



**LE
CARNET
DU
SOMMEIL**

© 2026 Catherine Paquet – Tous droits réservés.

© 2026 Éditions Jouvence (pour la présente édition et mise en page).

Ce protocole basé sur la TCC-I constitue une œuvre originale créée par Catherine Paquet et est protégé par les lois nationales et internationales sur le droit d'auteur.

Cadre d'utilisation: Le présent document est une version adaptée pour accompagner l'ouvrage *En finir avec le cauchemar des insomnies* (Éditions Jouvence, 2026). Il est destiné exclusivement à un usage privé et individuel par le lecteur.

Droits de propriété intellectuelle: L'auteur conserve l'intégralité de ses droits moraux et patrimoniaux sur le protocole, ses schémas, ses tableaux et sa terminologie. Toute utilisation à des fins professionnelles, thérapeutiques (en cabinet ou institution), de formation, ou à des fins commerciales est strictement interdite sans un accord écrit préalable de Catherine Paquet.

Interdiction de diffusion: Toute reproduction, adaptation ou exploitation, totale ou partielle, est strictement interdite. Sa diffusion sur des plateformes de partage ou réseaux sociaux n'est pas autorisée.

Illustration : © AdobeStock : © foxysgraphic.

LE CARNET DU SOMMEIL

Ce carnet a pour objectif de vous accompagner durant vos six semaines de programme du sommeil, puis autant que vous le souhaiterez par la suite (phase de consolidation et éventuelles périodes d'insomnies dans l'avenir).

Vous y trouverez tous les outils et documents mentionnés dans mon programme :

1. un exemple du journal du sommeil ;
2. le canevas du journal du sommeil (à compléter et à imprimer en autant d'exemplaires que nécessaire, au minimum deux pour finaliser ce programme) ;
3. un exemple du tableau pour déterminer son objectif principal ;
4. le canevas du tableau pour déterminer son objectif principal (à compléter) ;
5. un exemple du calendrier d'évaluation continue ;
6. le canevas du calendrier d'évaluation continue (à compléter) ;
7. les sept critères d'hygiène de base du sommeil ;
8. les sept règles clés du contrôle du stimulus ;
9. la liste des outils optionnels à tester durant votre programme ;
10. la liste des séances d'hypnose recommandées dans ce programme :
 - accessibles à tous sur ma chaîne YouTube ;
 - vos cinq audios inédits inclus dans ce livre ;
11. la liste des affirmations positives à lire ou écouter avant de vous endormir ;
12. les fiches d'évaluation de votre parcours, semaine par semaine (à compléter sur une base hebdomadaire) :
 - programme semaine 1 ;
 - programme semaine 2 ;
 - programme semaine 3 ;
 - programme semaine 4 ;
 - programme semaine 5 ;
 - programme semaine 6 ;
 - consolidation : consignes et quatre fiches (à imprimer en autant d'exemplaires que nécessaire – en fonction du nombre de semaines de consolidation dont vous avez besoin).

JOURNAL DE SOMMEIL (EXEMPLE)

Mois	A • Heure du coucher	B • Heure d'endor- misse- ment	C • Réveils nocturnes	D • Heure du lever	E • Temps passé au lit	F • Temps de sommeil estimé	G • Temps éveillé au lit	Qualité de la nuit	Forme au réveil	Cauche- mars	Audio hypnose ou relaxation le soir	Alimentation (uniquement si qqch. de spécial ou pertinent)	Activité avant sommeil	Divers Commentaires
Ex.	22h40	+/-1 h20	+/-20 min et 45 min = 65 min	7h00	(D - A) 8h20	(E - [B + C]) 5h55	(E - F) 3h25	(échelle de 1 à 10) 5	(échelle de 1 à 10) 6	O = oui N = non	O = oui N = non	alcool, collation 20h, camo- mille ou café 21h, chips 3h45...	télévision, lecture, discussion, dîner chez des amis...	crise d'angoisse le soir, inquiétude concernant x, désaccord avec y, réunion stressante ou au contraire merveilleuse journée avec y, promotion, etc.
1	21h30	1h00	1 de +/-1h	6h45	9h15	4h45	4h30	3	2	O	N	Relevé et mangé chocolat	Lu mails professionnels	Tracassé par problème professionnel
2	22h	23h30		6h45	8h45	7h15	1h30	8	6	N	O		Lecture 1h	
3	21h30	0h00	1 de 20'	6h45	9h15	6h25	2h50	7	7	N	O		Lecture 2h30	Pas réussi à déposer mon livre, lu trop longtemps Disputé avec ma fille
4	23h	1h00	2 (15 et 30')	6h45	7h45	5h	2h45	4	2	N	N	Bu 3 verres de vin		
5	22h45	0h00	1 de 30'	6h45	8h	6h15	1h45	6	8	N	O			
6	0h00	0h20	1 de 10'	9h00	9h	8h30	30 min	9	9	N	O		Bain	Nuit de vendredi à samedi
7	0h30	0h50		9h50	9h20	9h	20 min	10	10	N	N		Bain	Superbe journée samedi avec famille
8	21h30	1h00	1 de 20'	6h45	9h15	5h25	3h50	3	2	O	N		Lu mails professionnels	Inquiet réunion demain (lundi)
9	22h30	23h45		6h45	8h15	7h00	1h15	8	7	N	O			
10	21h30	0h00	1 de 20'	6h45	9h15	6h25	2h50	7	7	N	O			
11	23h	1h00	2 de 30'	6h45	7h45	4h45	3h	3	2	N	N	Repas raclette		Pas bien au coucher, estomac lourd, réveillé 2 x
12	22h45	0h00	1 de 30'	6h45	8h	6h15	1h45	6	7	N	O			
13	0h00	0h20	1 de 10'	9h00	9h	8h30	30 min	9	9	N	O		Théâtre	Nuit de vendredi à samedi
14	3h00	3h10		10h10	7h10	7h	10 min	10	8	N	N		Resto famille	Nuit de samedi à dimanche
15	21h30	1h00	1 de +/-1 h	6h45	9h15	4h45	4h30	3	2	O	N	Relevé et mangé restes	Ménage	Tracassé par problème professionnel
16	22h	23h30		6h45	8h45	7h15	1h30	8	6	N	O			
17	21h30	0h00	1 de 20'	6h45	9h15	6h25	2h50	7	7	N	O		Lecture (trop long)	
18	23h	1h00	2 (15 et 30')	6h45	7h45	5h	2h45	4	2	N	N	Café à 21h	Lecture	Travaillé tard pour finir dossier
19	22h45	0h00	1 de 30'	6h45	8h	6h15	1h45	6	7	N	O			
20	0h00	0h20		9h00	9h	8h40	1h40	9	9	N	O			Nuit de vendredi à samedi
21	0h30	1h15		9h50	9h20	8h35	45 min	10	9	N	N		Dîner amis	Nuit de samedi à dimanche
22	21h30	1h00	1 de 20'	6h45	9h15	5h25	3h50	3	2	O	N		Lu mails professionnels	Contrarié rdv imprévu boulot demain
23	22h30	23h45		6h45	8h15	7h00	1h15	8	7	N	O		Lecture	
24	21h30	0h00		6h45	9h15	6h45	1h30	7	5	N	O		Lecture (trop long)	Stressé, mais hypnose m'a endormi rapidement
25	23h	1h00	2 (40 et 30')	6h45	7h45	4h35	3h10	3	2	N	N	Apéro collègues		Trop bu, maux de tête la nuit, pris paracétamol
26	22h45	0h00	1 de 30'	6h45	8h	6h15	1h45	6	7	N	O			
27	0h00	0h20	1 de 10'	9h00	9h	8h30	30 min	9	9	N	O			Nuit de vendredi à samedi
28	2h00	2h10		9h30	7h30	7h20	10 min	10	9	N	N		Dîner amis	Nuit de samedi à dimanche, fête avec amis
29	21h30	0h00	1 de 20'	6h45	9h15	6h25	2h50	7	6	N	O		Lecture (trop long)	
30	23h	1h00		6h45	7h45	5h45	2h	6	4	N	O			Du mal à m'endormir, fait hypnose tard, endormi rapidement

JOURNAL DE SOMMEIL (CANEVAS)

Mois	A • Heure du coucher	B • Heure d'endor- misse- ment	C • Réveils nocturnes	D • Heure du lever	E • Temps passé au lit	F • Temps de sommeil estimé	G • Temps éveillé au lit	Qualité de la nuit	Forme au réveil	Cauche- mars	Audio hypnose ou relaxation le soir	Alimentation (uniquement si qqch. de spécial ou pertinent)	Activité avant sommeil	Divers Commentaires
Ex.	22h40	+/-1h20	+/-20 min et 45 min = 65 min	7h00	(D - A) 8h20	(E - F) [B + C]) 5h55	(E - F) 3h25	(échelle de 1 à 10) 5	(échelle de 1 à 10) 6	O = oui N = non	O = oui N = non	alcool, collation 20h, camo- mille ou café 21 h, chips 3h45...	télévision, lecture, discussion, dîner chez des amis...	crise d'angoisse le soir, inquiétude concernant x, désaccord avec y, réunion stressante ou au contraire merveilleuse journée avec y, promotion, etc.
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														

OBJECTIF PRINCIPAL

**Me sentir
bien dans
ma peau**

SOUS-OBJECTIFS (INDICATEURS)

Bonnes
capacités
d'attention et de
concentration

Meilleure
patience
avec mes
enfants

Profiter de
mes journées

MOYENS

**Améliorer
mon
sommeil**

Mes outils

- Considérer mon sommeil de façon neutre, voire positive.
- Arrêter les écrans 1 h avant d'aller dormir.
- Écrire les choses auxquelles je pense (tracas, choses à faire le lendemain).
- Assurer ma routine bien-être du soir.
- Faire 5 min de cohérence cardiaque en me mettant au lit.
- M'endormir sur une séance d'hypnose du sommeil...

AUTRES MOYENS ÉVENTUELS

Prendre
du temps
pour moi

Mes outils

- M'inscrire à une activité loisir hebdomadaire.
- M'organiser au moins une sortie chaque mois.
- Prendre 30 min de temps minimum pour moi chaque jour...

Faire appel
au
développement
personnel

Mes outils

- Lire des livres, écouter des podcasts...

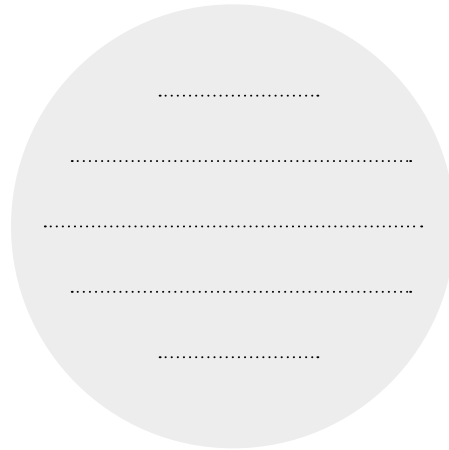
Essayer
la pleine
conscience

Mes outils

- Apprendre par des méditations guidées.
- Quand j'apprécie quelque chose, me le dire consciemment...

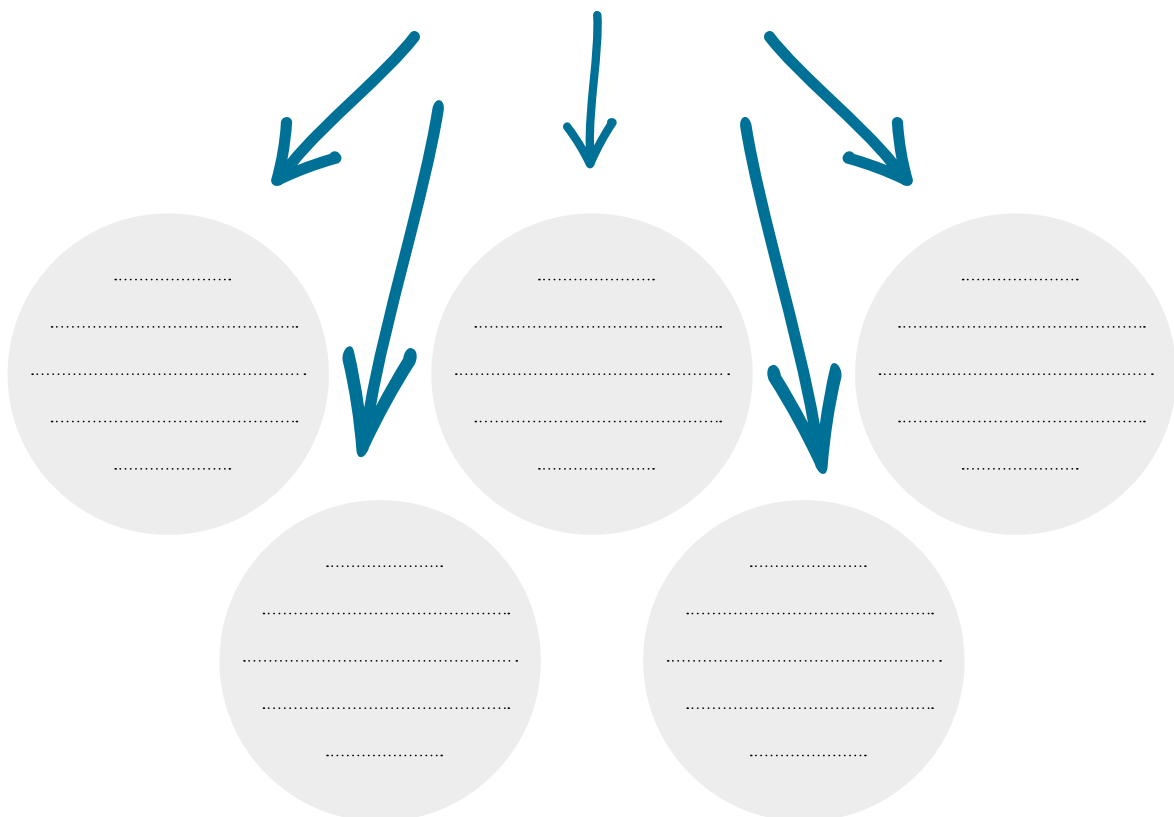
OBJECTIF PRINCIPAL

(= la raison principale pour laquelle je souhaite mieux dormir)



SOUS-OBJECTIFS (INDICATEURS)

(= ce qui me permettra concrètement de constater que j'atteins cet objectif)



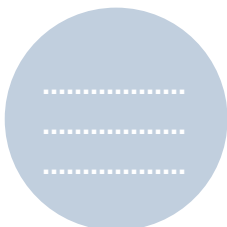


MOYENS

Mes outils

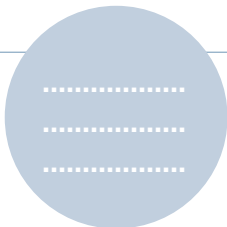
- Mon programme sommeil

AUTRES MOYENS ÉVENTUELS



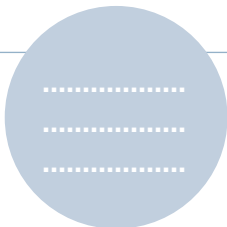
Mes outils

-
-
-
-
-



Mes outils

-
-
-
-
-



Mes outils

-
-
-
-
-

ÉVALUATION CONTINUE DES INDICATEURS (EXEMPLE)

Indicateurs	Durée du programme											Consolidation + suivi	
	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 10	Sem. 11	Sem. 12	
Bonnes capacités d'attention et de concentration	2/10*	3/10	5/10	5/10	6/10	7/10	7/10	7/10	8/10	9/10	/10	/10	
Meilleure patience avec mes enfants	2/10	2/10	3/10	4/10	5/10	5/10	6/10	7/10	8/10	8/10	/10	/10	
Profiter de mes journées	3/10	2/10	4/10	5/10	5/10	6/10	6/10	7/10	6/10	8/10	/10	/10	
Me sentir moins fatigué	2/10	3/10	5/10	5/10	6/10	7/10	8/10	8/10	8/10	9/10	/10	/10	
Avoir envie de refaire des activités loisirs (cinéma, resto...)**	/10	/10	/10	/10	6/10	7/10	7/10	8/10	7/10	9/10	/10	/10	
Refaire du sport	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	7/10	8/10	8/10	/10	/10	

* 1 = pas du tout atteint ; 10 = parfaitement atteint.

** Nouveaux indicateurs identifiés en cours de route.

ÉVALUATION CONTINUE DES INDICATEURS (CANEVAS)

Indicateurs	Durée du programme										Consolidation + suivi		
	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 10	Sem. 11	Sem. 12	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	

LES 7 CRITÈRES D'HYGIÈNE DE BASE DU SOMMEIL

1 Maintenir des horaires de sommeil réguliers

Allez vous coucher et levez-vous à la même heure chaque jour, y compris le week-end.

2 Créer un environnement de sommeil propice

La chambre à coucher doit être **sombre, calme et fraîche**.

- Utilisez des rideaux opaques ou un masque de sommeil, et des bouchons d'oreille si nécessaire (dans ce cas, optez pour des bouchons lavables en silicone et soyez vigilants sur les normes d'hygiène pour ne pas risquer de problèmes sanitaires).
- Maintenez la température de la pièce entre 18 et 19°C.

3 Éviter les substances excitantes

- Ne consommez pas de caféine, de thé, de chocolat ou de sodas caféinés dans les six heures précédant le coucher.
- Évitez la nicotine, qui est un puissant stimulant, surtout le soir.
- Limitez votre consommation d'alcool, car il perturbe la qualité du sommeil, même s'il peut aider à l'endormissement.

4 Gérer l'alimentation et l'hydratation

- Mangez un repas léger et équilibré le soir.
- Évitez les repas trop copieux ou épicés, qui peuvent entraîner une indigestion, ainsi que les sucreries.
- Limitez la consommation de liquides avant le coucher pour ne pas être réveillé par une envie d'uriner.

5 Pratiquer une activité physique régulière

- Faites de l'exercice pendant la journée pour favoriser un sommeil plus profond.
- Évitez les exercices intenses dans les trois à quatre heures précédant le coucher, car cela peut stimuler le corps et le rendre plus difficile à endormir.

6 Gérer l'exposition à la lumière

Évitez la lumière bleue des écrans (téléphone, tablette, ordinateur) au moins une heure avant de dormir, car elle peut inhiber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

7 Limiter les siestes tardives ou longues

L'objectif de cette règle est de préserver la **pression de sommeil**, un concept crucial pour l'endormissement. Plus vous restez éveillé pendant la journée, plus votre corps accumule une « dette de sommeil » qui facilite l'endormissement le soir.

LES SEPT RÈGLES CLÉS DU CONTRÔLE DU STIMULUS

- 1 N'allez au lit que lorsque vous avez sommeil.
- 2 Utilisez votre lit (et idéalement votre chambre) uniquement pour dormir et pour l'activité sexuelle.
- 3 Si vous ne parvenez pas à vous endormir dans les quinze à vingt minutes, levez-vous.
- 4 Faites une activité calme hors de la chambre.
- 5 Retournez au lit seulement lorsque la somnolence revient.
- 6 Levez-vous à la même heure tous les matins, y compris les week-ends.
- 7 Supprimez les siestes jusqu'à ce que votre sommeil soit bon.

LES OUTILS OPTIONNELS À TESTER DURANT VOTRE PROGRAMME

Chaque semaine, choisissez un outil parmi ceux proposés et détaillés dans le chapitre 3, et testez-le tous les jours sans exception :

- la technique du 4-7-8;
- la méthode Schultz (le training autogène);
- la méthode Jacobson (relaxation musculaire progressive);
- le balayage corporel (*body scan*);
- la technique de l'ancrage (ou de l'évocation d'un lieu sûr);
- la méthode de l'armée;
- écrire avant de dormir;
- le brassage cognitif;
- le yoga;
- les compléments alimentaires naturels;
- les huiles essentielles;
- la musicothérapie;
- la luminothérapie.

LA LISTE DES SÉANCES D'HYPNOSE RECOMMANDÉES DANS CE PROGRAMME

Plus d'une centaine de séances de relaxation destinées à la gestion du sommeil, du stress et des émotions sont accessibles à tous gratuitement sur Spotify ou sur ma chaîne YouTube: <https://www.youtube.com/@hypnose-zen>.

Voici en particulier les liens des séances référencées dans ce livre :



1. **7 minutes pour passer une bonne journée**: https://youtu.be/hXoRaMuEj_U



2. **La cohérence cardiaque sur affirmations positives**: <https://youtu.be/kghs9QdOd8o>



3. **La technique du 4-7-8**: <https://youtu.be/vsyWaZ8uAmM>



4. **Lâcher-prise et relaxation en journée** :

- Lâcher prise en 7 minutes: solution rapide et efficace: <https://www.youtube.com/watch?v=NPs5UD4-Djs>



- Lâcher-prise parfait: être enfin libre de s'aimer: <https://youtu.be/wTwgVf9q-G8>



- Relaxation profonde, guérir douleurs et stress très rapidement: <https://youtu.be/oXD-uDxb3m0>



5. **Les cinq hypnoses du sommeil les plus utilisées** :

- Sommeil profond « balade jusqu'au ciel »: <https://youtu.be/ZCTHsyfasmE>



- 1 h d'hypnose du sommeil « calme et confiance »: <https://youtu.be/pnK1Pl3SP8I>



- Attirer le positif durant la nuit « sommeil profond et réparateur »: <https://youtu.be/5S6B-w9XPrk>



- Relaxation profonde « stress-douleurs-sommeil »: <https://youtu.be/HDqAgiHNLWo>



- Envol vers le sommeil: https://youtu.be/_Lf9-SIs4UI



6. Et mes trois préférées...:

- Balade orientale vers le sommeil : https://youtu.be/Ehp44zq_1S4



- Dormir dans un cocon de sécurité : <https://youtu.be/P6H4U-9qmaw>



- Hypnose antidouleur : <https://youtu.be/zJuQWNhSGkA>

Vos cinq séances inédites incluses dans ce livre*:

<https://editions-jouvence.com/en-finir-avec-le-cauchemar-des-insomnies-audios/>

(Musiques: Joffrey Lorre – <https://www.youtube.com/@joffreylorre>)

- 1. Les affirmations positives pour s'endormir**
- 2. La méthode Schultz**
- 3. La méthode Jacobson**
- 4. Le balayage corporel (body scan)**
- 5. La technique de l'ancrage**



* Catherine Paquet est l'auteurice et la détentrice des droits de propriété intellectuelle sur ces enregistrements audio. Ils sont destinés à un usage strictement personnel et privé. Toute diffusion publique, reproduction, intégration dans des applications tierces ou utilisation dans un cadre professionnel est interdite sans autorisation préalable de la créatrice.

Le partage des fichiers sur des plateformes de streaming ou réseaux sociaux est proscrit.

LES AFFIRMATIONS POSITIVES

À lire ou à écouter chaque jour avant de vous endormir.

- Je me donne le droit de bien dormir, et celui d'avoir parfois des nuits compliquées.
- Si c'est le cas, je cesse de m'en vouloir et de me mettre la pression.
- J'ai confiance en moi: je peux compter sur mes capacités pour tout réussir.
- Je me laisse le temps d'y arriver.
- J'ai la patience et la tolérance nécessaire pour faire la paix avec mon sommeil.
- Je m'autorise à lâcher prise et à me détendre.
- Je suis en action donc je vais y arriver.
- Le sommeil est mon ami: précieux et parfois insondable.
- Je cesse de vouloir le contrôler: simplement, je fais ce qu'il faut pour l'appivoiser.
- Je vais m'endormir l'esprit serein.
- Je me sens bien, confortable, et en sécurité.

FICHE D'ÉVALUATION SEMAINE 1

Observation et préparation

Cette première semaine ne doit surtout pas inclure de changement dans vos habitudes, car elle servira de référence pour évaluer vos progrès. Néanmoins, le travail commence, puisque vous préparerez vos outils, et, en particulier, commencerez à les remplir. *(Cochez l'item dès qu'il est réalisé.)*

Compléter le journal du sommeil quotidiennement dès le jour 1.

De plus, sachant que le sommeil est considéré comme un moyen de l'atteindre, vous avez réfléchi à votre objectif principal.

Compléter le schéma « déterminer son objectif ».

Cet exercice aura probablement mis en lumière certains besoins ou sous-objectifs dont vous n'aviez pas forcément conscience, ainsi que les indicateurs concrets qui vous permettront d'observer les bénéfices que vous tirerez d'un meilleur sommeil. Est-ce le cas? Quelles sont les informations que vous avez pu retirer de cet exercice?

Exemple

« Je me suis rendu compte que mon objectif principal, grâce au fait de mieux dormir, est d'améliorer mes relations avec ma famille. J'ai aussi compris qu'un indicateur sera d'avoir assez d'énergie pour reprendre le sport que j'ai dû abandonner: ça me déprime de ne plus pratiquer d'activité physique alors que c'était important pour moi. » (Etc.: développer.)

.....

.....

.....

En y répertoriant vos indicateurs auxquels vous attribuerez une note dès dimanche, vous avez également:

complété le tableau d'évaluation continue.

Cette évaluation hebdomadaire de l'évolution de vos indicateurs est très importante, puisqu'elle vous permettra de réaliser que votre niveau de bien-être augmentera en même temps que la qualité de votre sommeil.

Quels sont les indicateurs que vous avez identifiés qui ont le plus de sens et d'importance pour vous, et pour quelles raisons? *(Mettez autant d'indicateurs que vous le souhaitez.)*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Pour la première fois ce dimanche, il vous est demandé de :

- calculer votre taux d'efficacité du sommeil**
(explications détaillées au chapitre 4, semaine 1).

Cet exercice doit se faire **au dernier jour de la semaine** pour que vous puissiez bénéficier des six nuits précédentes (car vous avez démarré votre programme ce lundi et que le dernier jour de la semaine est dimanche) afin de faire une moyenne. Reportez-vous à votre journal du sommeil, additionnez les colonnes concernées, puis divisez le total par six pour compléter ci-dessous (dès la semaine prochaine et chacune des suivantes, le calcul se fera donc sur sept jours).

A. *Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher =* min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par six.)

B. *Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé =* min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par six.)

C. *Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 =* %
(= $B/A \times 100$)

Comment avez-vous vécu votre première semaine de programme pour le sommeil (vos ressentis) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE D'ÉVALUATION SEMAINE 2

Hygiène de base du sommeil, contrôle du stimulus étape 1 & modification de l'état d'esprit

Cette semaine introduit **les notions d'hygiène de base du sommeil, de contrôle du stimulus et du travail sur votre état d'esprit.**

En ce premier jour de la semaine, vous mettez en place une **routine** simple précédant la mise au lit. Vous pourrez l'adapter par la suite, mais quelles sont les étapes que vous avez décidé de respecter quotidiennement ?

.....
.....
.....
.....

Parmi les **sept critères d'hygiène de base du sommeil**, y en a-t-il que vous ne respectiez pas du tout et que vous avez intégré à votre fonctionnement ?

Lesquels en particulier ?

.....
.....
.....
.....

Pour ce qui concerne le **contrôle du stimulus**, en l'occurrence l'étape 1, avez-vous respecté les **sept** règles ?

Certaines ont-elles été compliquées à mettre en place ?

.....
.....
.....
.....

Parmi les **affirmations positives** que vous lisez ou écoutez chaque soir avant de vous endormir, y en a-t-il qui vous font particulièrement du bien ? Si oui, lesquelles ?

.....
.....
.....
.....

EXERCICE DE LA PENSÉE POSITIVE

Dès cette semaine, chaque fois que vous vous surprenez à avoir une pensée anxiogène, faites l'exercice de la reformuler, sans la dénaturer.

Notez ici votre pensée initiale: (Ex.: « Je ne vais pas réussir cet examen demain.»)

.....

.....

.....

.....

.....

Notez ici la pensée reformulée positivement: (Ex.: « J'appréhende, mais je suis préparé, je me fais confiance.»)

.....

.....

.....

.....

.....

Vérification de votre taux d'efficacité du sommeil et réajustement de votre fenêtre de sommeil

Depuis dimanche dernier, **vous finalisez chaque semaine en vérifiant votre taux d'efficacité du sommeil** sur la base de votre journal du sommeil.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé en fin de première semaine: %

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 2).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

LUNDI

- Réorganisez la chambre pour qu'elle réponde aux critères d'hygiène de base du sommeil.
- Mettez en place et respectez une routine simple précédant la mise au lit.

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.
- Respectez votre routine de sommeil.
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.
- Testez un nouvel outil (le même chaque soir), précisez ici lequel :

.....

Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout; 5 = formidable), à quel point vous a-t-il aidé?

/5

- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 2).
- Complétez la grille d'évaluation continue.

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU VOTRE PROGRAMME SOMMEIL CETTE SEMAINE ?

Ce qui vous a fait du bien :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce qui a éventuellement été plus compliqué à mettre en place ou à pratiquer :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remarques/observations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE D'ÉVALUATION SEMAINE 3

Contrôle du stimulus étape 2 & Relaxation

Cette semaine finalise la mise en place du processus du contrôle du stimulus et introduit la relaxation dans votre programme.

CONTRÔLE DU STIMULUS ÉTAPE 2: RÉDUCTION DU TEMPS PASSÉ AU LIT

Pour travailler cette notion, sur la base des 14 premiers jours complétés dans votre journal du sommeil, vous devez, **au 1^{er} jour de cette 3^e semaine (lundi)**:

- *calculer la moyenne de votre temps passé au lit:*
temps passé au lit les 14 premiers jours divisé par 14 = ... h ... /14 = ...h...
- *calculer la moyenne de votre temps de sommeil estimé:*
temps de sommeil les 14 premiers jours divisé par 14 = ... h ... /14 = ...h...
- *calculer votre fenêtre de sommeil :*
moyenne du temps de sommeil les 14 premiers jours + 30 min = ... h ... + 30 min = ...h...
- *fixer votre heure de lever, qui ne pourra pas varier durant les prochaines semaines:* ...h...
- *calculer votre heure de coucher pour respecter la fenêtre de sommeil:* ...h...
(heure de lever - fenêtre de sommeil)

*Dès lundi soir, allez vous coucher à cette heure-là
tous les jours jusqu'à un éventuel réajustement dimanche.*

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, **vous finalisez la semaine en vérifiant votre taux d'efficacité du sommeil** sur la base de votre journal du sommeil, et, en fonction de son résultat, vous réajustez votre fenêtre du sommeil pour la semaine suivante (l'idée étant, pour rappel, de réaugmenter petit à petit votre temps passé au lit que nous avons considérablement réduit la semaine dernière, et donc votre temps de sommeil).

Notez ici votre taux d'efficacité calculé en fin de semaine 2: %

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 3).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

Inferieur à 85%? Ne changez rien!
Supérieur à 85? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min, donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.

Votre taux d'efficacité s'est-il amélioré ?

Si oui, bravo, vous voyez déjà des améliorations s'installer.

Notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine: ...h...

Si non, ne vous inquiétez pas, il faut souvent du temps pour percevoir les changements: laissez simplement les choses se mettre en place et poursuivez votre programme sereinement, sans rien changer à votre fenêtre de sommeil.

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

LUNDI

- Calculez votre fenêtre de sommeil sur la base des données des semaines 1 et 2.**

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Testez un nouvel outil (le même chaque soir), précisez ici lequel :**

.....
Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout; 5 = formidable), à quel point vous a-t-il aidé ?

/5

- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 3).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (ajouter ou retirer 15 min à l'heure de mise au lit).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU VOTRE PROGRAMME SOMMEIL CETTE SEMAINE ?

Ce qui vous a fait du bien :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce qui a éventuellement été plus compliqué à mettre en place ou à pratiquer :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remarques/observations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE D'ÉVALUATION SEMAINE 4

Suivi du contrôle du stimulus (réajustements) & Restructuration cognitive

Cette 4^e semaine de programme introduit la notion de **restructuration cognitive**, étape indispensable pour casser le processus toxique des pensées envahissantes et limitantes qui nuisent au sommeil en les mettant à l'épreuve.

EFFECTUEZ ICI L'EXERCICE PROPOSÉ : RÉAJUSTER LES PENSÉES LIMITANTES

(Imprimez cette page en autant d'exemplaires que vous avez de pensées limitantes à réajuster.)

1 Identifiez la pensée limitante.

(Ex.: « Si je ne dors pas tout de suite, ma nuit sera foutue et je serai incapable de travailler demain. »)

.....
.....

2 Évaluez la crédibilité de cette pensée sur une échelle de 1 à 10: /10

(1 = pas du tout crédible; 10 = aucun doute sur la crédibilité de ce fait)

3 Mettez cette pensée à l'épreuve (restructuration cognitive) en répondant aux questions.

a. Quelles sont les preuves qui soutiennent cette pensée ?

Ex.: « J'ai eu une mauvaise nuit hier et j'ai eu du mal à me concentrer aujourd'hui. »

.....
.....

b. Quelles sont les preuves qui la contredisent ?

Ex.: « J'ai déjà eu de très courtes nuits et j'ai quand même réussi à être productif. Je ne suis pas "incapable", juste fatigué. »

.....
.....

c. Quelle serait la pire chose qui pourrait arriver si la pensée était vraie ?

Est-ce vraiment si catastrophique ?

Ex.: « Je serai fatigué. Peut-être moins performant dans ma présentation. C'est inconfortable, ennuyeux, mais ce n'est pas dangereux et j'y survivrai. »

.....
.....

d. Quelle serait une autre façon de voir la situation ?

Ex. : «Ce n'est qu'une mauvaise nuit. Je ne serai peut-être pas au top demain, mais je pourrai fonctionner. Je ne joue pas ma vie sur cette journée et des choses sont en place pour *régler le problème*: ça va aller.»

.....
.....

4 Développez une pensée alternative équilibrée.

Ex. : «*Si je ne dors pas rapidement, ça risque d'être compliqué pour moi demain, mais je suis capable de m'adapter et ferai de mon mieux.*»

.....
.....

5 Réévaluez la crédibilité de la pensée sur une échelle de 1 à 10.

Pensée originale: (le chiffre devrait avoir baissé)

Pensée alternative:

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, **vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil** sur la base de votre journal du sommeil, et, en fonction de son résultat, réajustez votre fenêtre de sommeil pour la semaine suivante.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 3):

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 4).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

Inférieur à 85%? Ne changez rien!
Supérieur à 85? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min, donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.

Votre taux d'efficacité s'est-il amélioré ?

Si oui, bravo, vous voyez déjà des améliorations s'installer.

Notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

Si non, ne vous inquiétez pas, laissez simplement les choses se mettre en place et poursuivez votre programme sereinement, sans rien changer à votre fenêtre de sommeil.

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items de la semaine.

LUNDI

- Effectuez l'exercice «réajuster les pensées limitantes» (= restructuration cognitive).**

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Testez un nouvel outil (le même chaque soir), précisez ici lequel :**

.....
Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout; 5 = formidable), à quel point vous a-t-il aidé ?

/5

- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 4).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (ajouter ou retirer 15 min à l'heure de mise au lit).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU VOTRE PROGRAMME SOMMEIL CETTE SEMAINE ?

Ce qui vous a fait du bien :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce qui a éventuellement été plus compliqué à mettre en place ou à pratiquer :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remarques/observations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE D'ÉVALUATION SEMAINE 5

Contrôler les périodes d'inquiétude

Le nouvel item introduit en cette 5^e semaine de programme est **le contrôle des périodes d'inquiétude**.

En fonction de vos journées, si vous rencontrez des contrariétés sur le plan personnel ou professionnel, vous pouvez être plus ou moins préoccupé; aussi il y aura des périodes où vous pratiquerez très régulièrement cet exercice, d'autres moins.

L'avez-vous mis en œuvre cette semaine? Qu'en avez-vous pensé?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cet exercice est à poursuivre même au-delà de la durée du programme.

Concernant votre tableau d'évaluation continue, dont la liste des indicateurs peut être complétée par de nouveaux items tout au long de votre parcours, en avez-vous rajouté? Si oui, lesquels, et pour quelles raisons?

(Ex.: « J'ai ajouté comme indicateur "recommencer à faire de la pâtisserie le mercredi avec mes enfants", parce qu'avant je le faisais, mais depuis que je dors si mal, j'ai d'autres priorités, donc je n'y ai pas pensé en démarant le programme. Maintenant que ça commence à aller mieux, j'ai envie de réintégrer cette activité: quand j'y arriverai, ça m'indiquera que ma qualité de vie s'améliore!»)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base de votre journal du sommeil, et, en fonction de son résultat, réajustez votre fenêtre du sommeil pour la semaine suivante.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 4):

%

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 5).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher =

min.

(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé =

min.

(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 =

(= B/A x 100)

%

Inférieur à 85%? Ne changez rien!

*Supérieur à 85%? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min,
donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.*

Votre taux d'efficacité s'est-il amélioré ?

Si oui, bravo, vous voyez déjà des améliorations s'installer.

Notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

...h...

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

LUNDI

- Effectuez l'exercice du « moment d'inquiétude de la journée » pour reprendre le contrôle sur vos émotions et ne pas les laisser vous envahir au moment de dormir.**

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Testez un nouvel outil (le même chaque soir), précisez ici lequel :**

.....
Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout; 5 = formidable), à quel point vous a-t-il aidé ?

/5

- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).**
- Pratiquez le moment d'inquiétude de la journée (si nécessaire et au moins 4 h avant d'aller au lit).**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 5).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (ajouter ou retirer 15 min à l'heure de mise au lit).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**

COMMENT AVEZ-VOUS VÉCU VOTRE PROGRAMME SOMMEIL CETTE SEMAINE ?

Ce qui vous a fait du bien :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ce qui a éventuellement été plus compliqué à mettre en place ou à pratiquer :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remarques/observations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE D'ÉVALUATION SEMAINE 6

L'évaluation

Concrètement, **cette 6^e et dernière semaine du programme consiste à appliquer tous les items des cinq semaines précédentes, puis, le dernier jour (dimanche), à faire un bilan de tous les outils que vous avez mis en place** dans le cadre de ce programme, afin d'identifier ceux qui ont le plus d'impact positif sur votre sommeil.

À l'aide d'un feutre fluo, identifiez tout ce qui vous a apporté du positif (éclairé, apaisé...).

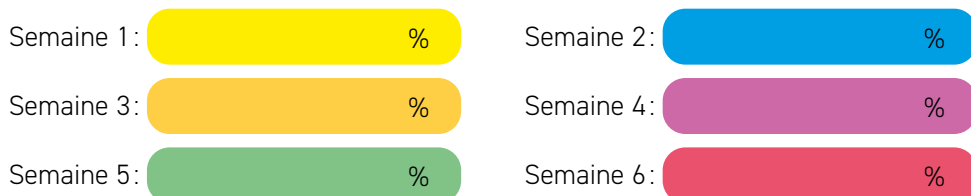
o Les sept critères d'hygiène de base du sommeil :

1. maintenir des horaires de sommeil réguliers ;
2. créer un environnement de sommeil propice ;
3. éviter les substances excitantes ;
4. gérer l'alimentation et l'hydratation ;
5. pratiquer une activité physique régulière, mais pas dans les trois à quatre heures précédant le coucher ;
6. éviter la lumière bleue des écrans au moins une heure avant de dormir ;
7. limiter les siestes tardives ou longues.

o Les sept règles de contrôle du stimulus :

1. n'aller au lit que lorsque l'on a sommeil ;
2. utiliser le lit (et idéalement la chambre) uniquement pour dormir et pour l'activité sexuelle ;
3. se lever si nous ne parvenons pas à dormir dans les 15-20 minutes ;
4. faire une activité calme hors de la chambre ;
5. retourner au lit seulement lorsque la somnolence revient ;
6. se lever à la même heure tous les jours, y compris les week-ends ;
7. proscrire les siestes pendant la journée tant que le sommeil n'est pas régulé (puis si elles sont nécessaires, se les autoriser comme prévu dans le point 7 de l'hygiène du sommeil, à savoir les limiter à 20 minutes lorsque le sommeil est bon).

o Votre taux d'efficacité du sommeil



Votre fenêtre de sommeil est-elle aujourd'hui efficace et vous convient-elle ? Si oui, maintenez-la telle qu'elle est, et si ce n'est pas encore tout à fait optimal, poursuivez tranquillement les ajustements nécessaires dans les semaines à venir jusqu'à ce que cela vous convienne.

o **La routine que vous avez mise en place avant d'aller dormir**

L'avez-vous maintenue tout au long du programme, l'avez-vous ajustée en cours de route ? Quelle est-elle aujourd'hui ? *(Détaillez et surtout poursuivez cette routine à l'avenir, même lorsque vous serez pleinement satisfait de votre sommeil.)*

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

o **Les différentes techniques mises en place**

a. Les techniques du programme :

- les affirmations positives ;
- l'hypnose pour dormir ;
- la restructuration cognitive (mise à l'épreuve de la pensée limitante liée au sommeil) ;
- le moment d'inquiétude ;
- la cohérence cardiaque.

Quelles sont celles que vous allez garder dans votre routine à l'avenir ?

.....
.....

b. Les techniques optionnelles

Évaluez ici les techniques que vous avez testées et poursuivez à l'avenir avec certaines (autant que souhaité) parmi celles qui vous correspondent le mieux (l'écriture avant d'aller dormir, les huiles essentielles, la luminothérapie, la méthode Schultz, etc.). Quelles sont celles que vous allez garder dans votre routine à l'avenir ?

.....
.....

o **L'évaluation de vos objectifs**

En cette fin de 6^e semaine de programme, reprenez votre grille d'évaluation continue, que vous avez complétée et fait évoluer pendant la durée du programme, et vérifiez vos indicateurs. À quel point ont-ils progressé ? Que reste-t-il à améliorer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base de votre journal du sommeil, et, en fonction de son résultat, réajustez votre fenêtre du sommeil pour la semaine suivante.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 5): %

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 6).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. **Taux d'efficacité** = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= $B/A \times 100$)

Inférieur à 85%? Ne changez rien!
*Supérieur à 85%? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min,
donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.*

Votre taux d'efficacité s'est-il amélioré ?

Si oui, notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Testez un nouvel outil (le même chaque soir), précisez ici lequel :**

.....
Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout; 5 = formidable), à quel point vous a-t-il aidé?

/5

- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).**
- Pratiquez le moment d'inquiétude de la journée (si nécessaire et au moins 4 h avant d'aller au lit).**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 6).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (peut-être pas nécessaire si le taux d'efficacité est > 85%).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**
- Effectuez l'évaluation telle que proposée ci-dessus et sélectionnez les outils que vous intégrerez à votre routine à l'avenir, au-delà de ce programme.**

PÉRIODE DE CONSOLIDATION

Consignes

La phase de consolidation n'a pas de durée fixe, elle dépend du parcours de chacun et est à analyser au cas par cas.

Je vous donne néanmoins quelques conseils...

- Pendant **ces quatre prochaines semaines**, poursuivez votre routine de sommeil telle que vous l'avez « figée » la semaine dernière à l'issue de votre bilan, c'est-à-dire en ayant identifié et conservé toutes les techniques qui vous convenaient en particulier, soit parce qu'elles vous sont agréables, soit parce que vous avez constaté qu'elles étaient efficaces (ou les deux!).
- À l'issue de ces quatre semaines de consolidation, évaluez. Cela fera deux mois et demi que vous avez commencé à modifier vos habitudes, et cinq semaines que vous appliquez l'ensemble des recommandations du programme. Si votre sommeil vous satisfait, que l'équilibre s'installe, vous pouvez petit à petit vous écarter de certaines règles mises en place et qui vous pèseraient éventuellement. Elles ont été nécessaires pour instaurer un sommeil de qualité, mais vous pouvez faire preuve de souplesse lorsque le changement est intégré. En revanche, ne relâchez pas tout! Allez-y pas à pas, ce qui vous permettra d'identifier ce qui vous est bénéfique et qu'il y a lieu de maintenir à tout prix pour continuer à bien dormir.
- Si ces quatre semaines de consolidation vous semblent insuffisantes, que vous ne vous sentez pas suffisamment installé dans un sommeil serein, poursuivez la consolidation et imprimez d'autres pages (ce sont les mêmes pour chaque semaine de consolidation). Certaines personnes se rassurent en poursuivant cette attention au sommeil durant plusieurs mois : écoutez-vous et faites ce qui est bon pour vous.
- Ensuite, restez vigilants en continuant de compléter votre journal du sommeil, peut-être de façon plus sommaire si votre sommeil est bon et que vous en êtes satisfait.
- Enfin, si, dans l'avenir, vous traversez de nouvelles périodes compliquées avec votre sommeil, revenez vers ce programme et reproduisez les étapes et comportements suggérés. Il est probable que les résultats soient plus rapides, car vous aurez déjà assimilé tous les concepts.

**BRAVO POUR LE PARCOURS
QUE VOUS AVEZ DÉJÀ EFFECTUÉ !**

PÉRIODE DE CONSOLIDATION

Semaine 1

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base de votre journal du sommeil. Il est probable qu'à ce stade vous ne deviez plus ajuster votre fenêtre du sommeil, mais si c'est le cas, faites-le.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 6):

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 7).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

Inférieur à 85%? Ne changez rien!

Supérieur à 85%? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min, donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.

Si vous devez ajuster votre fenêtre de sommeil, notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Utilisez un ou plusieurs outils parmi vos favoris.**
- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).**
- Pratiquez le moment d'inquiétude de la journée (si nécessaire et au moins 4 h avant d'aller au lit).**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 7).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (peut-être pas nécessaire si le taux d'efficacité est > 85%).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**

PÉRIODE DE CONSOLIDATION

Semaine 2

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base de votre journal du sommeil. Il est probable qu'à ce stade vous ne deviez plus ajuster votre fenêtre du sommeil, mais si c'est le cas, faites-le.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 7):

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 8).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

Inférieur à 85%? Ne changez rien!

Supérieur à 85%? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min, donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.

Si vous devez ajuster votre fenêtre de sommeil, notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Utilisez un ou plusieurs outils parmi vos favoris.**
- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).**
- Pratiquez le moment d'inquiétude de la journée (si nécessaire et au moins 4 h avant d'aller au lit).**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 8).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (peut-être pas nécessaire si le taux d'efficacité est > 85%).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**

PÉRIODE DE CONSOLIDATION

Semaine 3

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base de votre journal du sommeil. Il est probable qu'à ce stade vous ne deviez plus ajuster votre fenêtre du sommeil, mais si c'est le cas, faites-le.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 8): %

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 9).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

Inférieur à 85%? Ne changez rien!

Supérieur à 85%? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min, d'onc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.

Si vous devez ajuster votre fenêtre de sommeil, notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.**
- Respectez votre routine de sommeil.**
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.**
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.**
- Utilisez un ou plusieurs outils parmi vos favoris.**
- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.**
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.**
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).**
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).**
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.**
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).**
- Pratiquez le moment d'inquiétude de la journée (si nécessaire et au moins 4 h avant d'aller au lit).**

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 9).**
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (peut-être pas nécessaire si le taux d'efficacité est > 85%).**
- Complétez la grille d'évaluation continue.**

PÉRIODE DE CONSOLIDATION

Semaine 4

VÉRIFICATION DE VOTRE TAUX D'EFFICACITÉ DU SOMMEIL ET RÉAJUSTEMENT DE VOTRE FENÊTRE DE SOMMEIL

Comme chaque dimanche, vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base de votre journal du sommeil. Il est probable qu'à ce stade vous ne deviez plus ajuster votre fenêtre du sommeil, mais si c'est le cas, faites-le.

Notez ici votre taux d'efficacité calculé la semaine dernière (semaine 9):

Calculez **dimanche** celui des sept derniers jours (semaine 10).

A. Temps passé au lit = heure du lever - heure du coucher = min.
(Temps passé au lit les six derniers jours, divisé par sept.)

B. Temps de sommeil estimé = temps passé au lit - temps éveillé = min.
(Temps de sommeil estimé les six derniers jours divisé par sept.)

C. Taux d'efficacité = temps de sommeil réel (= estimé) / temps passé au lit x 100 = %
(= B/A x 100)

Inférieur à 85%? Ne changez rien!

Supérieur à 85%? Augmentez votre fenêtre de sommeil de 15 min, donc allez au lit 15 min plus tôt dans l'objectif de dormir 15 min de plus.

Si vous devez ajuster votre fenêtre de sommeil, notez ici votre heure de coucher la semaine prochaine:

ÉVALUATION DE VOTRE SEMAINE

Vérifiez si vous avez bien appliqué tous les items.

TOUS LES JOURS

- Complétez le journal du sommeil.*
- Respectez votre routine de sommeil.*
- Respectez les sept critères d'hygiène de base du sommeil.*
- Respectez les sept règles du contrôle du stimulus.*
- Utilisez un ou plusieurs outils parmi vos favoris.*
- Écoutez ou lisez les affirmations positives avant de vous endormir.*
- Faites l'exercice de la pensée positive autant de fois que nécessaire.*
- Respectez votre fenêtre de sommeil (aller dormir et se lever à la même heure chaque jour).*
- Faites 5 min de cohérence cardiaque le matin (et autant de fois que nécessaire).*
- Endormez-vous sur une hypnose du sommeil.*
- Faites l'exercice de restructuration cognitive (chaque fois que vous avez une pensée limitante liée au sommeil).*
- Pratiquez le moment d'inquiétude de la journée (si nécessaire et au moins 4h avant d'aller au lit).*

DIMANCHE

- Vérifiez votre taux d'efficacité du sommeil sur la base des sept derniers jours (semaine 10).*
- Adaptez votre fenêtre de sommeil (peut-être pas nécessaire si le taux d'efficacité est > 85%).*
- Complétez la grille d'évaluation continue.*