



# Réadaptation du sommeil

## Une initiation en 7 étapes

**Le concept:** Le succès d'un bon sommeil dépend davantage de la préparation que de l'intervention. S'endormir est quelque chose qui s'apprend et auquel on peut se préparer.

**L'objectif:** Se conditionner à reposer efficacement son corps et son cerveau- sans jamais essayer de dormir. On enlève ainsi une pression malsaine qui perpétue le cercle vicieux de l'insomnie. L'effet secondaire sera de trouver un sommeil bienfaiteur, qui est bien sûr, la forme de repos la plus optimale.

**Durée du conditionnement:** 4 à 6 semaines

**Routine, discipline et persévérance... BON REPOS!**

### Étape 1: Prise de conscience et motivation

On arrête de *subir* les mauvaises nuits et/ou de les traiter comme une phase temporaire de notre vie. Il y aura certainement des deuils à faire de nos anciennes habitudes, mais on trouve la force d'implémenter le changement.

On passe du mode survie/réaction, au mode pro-action.

### Étape 2: Cibler et s'attaquer aux inconforts et déclencheurs

Dans l'idée d'être pro-actif, on part à la recherche des éléments qui déclenchent ou empirent nos mauvaises nuits. (Sédentarité, alimentation, douleurs, traumatismes, stress, défis personnels, écrans, etc.) Rien de mieux qu'un journal de sommeil pour prendre un pas de recul et voir les mauvaises nuits dans leur ensemble.

On en profite pour transformer notre chambre en un havre de paix- lumière, température, décor, propreté, matelas, oreiller, etc.



### **Étape 3: Adapter ses soirées pour abaisser le niveau de stimulation**

Pour apaiser le *hamster* qui tourne en rond dans notre esprit la nuit, on commence à préparer notre corps et notre esprit à décrocher environ 1h30 avant de se mettre au lit. C'est un temps de décharge mentale où on sera plus attentif à ce qui nous stimule. (Écrans, travail, prise de décisions, planification, soucis, séries en rafale, ou même excitations, etc.)

Il y a un lien direct entre cette préparation, ou manque de préparation, non seulement avec l'endormissement le soir, mais aussi, avec les réveils la nuit. Hypervigilance, taux de cortisol élevé, anxiété, curiosité, passion... On se donne le temps de décrocher mentalement de toutes nos charges de la journée, et ce, efficacement.

### **Étape 4: Se préparer pour aller au lit plus tôt- un rituel précieux**

On commence plus tôt à se préparer pour la nuit dans un rituel presque sacré. Avec le temps, ce sera un signal à notre corps pour s'éteindre correctement et favoriser un sommeil profond tout en abaissant la pression.

On inclut dans cette routine une préparation de tout ce dont nous pourrions avoir besoin la nuit, en réaction à nos inconforts et autres déclencheurs. Sans oublier de recréer notre confort partout où l'on dort- que ce soit à l'hôtel ou chez un proche.

### **Étape 5: Une fois la tête sur l'oreiller**

C'est le moment d'être discipliné pour arrêter toute discussion, écran ou réflexions. On ne tente pas de dormir, mais plutôt de se reposer efficacement. Nous aurons ainsi la certitude d'être reposés et *rechargés* le lendemain.

Repos du corps: On se concentre sur le fait de détendre ACTIVEMENT toutes les parcelles de notre corps. Muscles, organes et même la langue et la mâchoire!

Repos de l'esprit: Pour détendre son cerveau et le laisser faire son travail pendant la nuit (régénération, récupération, mémorisation), nous chassons systématiquement toutes nos pensées. Une à une. Patiemment.



## Étape 6: Option pour une insomnie persistante avec la routine FOCUS

Si le cerveau n'est toujours pas assez apaisé la nuit pour chasser efficacement les pensées, on ira encore plus loin dans le conditionnement avec cette routine de concentration.

- On choisi une activité de concentration légère à intense à faire entre 5 et 15 minutes. (Lecture scientifique, apprentissage d'une langue qui ne nous passionne pas, lecture de guide de voyage, tricot, jeux d'esprit comme le sudoku ou le mot croisé.)
- On devra la faire à chaque coucher et à chaque éveil nocturne- Même si on est épuisé, même s'il est tard et même si on est dans une période où l'on dort bien.
- Répéter entre 4 à 6 semaines, ou jusqu'à ce que le cerveau soit enfin dompté et calme la nuit.

Ce sera, un peu comme pour l'hypnose, un signal à notre corps qu'il est temps de se reposer. C'est aussi l'arme secrète et efficace pour les soirées où on a eu peu de temps pour décrocher de notre journée, ou pour les périodes de stress intense.

## Étape 7- Garder le même rythme

Le jour, on maintient les mêmes heures de lever et de coucher même si on a mal dormi et que l'on se sent fatigué. C'est à dire, pas de sieste ou de grasse matinée en réaction à notre mauvaise nuit.

On ne se décourage pas et surtout, on ne se met pas de pression. Le conditionnement se fera à long terme, avec la répétition et la persévérance. On garde la certitude que notre corps et notre cerveau seront reposés, malgré le peu de sommeil.

On répète notre nouveau mantra : ***Je ne cherche pas à dormir, je me repose, c'est tout.***