lit et le sommeil.

Vous couchez-vous souvent tôt ou restez-vous au lit plus tard pour tenter de récupérer du sommeil ? Faites-vous souvent des siestes ou vous endormez-vous pendant la journée ?

La **restriction de sommeil** vise à réduire le temps passé au lit pour créer une petite dette de sommeil afin de rendre votre sommeil plus efficace.

ÉTAPE 3

CONTRÔLE DES STIMULI

Comment le contrôle des stimuli améliore-t-il le sommeil ?

Les bons dormeurs s'endorment facilement après s'être couchés et se rendorment rapidement s'ils se réveillent pendant la nuit. Si vous demandez à un bon dormeur comment il y arrive, il aura souvent l'air perplexe. Les bons dormeurs **n'essaient pas** de dormir, ils ne font pas d'efforts pour s'endormir ou se rendormir. Cela s'explique par le fait que, chez les bons dormeurs, le cerveau a **appris à faire une forte association entre le lit et le sommeil.** Lorsqu'ils sont au lit, les bons dormeurs perçoivent la chambre à coucher comme un lieu associé au sommeil et au repos. Cela déclenche une chaîne de réponses hormonales et cérébrales qui déclenchent et maintiennent le sommeil... et ils s'endorment.

Les mauvais dormeurs, en revanche, ont tendance à avoir une association plus faible entre le lit et le sommeil et ont **appris à faire une forte association entre le lit et l'état d'éveil**. Le lit est devenu un endroit où ils ne se sentent ni reposés ni détendus. Par conséquent, lorsqu'ils sont au lit, une chaîne de réactions hormonales et cérébrales amène une **activation**, un état de tension accrue et d'éveil. Pour certaines personnes, le lit peut également devenir un lieu associé à la lecture, au travail, à la télévision ou à l'inquiétude. La chambre à coucher n'est donc plus un endroit associé au sommeil.

La bonne nouvelle

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour affaiblir l'association lit = état d'éveil et renforcer l'association lit = sommeil.

Le **contrôle des stimuli** consiste à prendre des mesures pour réduire l'association entre le lit et l'état d'éveil et renforcer l'association entre le lit et le sommeil. Une fois que cela est fait, passer une bonne nuit de sommeil devrait être à nouveau possible.

COMMENT PUIS-JE UTILISER LE CONTRÔLE DES STIMULI ?

LE CONTRÔLE DES STIMULI SE DÉROULE EN TROIS STADES

- Identifier les changements à effectuer.
- Prévoir et procéder à un premier changement.
- Effectuer d'autres changements.

STADE 1
IDENTIFIER LES CHANGEMENTS À EFFECTUER

Après avoir lu les **conseils sur l'hygiène de sommeil** et rempli votre propre **journal de sommeil**, vous reconnaissez peut-être mieux les choses qui pourraient vous empêcher de passer une bonne nuit de sommeil. Si c'est le cas, c'est très bien, mais il peut également être aidant de comprendre quelques changements utiles que vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil.

- Examinez la **Fiche : Changements de comportement à effectuer.**
- Cochez la case **Besoin de changement** lorsque le comportement indiqu¶ est celui que vous devez changer.

Rappelez-vous...
Si vous avez des difficultés avec cette technique, parlez-en à votre intervenant. Si vous utilisez ce guide par vous-même, vous pouvez demander l'aide d'une personne de confiance, comme un membre de votre famille ou un ami.

FICHE : CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT À EFFECTUER

Comportement	Pourquoi ?	Solutions	Besoin de changement
Heure de réveil fixe tous les jours	Se réveiller à des heures différentes, y compris le week-end, empêche l'établissement d'un cycle de sommeil régulier. Le fait de se lever à la même heure chaque jour permet à votre cerveau et à votre corps d'apprendre à quel moment il doit s'endormir le soir, afin de vous accorder la « bonne » quantité de sommeil.	Levez-vous à la même heure tous les jours (y compris les jours de congé). Choisissez soigneusement une heure de réveil que vous pourrez maintenir. Sortir du lit quand on est fatigué est difficile, alors pensez à placer votre alarme à un endroit où vous devrez vous lever pour l'éteindre. Une fois que vous êtes debout, évitez de vous recoucher et faites quelque chose qui vous fera progressivement « revenir à vous-même ». Les premiers jours, il se peut que vous vous sentiez encore plus fatigué. Pensez donc à commencer un jour où vous êtes moins occupé ou lorsque vous pouvez avoir du soutien pour vos tâches quotidiennes. Cette fatigue disparaîtra lorsqu'un rythme de sommeil régulier se mettra en place.	
Règle des 15 minutes	Rester au lit quand on ne peut pas dormir renforce l'association **lit = état d'éveil**. Si nous sommes éveillés au lit alors que nous voulons dormir, nous commençons à tomber dans notre cercle vicieux, ce qui empêche encore plus le sommeil. Sortir du lit pour faire quelque chose de relaxant est plus reposant que de rester éveillé et stressé, en plus de servir de distraction au fait d'être incapable de dormir.	Sortez du lit si vous ne vous êtes pas endormi au bout de 15 minutes, y compris après un réveil durant la nuit. Allez dans une autre pièce ou, si ce n'est pas possible, asseyez-vous sur un canapé ou un fauteuil confortable. Atténuez l'éclairage, restez au chaud et faites quelque chose d'apaisant (évitez toutefois d'utiliser des écrans). Lorsque vous commencez à ressentir les symptômes physiques associés à la somnolence, retournez vous coucher. Répétez l'opération si vous retournez vous coucher, mais que vous ne parvenez pas à vous rendormir au bout d'environ 15 minutes. Rappelez-vous d'essayer de ne pas regarder l'heure ! Les 15 minutes peuvent être une approximation. Si le cercle vicieux revient avec les sensations de frustration et de tension, et les pensées sur le fait de ne pas pouvoir dormir, cela vaut la peine de sortir du lit à nouveau.	
Le lit est réservé au sommeil et au sexe seulement	S'engager dans d'autres activités que le sommeil et le sexe lorsqu'on est au lit peut renforcer l'association lit = état d'éveil.	N'utilisez pas votre lit pour quoi que ce soit qui demande beaucoup d'attention comme travailler, étudier, regarder la télévision, manger. Si vous devez travailler ou étudier dans la même pièce où se situe votre lit, voyez si vous pouvez mettre en place une **disposition pour le jour et une pour la nuit**. Par exemple, pendant le jour, vous pouvez recouvrir le lit d'un jeté et de coussins et les enlever lorsque vous voulez utiliser le lit pour dormir. Cela crée une distinction claire entre l'éveil et le sommeil.	
Pas de sieste	Le besoin de dormir s'accumule au fil des heures d'éveil et, idéalement, il atteint son maximum au moment où vous souhaitez vous endormir. La sieste repousse le besoin de sommeil et il est peu probable que vous vous endormiez à l'heure du coucher.	Évitez de faire une sieste lorsque vous vous sentez fatigué. Cela inclut le fait de vous endormir sur le canapé en regardant la télévision, etc. Cependant, il se peut que vous ayez un problème médical ou des responsabilités qui vous obligent à faire une sieste pour des raisons de sécurité ou de bien-être. Dans ce cas, réglez une alarme pour que les siestes ne dépassent pas 30 minutes et essayez de les limiter au début de votre journée.	
Allez au lit seulement lorsque vous vous sentez somnolent	Si nous allons au lit lorsque nous avons sommeil, nous sommes susceptibles de nous endormir plus rapidement, ce qui renforce l'association lit = sommeil. Si nous nous couchons lorsque nous sommes simplement fatigués, cela peut prendre du temps à nous endormir et le cercle vicieux peut revenir, renforçant l'association **lit = état d'éveil.**	Attendez de ressentir les symptômes physiques de la **somnolence**, plutôt que de vous sentir simplement **fatigué**. Ne vous fixez pas une heure de coucher arbitraire ou n'allez pas au lit juste parce que votre conjoint le fait. Restez debout jusqu'à ce que vous vous sentiez somnolent.	

STADE 2

PRÉVOIR ET PROCÉDER À UN PREMIER CHANGEMENT

Il est maintenant temps de prévoir et de procéder à un changement. Vous devrez maintenir ce changement, même si cela réduit temporairement la qualité ou la quantité de votre sommeil.

Identifiez un changement à effectuer et programmez-le comme changement #1 dans la **Fiche : Contrôle des stimuli**. Réfléchissez aux moyens de procéder à ce changement pendant au moins une semaine. Soyez aussi précis que possible et notez-le dans la case **Comment je peux appliquer ce changement**.

- Réfléchissez aux obstacles qui pourraient vous nuire et à la façon dont vous pouvez les surmonter. Inscrivez-les également sur la fiche.
- Si vous vous sentez plus fatigué après avoir commencé, ne cédez pas à la tentation de recourir à des stratégies d'adaptation nuisibles, comme boire plus de caféine ou faire une sieste, ce qui déclencherait le **cercle vicieux de sommeil**. Essayez plutôt de vous détendre, de porter votre attention sur autre chose et de le tolérer, cela devrait s'arranger assez rapidement.
- Au bout d'une semaine environ, utilisez la case **Comment ça s'est passé** de la **Fiche : Contrôle des stimuli** pour évaluer le changement et ses effets.
- Continuez à tenir un journal de sommeil, afin de pouvoir suivre les effets de vos changements.
- Si vous vous sentez particulièrement fatigué, évitez de conduire ou de vous livrer à toute autre activité exigeant une grande concentration.

FICHE : CONTRÔLE DES STIMULI

Changements dans mon sommeil à mettre en action : Contrôle des stimuli	
Changement #1	**Semaine débutant le :** **Changement de comportement à mettre en action :** **Comment je peux appliquer ce changement :** **Obstacles pouvant survenir :** **Comment je peux les surmonter :**
	Comment ça s'est passé ? (*Qu'est-ce qui a bien été ?Qu'est-ce qui n'a pas bien été ? Qu'est-ce qui a fait obstacle ? Comment vais-je le maintenir ?)*
Changement #2	**Semaine débutant le :** **Changement de comportement à mettre en action :** **Comment je peux appliquer ce changement :** **Obstacles pouvant survenir :** **Comment je peux les surmonter :**
	Comment ça s'est passé ? (Qu'est-ce qui a bien été ? Qu'est-ce qui n'a pas bien été ? Qu'est-ce qui a fait obstacle ? Comment vais-je le maintenir ?)
Changement #3	**Semaine débutant le :** **Changement de comportement à mettre en action :** **Comment je peux appliquer ce changement :** **Obstacles pouvant survenir :** **Comment je peux les surmonter :**
	Comment ça s'est passé ? (Qu'est-ce qui a bien été ? Qu'est-ce qui n'a pas bien été ? Qu'est-ce qui a fait obstacle ? Comment vais-je le maintenir ?)

STADE 3 – EFFECTUER D'AUTRES CHANGEMENTS

PLANIFIEZ VOTRE DEUXIÈME CHANGEMENT

Une fois que vous vous êtes mis en route avec votre premier changement, utilisez la **Fiche : Contrôle des stimuli** pour fixer une date à laquelle vous commencerez votre deuxième changement. Assurez-vous de poursuivre le premier changement.

Encore une fois, l'idéal est de continuer à utiliser le journal de sommeil pour suivre les effets de vos changements et, après une semaine environ, utilisez la **Fiche : Contrôle des stimuli** pour évaluer ce nouveau changement.

CONTINUEZ À AJOUTER D'AUTRES CHANGEMENTS

Continuez à ajouter d'autres changements si nécessaire, en vous assurant que vous maintenez les premiers, jusqu'à ce que vous ayez effectué tous les changements pertinents et/ou que votre sommeil soit redevenu « normal » pour vous – selon ce qui se produit en premier ! N'oubliez pas que le changement d'habitudes est un marathon et non un sprint. Il est préférable d'intégrer ces changements lentement et régulièrement pour être certain d'être capable de les maintenir. Il n'est pas inhabituel que cela prenne quelques semaines avant que vous ne puissiez voir des changements dans votre sommeil. Mais ne lâchez pas !

RESTRICTION DE SOMMEIL

COMMENT LA RESTRICTION DE SOMMEIL AMÉLIORE-T-ELLE LE SOMMEIL ?

Même s'il peut sembler que nous ayons plus de chances de nous reposer lorsque nous sommes au lit, le fait de se coucher trop tôt et lorsque cela n'est pas nécessaire peut renforcer **une association nuisible lit = état d'éveil**. Les personnes qui dorment mal déclarent souvent passer beaucoup de temps au lit, mais peu de temps à dormir, ce qui signifie que leur sommeil n'est pas très efficace. La restriction de sommeil permet de réduire le temps que vous passez au lit à un peu plus que le temps moyen que vous passez à dormir. En vous couchant et en vous levant à la même heure chaque jour, votre corps s'habituera à ces horaires et commencera à se régulariser.

Lorsque vous vous couchez, vous commencerez à vous endormir plus rapidement, à dormir plus profondément et à vous réveiller moins souvent. Ainsi, vous passerez plus de temps au lit à vraiment dormir plutôt qu'à rester éveillé, ce qui rendra votre sommeil plus efficace. Lorsque l'efficacité de sommeil atteindra un certain niveau, le temps passé au lit se stabilisera à un niveau qui vous convient.

Comme vos occasions de dormir seront temporairement réduites, cela pourrait provoquer une légère privation de sommeil qui, à son tour, pourrait entraîner de la fatigue ou de la somnolence durant le jour.

Avec le temps, la privation temporaire de sommeil devrait augmenter votre besoin de sommeil et ce besoin commencera à devenir vraiment fort autour de votre heure de coucher prévue.

ATTENTION !

La restriction de sommeil ne convient pas à tout le monde, alors faites attention si l'une des situations suivantes s'applique à vous :

- Est-ce que vous vivez des sautes d'humeur extrêmes ou des périodes d'énergie intense ? Êtes-vous préoccupé par des pensées incessantes ? Est-ce qu'un médecin ou un psychiatre vous a déjà dit que vous pouviez avoir des épisodes de manie ?
- Est-ce qu'il vous arrive de faire des chutes ?
- Avez-vous des risques de peu dormir durant la nuit parce que, par exemple, vous avez un bébé ou vous vous occupez d'une personne qui a besoin de soins durant la nuit ?
- Êtes-vous opérateur de machinerie lourde ou faites-vous un travail qui vous oblige à rester vigilant (par exemple : chauffeur de camion ou pilote) ?

Si vous vous trouvez dans l'une des situations ci-dessus, pensez à en parler à votre intervenant ou à quelqu'un qui pourrait vous aider, comme votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé.

COMMENT UTILISER LA RESTRICTION DE SOMMEIL ?

La restriction de sommeil implique un certain nombre de calculs et peut donc sembler assez difficile à réaliser. Nous espérons qu'en suivant les instructions ci-dessous, cela vous paraîtra plus simple. Toutefois, si vous avez des difficultés, pensez à en parler à votre intervenant (si cela vous paraît pertinent), à des amis ou à des membres de votre famille.

COMMENÇONS !

Étape 1 - Journal de sommeil

Si vous avez déjà rempli un **journal de sommeil** récemment, vous pouvez l'utiliser. Sinon, passez une semaine ou deux à remplir un **journal de sommeil**. Dans le cadre de votre journal de sommeil, vous avez calculé votre **temps de sommeil nocturne** (en minutes). N'oubliez pas que si vous avez des difficultés, quelqu'un peut être en mesure de vous aider.

Étape 2 - Calculez votre temps de sommeil moyen

Utilisez votre temps de sommeil nocturne pour calculer votre **temps de sommeil moyen** pour la semaine. Pour cela, additionnez chaque temps de sommeil nocturne (en minutes) et divisez ce chiffre par le nombre de nuits pendant lesquelles vous avez tenu le journal.

Exemple de Youssef - Temps de sommeil moyen

Si nous additionnons les heures de sommeil de Youssef pour chaque nuit de la semaine où il a tenu son journal de sommeil, nous obtenons 2340 minutes. Divisez ce chiffre par 7 (car il a tenu son journal pendant 7 nuits) et vous obtenez un temps moyen de sommeil de 334 minutes (ou 5 heures 34 minutes).

Jour 1 Jeudi	Jour 2 Vendredi	Jour 3 Samedi	Jour 4 Dimanche	Jour 5 Lundi	Jour 6 Mardi	Jour 7 Mercredi	Total	Total ÷ 7
300 min	330 min	390 min	375 min	300 min	315 min	330 min	2340 min	334 min

ÉTAPE 3 : CALCULEZ VOTRE PRESCRIPTION DE TEMPS PASSÉ AU LIT

Votre **prescription de temps passé au lit** est la quantité de temps que vous devriez passer au lit chaque nuit d'ici votre prochain bilan. Vous calculez votre **prescription de temps passé au lit** en ajoutant 30 minutes à votre **temps de sommeil moyen**. Une fois ce calcul effectué, inscrivez-le sur la **Fiche : Restriction de sommeil**. Il vaut mieux le noter en minutes et en heures. Utilisez votre **prescription de temps passé au lit** pour déterminer une heure fixe pour le coucher et le lever, en les notant sur la fiche. Lorsque vous décidez de vos heures de coucher et de lever, assurez-vous qu'elles sont adaptées à votre style de vie.

ATTENTION !

Le temps passé au lit que vous avez calculé ne doit jamais être inférieur à 5 heures (300 minutes).

L'EXEMPLE DE YOUSSEF

Le **total du temps de sommeil** moyen de Youssef était de 334 minutes (5 heures et 34 minutes). Pour établir sa **prescription de temps passé au lit**, il a ajouté 30 minutes.

La prescription de temps passé au lit de Youssef est donc de 364 minutes (6 heures et 4 minutes).

Vous pensez peut-être que cela ne semble pas être beaucoup de temps à passer au lit chaque nuit, surtout si vous passez beaucoup de temps au lit présentement. Mais votre **prescription de temps passé au lit** vous permet de passer plus de temps au lit chaque nuit que la quantité moyenne de sommeil que vous avez actuellement.

ÉTAPE 4 : METTEZ EN ACTION VOTRE PRESCRIPTION DE TEMPS PASSÉ AU LIT

Exécutez maintenant votre **prescription de temps passé au lit** en mettant en place vos heures fixes de coucher et de lever. Cela pourrait sembler difficile, car vous pouvez vous trouver face à des obstacles qui vous empêchent de respecter votre prescription. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez surmonter ces obstacles sur la **Fiche : Restriction de sommeil**. Au besoin, vous pouvez en discuter avec votre intervenant, un ami ou un membre de votre famille. Continuez à utiliser le **journal de sommeil** pendant que vous instaurez votre **prescription de temps passé au lit**.

Mettre en action les changements apportés à votre sommeil : Restriction de sommeil

Semaine débutant le :

Vous devrez utiliser votre journal de sommeil pour vous aider à remplir cette fiche.

Calculez la moyenne hebdomadaire de votre temps de sommeil total (TST) en additionnant le nombre de minutes pendant lesquelles vous avez dormi au cours des sept derniers jours et en le divisant par sept. Inscrivez ce nombre dans la case ci-dessous. Calculez ensuite votre nouvelle prescription de temps passé au lit (TPL) en ajoutant 30 minutes à la moyenne hebdomadaire de votre temps de sommeil total et inscrivez ce nombre dans la case ci-dessous.

Moyenne hebdomadaire de temps de sommeil total		**Prescription de temps passé au lit**	

Votre prescription de temps passé au lit est le temps que vous devrez passer au lit au cours de la semaine à venir. Notez l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller (conservez toujours la même), puis déduisez votre prescription de temps passé au lit pour déterminer l'heure à laquelle vous devez vous coucher.

Heure de lever :		**Heure de coucher :**	

Au cours de la prochaine semaine, respectez les heures de coucher et de lever indiquées ci-dessus. Continuez aussi à remplir votre journal de sommeil en vous assurant de bien noter votre temps de sommeil total. Utilisez cette fiche pour réfléchir à ce qui pourrait vous empêcher de respecter vos heures de coucher et de lever, et ce qui pourrait vous aider à surmonter ces obstacles.

Obstacles potentiels à mes heures prévues de coucher et de lever :	Qu'est-ce qui pourrait m'aider à surmonter ces obstacles ?

Après avoir respecté pendant une semaine votre nouvel horaire de coucher et de lever, calculez l'efficacité de votre sommeil pour voir si vous devez adapter votre prescription de TPL. Tout d'abord, vous devrez recalculer la moyenne hebdomadaire de votre TST en vous basant sur votre journal de sommeil le plus récent. Calculez ensuite l'efficacité de votre sommeil à l'aide de la formule suivante :

(Moyenne hebdomadaire de TST ÷ Prescription de TPL) x 100

Moyenne hebdomadaire TST	÷	Prescription TPL	=	x 100

Cela devrait vous donner un pourcentage. Si ce pourcentage est inférieur à 85 %, réduisez la prescription initiale de TPL de 15 minutes. Si le pourcentage se situe entre 85 % et 89 %, conservez la même prescription initiale de TPL. Si le pourcentage est supérieur ou égal à 90 %, ajoutez 15 minutes à la prescription initiale de TPL.

ÉTAPE 5 : CALCULEZ L'EFFICACITÉ DE VOTRE SOMMEIL

Une fois que vous aurez utilisé durant une semaine ou deux votre **prescription de temps passé au lit**, calculez votre **efficacité de sommeil** à l'aide de la **Fiche : Restriction de sommeil**. Votre **efficacité de sommeil** est le pourcentage de temps que vous passez au lit à dormir.

À l'aide de votre **dernier journal de sommeil**, vous devrez calculer votre **temps de sommeil moyen** pour la période pendant laquelle vous avez utilisé votre **prescription de temps passé au lit**.

Vous pouvez ensuite calculer votre **efficacité de sommeil** en prenant votre **temps de sommeil moyen** (en minutes) et en le divisant par votre **prescription de temps passé au lit** (en minutes). Multipliez ce chiffre par 100, puis arrondissez-le au nombre entier le plus proche.

L'EFFICACITÉ DE SOMMEIL DE YOUSSEF

Youssef a appliqué sa **prescription de temps passé au lit** de 364 minutes pendant 7 jours. Il a tenu un nouveau journal de sommeil pendant cette période et a calculé que son temps de sommeil moyen était de 295 minutes.

ÉTAPE 6 : UTILISEZ VOTRE EFFICACITÉ DE SOMMEIL POUR CRÉER UNE NOUVELLE PRESCRIPTION DE TEMPS PASSÉ AU LIT

Utilisez votre **efficacité de sommeil** pour créer une nouvelle **prescription de temps passé au lit** (et par conséquent, un ajustement de vos heures de coucher et de lever) pour les une ou deux semaines à venir. Si votre efficacité de sommeil est :

- Inférieure à 85 % : Réduisez la **prescription de temps passé au lit** initiale de 15 minutes.
- Entre 85 % et 89 % : Gardez la même **prescription de temps passé au lit** qu'initialement.
- 90 % ou plus : Ajoutez 15 minutes à la **prescription de temps passé au lit** initiale.

CRÉATION D'UNE NOUVELLE PRESCRIPTION DE TEMPS PASSÉ AU LIT POUR YOUSSEF

- **L'efficacité de sommeil** de Youssef au cours de la dernière semaine était de 81 %. Par conséquent, il était endormi 81 % du temps où il était dans son lit.
- L'efficacité de sommeil étant inférieure à 85 %, la prescription de temps passé au lit de Youssef est réduite de 15 minutes, soit 351 minutes (5 heures 51 minutes).
- De nouvelles heures de coucher et de lever ont été fixées pour chaque jour et notées sur une nouvelle **Fiche : Restriction de sommeil.**

ÉTAPE 7 - APPLIQUEZ LA NOUVELLE PRESCRIPTION DE TEMPS PASSÉ AU LIT ET CONTINUEZ VOTRE JOURNAL DE SOMMEIL

Mettez en action votre nouvelle **prescription de temps passé au lit** et commencez un nouveau **journal de sommeil** pour suivre vos progrès et conserver la moyenne de vos temps de sommeil nocturne.

ÉTAPE 8 - ÉVALUEZ ET RÉPÉTEZ

Que remarquez-vous après avoir consulté votre nouveau **journal de sommeil** ? Si votre sommeil s'est amélioré, c'est formidable – continuez comme ça ! Si vous n'en êtes pas encore là, poursuivez la restriction de sommeil. Assurez-vous de calculer votre **efficacité de sommeil** et d'ajuster votre **prescription de temps passé au lit** toutes les semaines ou toutes les deux semaines.

ASTUCES POUR VOUS AIDER À RESPECTER VOTRE PRESCRIPTION DE TEMPS PASSÉ AU LIT

- Pensez à comment fonctionne la restriction de sommeil.
- Rappelez-vous que même si cette méthode peut être inconfortable à court terme, elle peut être très efficace et vous aider à mieux dormir à long terme.
- Parlez avec toute personne avec qui vous partagez votre lit de vos nouvelles heures de coucher et de lever, car cela pourrait l'affecter. Expliquez-lui les raisons de vos changements et rassurez-la en lui disant que ceux-ci ne sont pas permanents.
- Si l'heure de coucher que vous avez fixée vous oblige à vous coucher plus tard que d'habitude, réfléchissez à ce que vous pouvez faire pendant cette période pour éviter de vous assoupir sur le canapé.
- Pensez à quelque chose qui pourrait vous aider à vous lever le matin si votre heure de lever est plus tôt que d'habitude. Par exemple, prévoyez un bon petit-déjeuner ou sortez faire une promenade tôt le matin.
- N'oubliez pas qu'il est essentiel de persévérer. Vous devez respecter les heures de coucher et de lever prévues chaque jour pour que la **restriction de sommeil** soit aussi efficace que possible.

BRAVO POUR VOUS ÊTRE RENDU JUSQU'ICI !

Nous espérons que vous avez commencé à récolter les bénéfices de vos efforts sous la forme de meilleures nuits de sommeil. En continuant à appliquer vos changements, vous pourrez maintenir les avantages que vous avez constatés, même si nous savons que parfois un certain relâchement dans ces changements pourrait se produire.

Afin de ne pas perdre la maîtrise de votre sommeil, il peut être utile de surveiller vos vieilles habitudes nuisibles pour qu'elles ne viennent pas se réinstaller. Prenez le temps de revoir le **cercle vicieux** que vous avez complété plus tôt dans le guide. Remplissez la colonne « Point de départ » de la **Fiche : Faire le bilan** ci-dessous avec vos anciennes habitudes de sommeil nuisibles et les changements que vous avez apportés depuis que vous utilisez ce guide. Fixez-vous une date de révision (par exemple, une fois par mois) pour vérifier l'état de votre sommeil et repérer les mauvaises habitudes de sommeil qui pourraient se faufiler. Si vous avez commencé à laisser tomber l'un des changements que vous avez effectués, essayez de voir comment vous pourriez le remettre en place.

FICHE : FAIRE LE BILAN

Je vais évaluer mes progrès toutes les _____semaines.

Mon premier bilan sera le : _____

Point de départ **Date :**	**Bilan 1** **Date :**	**Bilan 2** **Date :**	**Bilan 3** **Date :**
Comment est mon sommeil de 0 (terrible) à 10 (excellent) ?	Comment est mon sommeil de 0 (terrible) à 10 (excellent) ?	Comment est mon sommeil de 0 (terrible) à 10 (excellent) ?	Comment est mon sommeil de 0 (terrible) à 10 (excellent) ?
Mes habitudes de sommeil nuisibles étaient:	Avez-vous remarqué l'une de celles-ci récemment ?	Avez-vous remarqué l'une de celles-ci récemment ?	Avez-vous remarqué l'une de celles-ci récemment ?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Les changements utiles que j'ai effectués sont :	Sont-ils toujours en place ?	Sont-ils toujours en place ?	Sont-ils toujours en place ?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ET MAINTENANT ?

Si vous constatez que vous dormez maintenant beaucoup mieux et que vous avez de bonnes nuits de sommeil, c'est excellent. Vous pouvez vous féliciter d'y être parvenu par vous-même en travaillant avec ce guide.

Toutefois, nous pouvons comprendre à quel point cela doit être frustrant pour vous si les changements que vous avez effectués ont commencé à disparaître et que votre sommeil est à nouveau perturbé. Si tel est le cas, envisagez de chercher du soutien supplémentaire.

SOUTIEN SUPPLÉMENTAIRE

Vous pouvez vous adresser à d'autres sources d'aide pour obtenir un soutien supplémentaire si ce guide ne vous a pas été utile. Si vous cherchez de l'aide, il est important de mentionner que vous avez travaillé avec ce guide, car certaines parties de celui-ci pourraient contribuer à déterminer des causes sous-jacentes à vos difficultés.

- Contactez votre médecin de famille qui devrait être en mesure d'évaluer s'il existe d'autres causes potentielles ou d'autres solutions à vos problèmes de sommeil.
- Si vous êtes traité pour des problèmes de santé physique de longue durée, parlez de vos problèmes de sommeil à votre équipe soignante lors de votre prochain rendez-vous. Vos difficultés à dormir peuvent être causées par un élément lié à votre état de santé ou à votre traitement et votre équipe de soins de santé physique peut être en mesure d'y remédier.
- Vous pouvez trouver des informations supplémentaires qui pourraient vous être utiles sur le sommeil sur le site web de la Fondation du sommeil : https://fondationsommeil.com/ ou sur la santé mentale sur le site web du Centre intégré en santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches : https://www.cisssca.com/soins-et-services/.

AUTEURS

Sophie Brooks était maître de conférences dans le cadre du Certificat d'études supérieures en pratique des thérapies psychologiques en TCC de faible intensité au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de Psychologie de l'Université d'Exeter, lors de l'élaboration de ce guide. Elle est l'auteure du chapitre « Steps to a Good Night's Sleep » dans le manuel de formation pour intervenants sur la TCC de faible intensité : *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual.* Sophie a travaillé en tant qu'intervenante en bien-être psychologique dans un service IAPT (Improving Access to Psychological Therapies) qui vise à améliorer l'accès à des thérapies psychologiques et a repris sa pratique en tant qu'intervenante en bien-être psychologique dans un service IAPT du Devon depuis l'achèvement de ce guide.

Elaine Norton est maître de conférences dans le cadre du Certificat d'études supérieures en pratique des thérapies psychologiques en TCC de faible intensité au sein du groupe CEDAR, au département de Psychologie. Elaine a travaillé en tant qu'intervenante en bien-être psychologique dans un service IAPT, avant de rejoindre l'équipe pour soutenir les programmes de formation d'intervenants en bien-être psychologique.

Le professeur Paul Farrand est directeur de la formation en thérapie cognitive comportementale (TCC) de faible intensité au sein du groupe CEDAR (Clinical Education Development and Research) au département de Psychologie de l'Université d'Exeter. Ses principaux intérêts cliniques et de recherche portent sur la TCC de faible intensité, particulièrement sous forme d'applications pour téléphones portables. Sur la base de ses recherches et de sa pratique clinique auprès de personnes souffrant de problèmes de santé physique, Paul a développé une large gamme d'interventions d'autosoins par écrit en TCC pour la dépression et l'anxiété. Il est l'éditeur de *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual,* un manuel de formation destiné à améliorer les compétences des intervenants en santé mentale. En relation avec ces domaines, il est un consultant expert auprès du ministère de la Santé (NHS) pour le programme IAPT qui vise à améliorer l'accès à des thérapies psychologiques. Il est aussi membre de plusieurs comités nationaux qui ont pour but de développer une plus large main-d'œuvre pour des thérapies psychologiques, ainsi que de comités internationaux concernant les développements mondiaux de la TCC de faible intensité.

Copyright © Université d'Exeter [2021] (agissant par l'intermédiaire de CEDAR ; département de Psychologie).
Tous droits réservés.

Sauf indication contraire ci-dessous, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, traduite, stockée ou transmise sur quelque support que ce soit, par voie électronique ou autre, sans l'autorisation écrite du propriétaire. Vous pouvez télécharger une copie de la publication pour votre usage personnel et/ou pour votre usage clinique individuel uniquement, à condition de mentionner la source. Veuillez noter que vous aurez besoin d'une licence distincte si votre organisation exige l'utilisation de cette publication dans l'ensemble de son service. Cette publication ne remplace pas une thérapie, et est destinée à être utilisée par des professionnels qualifiés, en complément d'un traitement et ne remplace pas une formation appropriée. Ni le détenteur des droits d'auteur, ni les auteurs, ni aucune autre partie ayant participé à la préparation ou à la publication de cette publication ne garantissent que les informations qu'elle contient sont à tous égards exactes ou complètes, et ils ne sont pas responsables de toute erreur ou omission ou des résultats obtenus par l'utilisation de ces informations.

Remerciements

Ce guide est basé sur le protocole de TCC de faible intensité développé par Sophie Brooks (2020) Sleep Management: Steps to a Good Night's Sleep. Dans P. Farrand (ed) *Low-Intensity CBT Skills and Interventions : A Practitioner's Manual,* Sage. Le protocole s'inspire des travaux du professeur Richard Bootzin et des docteurs Michael Perlis, Arthur Spielman, Lauren Caruso et Paul Glovinsky.

Le travail d'illustration utilisé dans ce guide a été fourni par Paul Dowling (Dowling Design).

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre
Québec

UNIVERSITY OF EXETER