

TECHNIQUE DE CONTRÔLE DE STIMULUS

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Un lit a une signification neutre, voire positive pour beaucoup de gens; il est associé à la socialisation, l'intimité, le repos, le sommeil...

Parfois, un lit peut avoir une signification négative à la suite d'une insomnie aiguë : il est associé au fait de rester éveillé, à l'inquiétude, à l'irritation, à des frustrations...

Une telle association peut faire en sorte que la pensée d'aller dormir ou de voir son lit suffise pour être à nouveau agité et tendu. Ceci s'appelle le conditionnement.

La technique de contrôle de stimulus assure que le lit est à nouveau associé à la relaxation, à une sensation de détente et finalement au sommeil.

COMMENT ?

- Allez au lit seulement quand vous vous sentez somnolent (différent de «fatigué»)
- Si vous ne dormez pas après 20 minutes: levez-vous et faites quelque chose de relaxant / paisible
- Quand vous redevenez somnolent: retournez au lit
- Si vous ne dormez pas après 20 minutes: levez-vous à nouveau et répétez la procédure
- Levez-vous tous les matins à peu près à la même heure, peu importe combien de temps vous avez dormi

LES PIÈGES!

Cette technique a fait l'objet de nombreuses recherches et semble être très efficace! Cependant... le résultat ne peut être attendu qu'après 2 à 3 semaines! Le message est donc de persister. Cette technique n'a de sens que s'il est clair que le conditionnement négatif maintient effectivement le problème du sommeil. Cette technique doit toujours être appliquée en combinaison avec l'utilisation d'un journal du sommeil.