



DANS CE NUMÉRO :

FAIRE ÉTAT DE LA SITUATION	2
TES HABITUDES DE SOMMEIL	2 À 3
MON JOURNAL DU SOMMEIL	3 À 6
PETITS TRUCS POUR TROUVER LE SOMMEIL	6
ET MAINTENANT...	7
NOTES ET RÉFÉRENCES	8

INTRODUCTION

Ce cahier se veut un outil d'intervention pour t'aider à améliorer cette sphère de ta vie que tu juges problématique. À travers différents exercices, tu seras amené à réfléchir sur cet aspect qu'est le **trouble du sommeil** et à mieux comprendre ton fonctionnement. De plus, différentes pistes de solutions te seront proposées dans le but de t'aider à apporter des changements positifs dans ton quotidien.

Afin de maximiser tes chances d'atteindre ton objectif, nous te suggérons fortement de partager le fruit de tes pensées à ton intervenant(e) ou à ton conseiller(ère). Ce dernier pourra t'aider à pousser plus loin tes réflexions et te fournir davantage d'outils adaptés à ta réalité.



FAIRE ÉTAT DE LA SITUATION

Explique moi la nature de ton problème?

- J'ai des difficultés à trouver le sommeil;
- J'ai un sommeil agité (sueurs, cauchemars, etc.);
- J'ai un environnement turbulent qui m'empêche de bien dormir;
- Je souffre de somnambulisme;
- J'ai l'impression que mon sommeil n'est pas réparateur;
- Je me réveille fréquemment et ce, sans aucune raison apparente;
- Je suis préoccupé et je ne cesse de penser à tout et à rien;
- Autre, spécifiez: _____

TES HABITUDES DE SOMMEIL

1- Te couches-tu à des heures régulières?

OUI NON



↪ Justifie ta réponse: _____

2- À combien estimes-tu ton nombre d'heure de sommeil par nuit? _____

3- Généralement, que fais-tu avant d'aller te coucher?

- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tu manges | <input type="checkbox"/> Tu es sur l'ordinateur | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tu consommes | <input type="checkbox"/> Tu jases avec des gens | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tu écoutes la télévision | <input type="checkbox"/> Tu parles au téléphone | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Tu joues à des jeux | <input type="checkbox"/> Tu lis | |

4– Crois-tu qu'il y a des éléments ou des facteurs qui peuvent contribuer à tes difficultés de sommeil?

OUI NON

→ Justifie ta réponse: _____

MON JOURNAL DU SOMMEIL

Durant les prochaines semaines, je te propose de tenir un journal du sommeil (source: A. Vogel). Pour ce faire, tu dois noter différents éléments importants relatifs à tes habitudes de sommeil. En voici les consignes.

Dans les pages suivantes, tu y trouveras 4 grilles représentant chacune une semaine. Dans les espaces prévus à cet effet,

- Inscris la **date**, le **jour de la semaine** et le **type de journée** (ex. : Présence à JA, travail, école, journée de congé, vacances, etc.).
- Inscris la lettre « **C** » pour la consommation de **caféine** (café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes), la lettre « **M** » pour la prise de **médicaments**, la lettre « **N** » pour la **nourriture** consommée, la lettre « **A** » pour la consommation **d'alcool** et la lettre « **D** » pour la consommation de **drogue**.
- Mets un « **X** » au moment où tu te **couches** et colorie la case représentant l'heure à laquelle tu crois t'être endormi.
- Ensuite, colorie toutes les cases représentant les heures pendant lesquelles tu penses avoir dormi (autant le jour que la nuit).
- Ne colorie pas les cases représentant les heures pendant lesquelles tu étais éveillé (autant le jour que la nuit).

Voici un exemple:

Date	Jour	Type	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	Midi	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h
01	Lundi	École											C								M		D	A	X	

CONSTATS

Après avoir réalisé tes grilles du sommeil, que constates-tu?

PETITS TRUCS pour trouver le sommeil

1- Veillez à ce que votre chambre soit réservée uniquement pour la détente et que l'environnement soit favorable à trouver le sommeil (température adéquate, lumière, bruit, etc.).

2- Évitez de jouer à l'ordinateur ou sur votre cellulaire quelques heures avant d'aller au lit.

3- Adoptez une routine de sommeil en vous couchant et en vous levant aux mêmes heures.

4- Favorisez des activités relaxantes avant d'aller vous coucher (lecture, bain, etc.).

5- Évitez de ressasser vos inquiétudes ou vos obligations .

6- Optez pour des saines habitudes de vie (exercices physiques, bonne alimentation, consommation raisonnable d'alcool et de drogues, etc.).

7- Vérifier si votre problème de sommeil n'est pas relié à la prise de médicaments.

ET MAINTENANT...

À la lumière de ce que tu as constaté tout au long de ce cahier, que peux-tu modifier...



sur le plan de ton environnement physique (chambre)? _____



sur le plan de tes habitudes de vie? _____



sur le plan de ta routine de sommeil? _____



Autres? _____
