Fiche 2 : Le contrôle du stimulus

Lorsque l'insomnie devient chronique, il existe généralement **un conditionnement négatif qui s'est installé.** L'esprit associe alors le lit et la chambre à coucher à l'éveil et à l'angoisse de ne pas dormir.

Le contrôle du stimulus est une mesure thérapeutique non médicamenteuse**,** dont l'objectif est de **renforcer le lien "lit-sommeil"** et **de réassocier la chambre à coucher avec le sommeil.**

1. Mesures à mettre en place :

- **Couchez-vous uniquement lorsque vous ressentez le besoin de dormir.**

Repérez les signaux de somnolence : bâillements, sensation de refroidissement, frottement des yeux, tendance à s'assoupir…

- **1 heure avant le coucher, marquez une transition entre l'éveil et le sommeil**. Développez une routine, **un rituel** avant de vous mettre au lit (lavage des dents, se mettre en pyjama, vérifications de la maison, boire une tisane…).

- **Le lit ne doit être utilisé que pour dormir et pour les rapports sexuels.**

Vous ne devez pas lire, manger, regarder la télévision, parler au téléphone dans votre lit.

- **Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 20 à 30 min, levez-vous, allez dans une autre pièce, débutez une activité relaxante** : lecture, écoute de musique douce, préparation d'une boisson chaude.

Restez dans une ambiance lumineuse faible.
Quand la somnolence réapparaît, retournez dans le lit.
Répéter autant de fois que nécessaire, notamment en cas d'éveils nocturnes.

- **N'essayez pas de vous endormir à tout prix.**

Ces efforts risquent d'entraîner une activation de vos pensées, d'augmenter votre anxiété vis à vis de l'endormissement et d'accentuer l'insomnie.

- **Réglez votre réveil-matin et levez-vous à la même heure tous les jours**.

Quelles que soient l'heure d'endormissement de la veille et/ou la durée de sommeil de la nuit précédente, levez-vous à la même heure, y compris les weekends.

- **Une fois levé, marquez l'éveil** en prenant votre douche, en allumant un éclairage vif.

- **Ne faites pas de sieste de plus de 30 minutes**.

2. Faire le point pour votre prochaine consultation :

Toutes les mesures précédentes ont pour objectif de vous aider à récupérer un bon sommeil et de réassocier le lien entre le lit et le sommeil.
Il est probable que vous ne pourrez pas modifier vos habitudes du jour au lendemain et c'est tout à fait normal. Il faut souvent plusieurs semaines avant de retrouver un sommeil de meilleure qualité.

Afin de faire le point avec votre médecin, vous pouvez noter dans le tableau ci-dessous les mesures que vous êtes parvenu à mettre en place et celles pour lesquelles vous avez eu plus de difficultés. Vous pourrez en discuter avec lui pour renforcer vos acquis, évaluer les progrès et discuter des mesures qui restent à mettre en place.

Mesures que vous êtes parvenu à appliquer	Mesures qui n'ont pas été appliquées
- - - - -	- - - - -