



FACTEURS PRÉDISPOSANTS

- Caractéristiques biologiques ou psychologiques d'une personne ;
- Relativement stables dans le temps, difficilement modifiables ou contrôlables.

Exemples :

Être une femme, être âgé de 60 ans et plus, avoir une histoire personnelle ou familiale d'insomnie, avoir un tempérament anxieux ou perfectionniste.

FACTEURS PRÉCIPITANTS

- Évènement ponctuel ou circonstances particulières qui déclenchent l'apparition des difficultés de sommeil ;
- Le sommeil peut revenir à la normale lorsque le facteur précipitant a disparu ou que la personne s'y est habituée. Lorsque l'insomnie perdure, ce n'est plus en raison du facteur précipitant, mais bien à cause de l'importance des facteurs de maintien.

Exemples :

Traumatisme craniocérébral, maladie ou blessure, décès d'un proche, changement d'emploi, séparation, naissance d'un enfant, difficultés financières, hospitalisation, réorientation professionnelle ou scolaire.

FACTEURS DE MAINTIEN

- Comportements, habitudes, croyances et attitudes développés en réponse à l'insomnie ;
- Au lieu de régler le problème, ces facteurs font en sorte que l'insomnie s'installe pour de bon et devient chronique ;
- Ce sont des facteurs qui peuvent être modifiés ou contrôlés : c'est donc sur ces facteurs qu'il est possible d'agir pour améliorer le sommeil, et non pas sur les facteurs prédisposants ou précipitants.

Exemples :

Faire des siestes, avoir un horaire de sommeil irrégulier, écouter la télévision au lit, s'inquiéter de ne pas avoir assez dormi, etc.