



# PROBLÈME D'INSOMNIE ?

## 7 CONSEILS POUR PRÉVENIR L'INSOMNIE ET MIEUX DORMIR

*Il est minuit. Vous venez de terminer un quart de travail exténuant et avez encore un trop-plein d'énergie. Vous voudriez vous coucher sans tarder, car vous commencez tôt le lendemain et devez régler un cas problématique dans la matinée. Mais voilà ! Vous avez peur de ne pas vous endormir et d'être encore plus fatigué demain. Que faire ?*

**Conseil n° 1 : Cessez d'angoisser sur votre sommeil.** Laissez-le venir de lui-même. C'est un processus naturel qui se produira quand les conditions seront propices. La plupart des gens fonctionnent très bien en temps de crise malgré des nuits écourtées. (Combien d'heures de sommeil avez-vous eues déjà la veille de vos examens de médecine ?)

**Conseil n° 2 : Ne vous couchez pas si vous n'avez pas sommeil.** Cette étape est extrêmement importante, car vous ne voulez pas vous conditionner à rester éveillé une fois au lit. Faites des activités peu stimulantes jusqu'à ce que vous sentiez le sommeil vous gagner. C'est alors le temps d'aller au lit. Ne vous en faites pas s'il est trois heures du matin. L'objectif est de vous habituer à vous endormir dès que vous posez la tête sur votre oreiller.

**Conseil n° 3 : Si vous ne dormez toujours pas après 15-20 minutes, levez-vous.** Souvent, les gens s'endorment, mais dès qu'ils se couchent, ils n'ont soudainement plus sommeil (conditionnement quand tu nous tiens !). Vous devez donc sortir du lit et reprendre vos activités relaxantes pour que votre cerveau n'associe pas le lit à la phase d'éveil. Vous préviendrez ainsi l'insomnie.

**Conseil n° 4 : Évitez de vous endormir ailleurs que dans votre lit.** C'est tentant de s'endormir sur le canapé devant la télé ou d'essayer la chambre d'ami. Si vous souhaitez dormir sur le canapé toute votre vie, pas de problème. Cependant, si vous préférez votre lit, vous aurez plus de difficulté à y trouver le sommeil. (Conditionnement, encore et toujours !)

**Conseil n° 5 : Ne changez pas votre heure de réveil ou n'annulez pas vos activités en matinée parce que vous avez mal dormi.** Vous risquez ainsi d'alimenter votre insomnie par le renforcement négatif. Levez-vous à l'heure prévue, faites votre journée et vous trouverez le sommeil le soir venu.

**Conseil n° 6 : Décompressez en pratiquant des activités peu stimulantes.**

Lecture : Choisissez des ouvrages qui ne concernent pas le travail. Les livres et les revues papier sont préférables aux versions numériques. NE PRENEZ PAS VOS COURRIELS. Si vous lisez sur votre iPad, iPhone ou portable, utilisez le mode de nuit, le programme f.lux ou un autre programme qui réduit l'émission de lumière bleue. Écoutez des émissions légères à la télé ou sur Netflix.

Relaxation ou méditation : Téléchargez des applications sur le sommeil par la méditation guidée, comme CBTi Coach. Nourriture : Évitez les repas copieux avant de vous coucher ; optez plutôt pour des collations. Évitez aussi l'alcool : l'alcool nuit au sommeil en changeant la structure.

**Conseil n° 7 : Rendez votre environnement propice au sommeil.** Une pièce fraîche, sombre et calme est l'idéal. Un masque peut aider. Pour le bruit, téléchargez une application génératrice de bruit blanc afin de masquer les bruits ambiants.