

Plan d'Action pour l'Insomnie

Écrivez vos réponses sur les lignes ou cochez les cases appropriées.

1. Quelles situations ou événements ont déclenché votre cycle d'insomnie la dernière fois ?

2. Y a-t-il des situations « à risque » qui s'appliquent actuellement ?

- État émotionnel négatif : dépression, stress, anxiété
- État émotionnel positif : naissance d'un enfant ou petit-enfant, vacances à venir, événement excitant
- Maladie : maladie ou blessure actuelle, ou procédure médicale à venir nécessitant hospitalisation ou médicaments pouvant provoquer de la somnolence diurne
- Problèmes médicaux : apnée du sommeil, troubles de la thyroïde, douleurs chroniques

3. Y a-t-il des situations à venir dont je devrais tenir compte ?

- Voyage
- Nouveau travail
- Déménagement
- Autre :

4. Quelles parties du programme m'ont le plus aidé à traiter mon insomnie ?

- Respecter la même heure de réveil chaque jour (quelle que soit la quantité de sommeil)
- Ne pas forcer l'endormissement
- Aller au lit seulement lorsque je suis somnolent, jamais avant mon heure de coucher habituelle
- Se lever si je n'arrive pas à dormir (Règle des 20 minutes)
- Créer une période tampon avant le coucher
- Se lever si je me retrouve à m'inquiéter ou à avoir du mal à stopper les pensées qui s'emballent
- Gérer inquiétudes ou résolution de problèmes plus tôt dans la soirée

- Limiter le temps passé au lit chaque nuit
- Utiliser le lit uniquement pour dormir ou pour les relations sexuelles ; enlever les éléments pouvant être source de distraction (TV, tablette, téléphone, etc.)
- Ne pas faire de siestes (sauf si nécessaire pour la sécurité)
- Éviter caféine, alcool, tabac ou exercices intenses dans les heures précédant le coucher
- Autre : _____

5. Notez un rappel ou une phrase sur les changements ou techniques que vous avez mis en place pour améliorer votre sommeil.

(Exemple : « Je regardais toujours la télévision dès que je me mettais au lit et je restais éveillé des heures. Supprimer la TV de ma chambre a été le plus grand et meilleur changement pour améliorer mon sommeil. Cela m'a aussi donné un grand sentiment de fierté d'avoir réussi seul à surmonter mon insomnie. »)

6. Choses à garder à l'esprit en tout temps :

1. Ne pas compenser le manque de sommeil. Après une mauvaise nuit, ne pas se coucher plus tôt, rester plus longtemps au lit le matin, ou faire une sieste dans la journée.
2. Maintenir mon horaire de sommeil. Les ajustements doivent se faire par tranches de 15 minutes, et seulement d'un côté de l'horaire (matin ou soir, pas les deux simultanément).
3. Ne jamais rester au lit éveillé plus de 20 minutes.
4. Si l'insomnie persiste plus de quelques jours, tenir un journal de sommeil et reprendre immédiatement la prescription de sommeil.

7. À quelle fréquence allez-vous réviser et mettre à jour votre plan d'action ?

- Hebdomadaire
- Mensuel
- Tous les 2 mois