FICHE 24 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Quand les pensées empêchent de dormir

Préparer la nuit et sortir du lit quand on rumine

OBJECTIF

Réduire l'activation mentale au coucher (inquiétudes, rumination, surveillance du sommeil) et renforcer l'association entre le lit et le sommeil.

POUR QUI

Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes liés aux pensées. Ne remplace pas une évaluation en cas d'insomnie chronique ou de trouble du sommeil.

DURÉE

15 min en séance ; suivi sur 2 semaines

DÉROULÉ

1. Explore ce qui se passe au coucher : pensées, regard sur l'heure, efforts pour dormir.
2. Propose un « vide-tête » en fin de soirée, 1 à 2 heures avant le coucher : noter les inquiétudes et la prochaine action (lien avec la fiche 02).
3. Prévois un temps de transition calme sans écrans.
4. Si l'éveil se prolonge (environ 20 minutes, sans regarder l'heure), se lever, faire une activité calme dans une lumière douce, revenir au lit quand la somnolence revient.
5. Suis l'évolution avec la grille de la page 2.

POINTS D'ATTENTION

> Ne pas chercher à « forcer » le sommeil, ce qui augmente l'éveil. En cas d'insomnie chronique, oriente vers une TCC de l'insomnie (TCC-I) structurée ; en cas de ronflements, somnolence diurne marquée ou mouvements nocturnes, vers un médecin.

RÉFÉRENCES

Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 869-893.

Bootzin, R. R. (1972). Stimulus control treatment for insomnia. Proceedings of the 80th Annual Convention of the American Psychological Association, 7, 395-396.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 24 · FICHE À REMETTRE

Quand les pensées m'empêchent de dormir

À faire de préférence avec ton psychologue

Le lit peut devenir l'endroit où l'on s'inquiète. Ces quelques habitudes aident à le rendre à nouveau au sommeil. Le sommeil ne se force pas : on lui prépare le terrain.

1. En fin de soirée, 1 à 2 heures avant de me coucher : je note mes inquiétudes et, pour chacune, la prochaine action possible.
2. Je prends un moment calme sans écran avant d'aller au lit.
3. Si je ne dors pas et que je tourne en rond (environ 20 minutes, sans regarder l'heure) : je me lève et je fais quelque chose de calme ailleurs.
4. Je retourne au lit quand je sens le sommeil revenir.

Nuit du	Vide-tête fait ?	Levé(e) la nuit ? (oui/non)	Qualité du sommeil /10

Qu'est-ce qui aide le plus mes nuits ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification