



# Stratégies pour mieux gérer les inquiétudes lors du coucher ou lors des éveils nocturnes



Après un TCC, il est fréquent de vivre plusieurs événements stressants à la fois pour vous et pour votre entourage. Des inquiétudes par rapport à votre avenir et à votre santé (y compris votre sommeil ou votre niveau d'énergie) peuvent survenir et contribuer à vos difficultés de sommeil.

Voici quelques stratégies pour minimiser les conséquences des inquiétudes sur le sommeil :

- **Évitez d'y accorder de l'importance.** Traitez les inquiétudes comme des pensées désagréables passagères auxquelles il ne faut pas nécessairement accorder d'importance ou d'attention. Acceptez d'avoir ces pensées, mais ne vous concentrez pas sur elles, portez plutôt attention à votre respiration. N'essayez pas non plus de les éviter à tout prix, acceptez qu'elles surviennent sans y accorder d'importance.
- **Planifiez des moments pour les inquiétudes.** Plutôt que de laisser les inquiétudes vous accaparer à tout moment de la journée, tentez de planifier des périodes pendant le jour où vous êtes libre de vous inquiéter. Si les inquiétudes surviennent hors de ces périodes, dites-vous que vous accorderez de l'attention à ces inquiétudes au moment déterminé.
- **Planifiez des moments pour la résolution de problèmes.** Si vous souhaitez faire de la résolution de problèmes (chercher des solutions à un problème et en peser le pour et le contre), alors planifiez cette activité comme vous le feriez pour n'importe quelle autre activité. Ne faites pas de résolution de problèmes trop près de l'heure du coucher ou dans votre lit. Utilisez un cahier, un agenda ou un téléphone intelligent pour noter vos inquiétudes, choses à ne pas oublier ou problèmes à régler. Une fois sur papier, vous saurez que vous pourrez y accorder plus d'attention à un moment plus opportun.
- **Utilisez des stratégies de respiration ou de relaxation.** Afin d'apaiser le flot de pensées lors du coucher, essayez des stratégies de respiration, de relaxation ou d'imagerie mentale si vous en connaissez. Voici deux techniques de respiration très simples :

## PORTER ATTENTION À SA RESPIRATION

Dirigez votre attention vers votre respiration et tentez de la ralentir. Concentrez-vous sur la sensation de l'air qui entre et qui sort par vos narines. Notez que l'air est frais quand il entre dans votre corps et qu'il est plus tiède lorsqu'il en ressort.

## RESPIRATION ABDOMINALE

Placez une main sur votre thorax et une main sur votre abdomen. Tentez de respirer en gonflant l'abdomen et non le thorax. Vous devriez sentir votre abdomen qui se gonfle lors de l'inspiration et la main placée sur votre thorax ne devrait bouger que très peu.

Inspirez par le nez et expirez **lentement** par la bouche ou le nez. Sans forcer, étirez le souffle pour ralentir à la fois l'inspiration et l'expiration. Avec la pratique, vous arriverez plus spontanément à respirer davantage avec votre abdomen, une respiration davantage associée à la relaxation que la respiration thoracique.