



Anticipation

- Je vais être fatigué demain si je ne dors pas

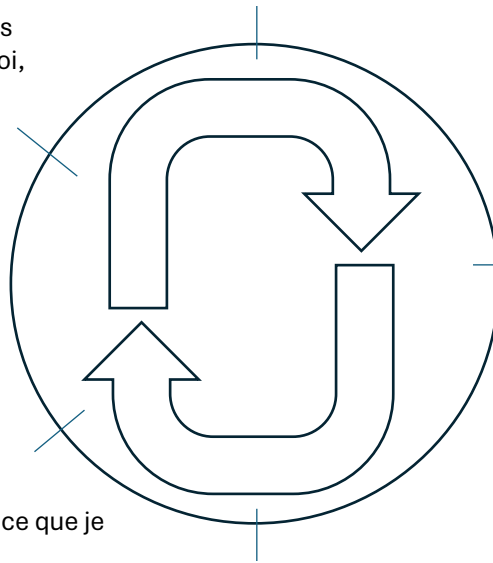
Le cercle vicieux

Situation : Quoi, avec qui, où

Il est l'heure d'aller se coucher

Conséquences de mes comportements sur moi, mes proches, mon environnement...

- Anxiété diminue
- Je n'ai pas sommeil → J'ai peur de ne pas dormir



Pensées négatives : ce que je me dis

- J'ai peur de ne pas dormir
- J'ai peur de me réveiller et de ne pas me rendormir

Comportements : ce que je fais

- Je retarde l'heure du coucher
- Je reste sur un écran (tablette, téléphone) : Instagram, ..
- Je regarde une série

Émotions : ce que je ressens

- Anxiété
- Tristesse



✦ ✦ ✦ FICHE ACTION

plan



NOM DE L'ACTION

Réduire mes comportements d'évitement pour arriver à me coucher afin de m'endormir avant 23h30

OBJECTIFS

Me mettre au lit autour de 22h45

Réduire mon anxiété

Réduire la croyance en mes pensées négatives



SITUATIONS DANS LESQUELLES JE POURRAI METTRE EN PLACE L'ACTION

Je peux commencer 1 soir par semaine - < Le choisir >



ÉTAPES OU TECHNIQUES À UTILISER

- Utiliser ma boîte à questions
- Faire de la cohérence cardiaque ½ heure avant de se coucher
- Ne pas prendre un dîner trop copieux ni trop frugal

COMMENT LA RÉUSSITE DE L'ACTION SERA MESURÉE

Si je respecte l'heure du coucher fixée
Si je suis moins anxieux en me couchant



RESSOURCES, OUTILS OU SOUTIENS NÉCESSAIRES

- Une application pour la cohérence cardiaque : Kardia, Respirelax...
- Ma boîte à questions



DIFFICULTÉS RENCONTRÉES ET BÉNÉFICES APPORTÉS

Difficultés : Discipline, Régularité

Bénéfices : Reprise de confiance en moi, amélioration de ma qualité de vie