



ACTIVATION

- C'est le point de départ de chaque épisode d'insomnie, que ce soit en début, en milieu ou en fin de nuit ;
- État émotionnel (stress, frustration), cognitif (pensées) et/ou physiologique (douleur, tension musculaire) qui empêche la transition graduelle entre l'éveil et le sommeil et qui fait en sorte qu'il est impossible de s'endormir ou se rendormir.

COMPOTEMENTS

- Mauvaises habitudes développées pour compenser le manque de sommeil ou pour s'assurer de bien dormir. Ces comportements peuvent être utiles à court terme, mais sont néfastes à long terme ;
- Ces comportements sont nuisibles pour les personnes vulnérables à faire de l'insomnie, mais pas nécessairement pour les gens qui n'ont pas de difficultés de sommeil (ex. : lire au lit avant de s'endormir).

PENSÉES

- Plusieurs attitudes (ex. : porter une attention excessive à l'insomnie) et croyances par rapport au sommeil ou à l'insomnie peuvent augmenter l'anxiété de performance, ce qui est nuisible au sommeil ;
- Certaines attentes par rapport au sommeil sont irréalistes et occasionnent un sentiment d'impuissance qui amplifie le problème au lieu de le régler.

CONSÉQUENCES

- À long terme, l'insomnie peut avoir des conséquences négatives sur le fonctionnement quotidien ;
- En retour, ces désagréments quotidiens peuvent renforcer le recours aux mauvaises habitudes et l'augmentation des inquiétudes, ce qui ne fait que maintenir l'insomnie.