

# Pensées alternatives pour mieux dormir

---

Lorsque des inquiétudes ou des pensées négatives surgissent la nuit, elles peuvent amplifier l'éveil et rendre le sommeil difficile. La TCC-i recommande de remplacer ces pensées anxieuses par des pensées alternatives réalistes et apaisantes. Cette fiche propose des phrases simples à se rappeler pour réduire l'anxiété, accepter l'inconfort et favoriser le retour au sommeil.

## 1. Rassurer sur sa capacité à faire face

- J'ai déjà traversé des nuits difficiles et j'ai réussi à fonctionner le lendemain.
- Même si je dors moins ce soir, je survivrai et je pourrai gérer ma journée.
- J'ai déjà affronté des défis similaires et je m'en suis bien sorti(e).

## 2. Réduire l'anticipation négative

- M'inquiéter ne changera pas la nuit à venir et risque seulement de me rendre plus éveillé(e).
- Même si je pense que je ne dormirai pas, la réalité peut être différente. Je laisse venir le sommeil naturellement.
- Une mauvaise nuit ne définit pas ma capacité à fonctionner demain.

## 3. Accepter l'inconfort

- Je n'ai pas besoin d'être parfaitement à l'aise pour dormir. Je peux tolérer un certain inconfort.
- Je n'ai pas à contrôler chaque moment; mon corps peut gérer le sommeil progressivement.
- Ressentir de l'anxiété ou de la frustration est normal, je peux l'accepter sans me juger.

## 4. Se recentrer sur le moment présent

- Je me concentre sur ma respiration et sur ce qui se passe maintenant, pas sur ce qui pourrait arriver.
- Je peux faire quelque chose de calme et relaxant pour traverser cette période d'éveil.
- Je laisse les pensées aller et venir comme des nuages, sans m'y accrocher.

## 5. Encourager la confiance en soi

- Je peux relever ce défi, c'est juste une nuit parmi tant d'autres.
- Mon corps sait retrouver le sommeil même après des nuits perturbées.
- Je n'ai pas besoin de tout contrôler pour que le sommeil revienne.

En résumé : Ces pensées alternatives soutiennent une attitude d'acceptation et de confiance. Le sommeil revient plus naturellement lorsque l'on cesse de le forcer et que l'on accueille la nuit avec calme.