

# Croyances au sujet du sommeil

---

Nos pensées et croyances à propos du sommeil influencent directement notre capacité à nous endormir et à rester endormi. Cette fiche présente les croyances les plus courantes à propos du sommeil et leurs équivalents réalistes selon la TCC-i. Elle vise à renforcer une compréhension saine et apaisée du sommeil.

**Mythe : Il me faut absolument 8 heures de sommeil.**

Réalité : Mes besoins de sommeil varient d'un jour à l'autre. Mon corps sait fonctionner même avec une nuit plus courte, surtout si je garde des horaires réguliers.

**Mythe : Après une mauvaise nuit, je dois dormir plus.**

Réalité : Pour rétablir mon rythme, il est préférable de maintenir mes heures habituelles afin d'augmenter la pression de sommeil.

**Mythe : L'insomnie vient d'un problème biologique que je ne peux pas changer.**

Réalité : Mes habitudes et ma gestion du stress influencent beaucoup mon sommeil. En agissant sur ces facteurs, je peux réellement améliorer mes nuits.

**Mythe : Je perds le contrôle de ma capacité à dormir.**

Réalité : Le sommeil reste une fonction naturelle. En rétablissant des routines cohérentes, je renforce ma confiance et ma maîtrise.

**Mythe : Sans une bonne nuit, je ne fonctionnerai presque pas le lendemain.**

Réalité : Une nuit difficile est fatigante, mais je suis capable de passer la journée. Beaucoup de gens surestiment l'impact du manque de sommeil.

**Mythe : Mieux vaut prendre un somnifère que risquer une mauvaise nuit.**

Réalité : Les médicaments peuvent aider temporairement, mais les habitudes durables (TCC-i) sont plus efficaces et sans effets secondaires à long terme.

**Mythe : Plus je reste longtemps au lit, plus j'ai de chances de dormir.**

Réalité : Le lit doit être lié au sommeil. Mieux vaut sortir du lit quand je ne dors pas.

**Mythe : Je dois absolument éviter de me réveiller la nuit.**

Réalité : Les réveils nocturnes sont normaux. Ce qui compte, c'est la façon de réagir : rester calme et attendre le retour de la somnolence.

En résumé : La TCC-i aide à remplacer les pensées anxiogènes par des croyances plus réalistes et apaisantes. Le sommeil n'est pas une performance, c'est un rythme qui se réapprend par la constance.