

TECHNIQUES DE GESTION DE L'INSOMNIE

Technique	CONTRÔLE DU STIMULUS		RESTRICTION	
	Sommeil	Plaisir	Temps passé au lit + Temps de sommeil	Temps passé au lit
But	Associer lit et sommeil Remplacer le sommeil par une activité pas trop plaisante pour augmenter l'envie d'aller se coucher	Associer lit et plaisir Remplacer le sommeil par une activité plaisante pour mieux profiter de son insomnie	Améliorer l'efficacité du sommeil Provoquer une dette de sommeil pour augmenter le ratio entre temps de sommeil et temps passé au lit	Améliorer l'efficacité du sommeil Ajuster le temps passé au lit au besoin de sommeil estimé sans chercher la privation de sommeil
En pratique	Si éveil au lit > 30 minutes		<ul style="list-style-type: none"> Retarder le plus possible l'heure du coucher Se lever à une heure régulière, le plus tôt possible Ne pas faire de sieste Maintenir un temps passé au lit inférieur au besoin de sommeil puis l'allonger progressivement 	<ul style="list-style-type: none"> Se lever et se coucher à heures fixes y compris pendant le weekend et les vacances Maintenir l'heure de lever en cas de coucher plus tardif Maintenir un temps passé au lit équivalent au besoin de sommeil
	<ul style="list-style-type: none"> Sortir du lit et de la chambre Activité calme Ne retourner au lit que si envie de dormir 	<ul style="list-style-type: none"> Activité plaisante au lit ou hors du lit Travail OK si compensé par une activité plaisante la journée suivante 		
Avantages	Pas d'augmentation du niveau d'éveil	Liberté d'action et nuits plus satisfaisantes	Augmentation rapide de la pression de sommeil	Plus respectueux de l'horloge biologique et moins contraignant
Inconvénients	Contraignant Risque d'augmenter la crainte du lit en l'évitant	Risque d'augmenter le niveau d'éveil si l'activité est trop stimulante	Contraignant Peu respectueux de l'horloge biologique individuelle	Augmentation plus lente de la pression de sommeil

D'après Sylvain Dagneaux : Prendre en charge l'insomnie par les TCC (Dunod, 2016)