

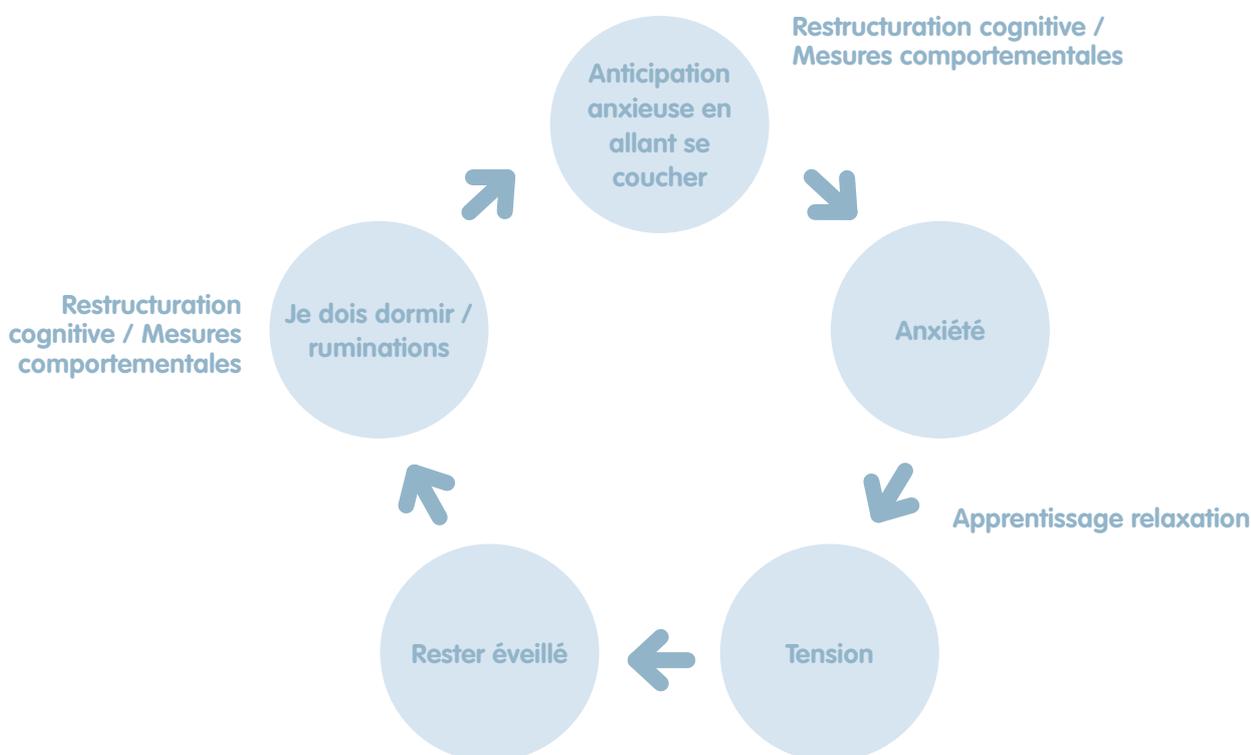
Faire face à la dépression

## Hygiène du sommeil : cercle de l'insomnie et interventions utiles

Outil d'aide à la pratique



Un manque de sommeil se traduit par des répercussions en journée comme l'irritabilité, les problèmes de concentration, la somnolence. Si nécessaire, donnez des conseils en vous appuyant sur le schéma ci-dessous ou d'autres outils sous la rubrique « Insomnie » téléchargeables sur [www.somniferesetcalmants-manuelaide.be](http://www.somniferesetcalmants-manuelaide.be).



Après 3 semaines, on observe un phénomène de conditionnement. Le lit et les stimuli associés au coucher (la chambre, l'heure...) provoquent un réflexe conditionné d'éveil. Il faudra donc envisager à une déconditionnement en oubliant pas de prendre en considération ce qui a été à l'origine de ce cercle vicieux.

Groupe de projet Benzodiazépines

Prof T. Christiaens, H. Creupelandt,

R. Rogiers, Dr. A. Thoen

Adaptation et traduction : Projet Dépression -

DMG-ULB Prof N. Kacenenbogen, Dr. P. Thomas,

Dr. D. Piquard, L. Schreiden, A.-M. Offermans



service public fédéral  
SANTÉ PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT

.be