



Votre objectif

Développer des habiletés de gestion personnelle pour changer vos comportements, attitudes, croyances et styles de vie qui interfèrent avec votre sommeil ou votre niveau d'énergie.

On ne vise pas la guérison complète, c'est-à-dire l'élimination complète de problèmes d'insomnie ou de fatigue, mais plutôt une bonne gestion du sommeil et de l'énergie afin de maintenir une bonne qualité de vie et de pouvoir terminer vos activités.

Ingrédients essentiels pour obtenir du succès avec cette approche

1) S'engager et y mettre des efforts

La gestion du sommeil ou de l'énergie doit être une priorité.

2) Se donner du temps

Ne vous attendez pas à des résultats en une semaine ou deux. Le rythme d'amélioration varie en fonction de la nature et de la sévérité du problème d'insomnie ou de fatigue, de la présence d'autres problèmes physiques ou psychologiques, et de votre propre motivation.

3) Obtenir du soutien de vos proches

Il est utile de solliciter le soutien de vos proches pour faciliter votre cheminement.

4) Établir des objectifs réalistes

Des attentes irréalistes peuvent mener à la frustration et à la déception. Fixez-vous des objectifs atteignables que vous pouvez réévaluer périodiquement.

5) Ne pas toujours se comparer par rapport à avant l'accident

Toujours viser « redevenir comme avant » peut créer une énorme pression qui ne vous aidera pas dans vos efforts. Essayez plutôt de voir ce qui, dans les circonstances actuelles, pourrait être défini comme une nuit de sommeil adéquate ou un niveau d'énergie acceptable.

6) Maintenir une attitude scientifique

Avant de conclure que les recommandations de ce programme ne fonctionnent pas pour vous, il faut les avoir testées adéquatement. Les personnes chez qui on voit le plus de progrès sont celles qui appliquent le mieux les recommandations.