Programme des 10 prochains jours pour calmer l'hyperactivation et réapprendre au cerveau à dormir

Methode TCC-I
Phase 1



DJEZIA MIMOUNI

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Pendant les 10 prochains jours, l'objectif n'est pas de "forcer" votre sommeil.
L'objectif est de réduire l'état d'alerte du système nerveux, de redonner un rythme clair à votre horloge biologique et de réassocier votre lit au sommeil plutôt qu'à la lutte.

I. Comprendre ce qui se passe dans votre cerveau

Quand vous souffrez d'insomnie, le problème n'est pas seulement que "vous ne dormez pas". Le problème est souvent que votre cerveau et votre corps passent en mode alerte au moment où ils devraient passer en mode récupération.

Dans l'insomnie, on parle souvent d'hyperactivation. Cela signifie que le système nerveux reste trop éveillé, trop vigilant, trop prêt à réagir. Les recherches sur l'insomnie soutiennent ce modèle d'hyperactivation, avec une implication du système d'éveil, du système du stress, des circuits émotionnels et des mécanismes de vigilance.

Concrètement, la nuit, votre cerveau peut fonctionner comme s'il devait surveiller un danger :

- l'amygdale, impliquée dans la détection de la menace, peut devenir plus réactive
- le cortex préfrontal, qui aide normalement à réguler les émotions et à relativiser, peut avoir plus de mal à calmer l'alarme
- l'hypothalamus, qui participe à l'éveil, au stress et aux rythmes biologiques, peut rester trop activé
- l'axe du stress, appelé axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, peut maintenir un niveau d'alerte interne
- le système nerveux sympathique peut rester actif, avec tension musculaire, cœur plus rapide, respiration plus haute, chaleur interne ou agitation corporelle

Votre corps peut être épuisé, mais votre système nerveux peut rester en position “surveillance”.

Votre cerveau n’est pas cassé. Il est trop en alerte. Et un cerveau en alerte ne s’endort pas facilement.



II. Ce dont votre corps a besoin

Votre corps a besoin de trois choses principales :

1. Une pression de sommeil suffisante
2. Plus vous restez éveillée dans la journée, plus le besoin de sommeil s’accumule. Les longues siestes, les grasses matinées et le temps excessif au lit diminuent cette pression.
3. Un rythme régulier
4. Votre horloge biologique a besoin de repères stables. L’heure de lever est l’un des repères les plus puissants.
5. Un signal de sécurité
6. Le sommeil demande une baisse de vigilance. Si votre corps reste tendu, crispé, en contrôle, il reçoit le message inverse : “il faut rester éveillé”.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

III. Ce dont votre cerveau a besoin



Votre cerveau a besoin de réapprendre que :

- la nuit n’est pas un danger
- l’éveil nocturne n’est pas
- une urgence
- le lit n’est pas un lieu
- de combat
- une mauvaise nuit est difficile, mais pas catastrophique
- il n’a pas besoin de résoudre tous les problèmes à 3 heures du matin
- le sommeil revient mieux quand il est moins surveillé

Plus vous essayez de contrôler le sommeil, plus vous activez les réseaux de vigilance. C’est le paradoxe de l’insomnie : vouloir dormir à tout prix peut maintenir le cerveau éveillé.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

LES 10 ÉTAPES À METTRE EN PLACE PENDANT 10 JOURS

1. Remplissez un agenda du sommeil chaque matin

Chaque matin, notez approximativement :

À noter	Réponse
Heure de mise au lit	
Heure à laquelle vous avez essayé de dormir	
Temps estimé pour vous endormir	
Réveils nocturnes	
Temps éveillée dans la nuit	
Heure du réveil final	
Heure du lever	
Sieste éventuelle	
Café, alcool, écrans tardifs, médicament éventuel	
Qualité du sommeil de 0 à 10	

POURQUOI ?

Quand le cerveau est anxieux, il retient surtout l'échec. Il peut transformer "j'ai mal dormi" en "je n'ai pas dormi du tout". L'agenda permet de sortir de l'impression globale et de comprendre votre rythme réel.
Il ne sert pas à vous surveiller. Il sert à comprendre votre système de sommeil.

PHRASE À RETENIR :

Je n'observe pas mon sommeil pour le contrôler. Je l'observe pour mieux comprendre ce qui l'aide et ce qui l'active.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE



2. Gardez une heure de lever stable

Choisissez une heure de lever réaliste et gardez-la autant que possible tous les jours.

Pourquoi ?

Votre cerveau possède une horloge interne, appelée rythme circadien. Cette horloge se règle beaucoup par l'heure de lever, la lumière du matin, les repas et l'activité.

Si vous vous levez à des heures très différentes, votre cerveau reçoit un signal flou. Il ne sait plus clairement quand commence la journée et quand la nuit doit arriver.

Phrase à retenir :

Je ne commence pas par forcer mon endormissement.
Je commence par stabiliser mon réveil.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

3. Exposez-vous à la lumière le matin



Dans l’heure qui suit le réveil, exposez-vous
à la lumière du jour si possible.

Même 10 à 20 minutes peuvent aider.

Pourquoi ?

La lumière du matin envoie un signal très puissant à l’horloge biologique. Elle aide le cerveau à comprendre : “c’est le jour”. Cela favorise ensuite, plusieurs heures plus tard, l’installation plus naturelle de la nuit.

La lumière du matin aide aussi à réguler la mélatonine, hormone impliquée dans le signal biologique de nuit. Il ne s’agit pas d’un bouton magique du sommeil, mais d’un repère important pour le cerveau.

Phrase à retenir :

La lumière du matin aide mon cerveau à remettre son horloge à l’heure.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

4. Ne vous couchez pas trop tôt



Pendant ces 10 jours, n'allez pas au lit uniquement parce que vous êtes fatiguée,
inquiète ou pressée que la journée se termine.

Attendez une vraie somnolence :

- paupières lourdes
- bâillements
- attention qui baisse
- envie réelle de dormir
- sensation que le corps commence à lâcher

P**ourquoi ?**
La fatigue n'est pas la même chose que la somnolence.
La fatigue signifie : "je suis épuisée".
La somnolence signifie : "mon cerveau est prêt à dormir".
On peut être très fatiguée mais encore en hyperactivation. Dans ce cas, se coucher trop tôt peut augmenter l'attente, la frustration et la surveillance.

Phrase à retenir :
Je vais au lit quand mon cerveau commence à basculer vers le sommeil, pas seulement quand je veux fuir la

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

5. Réservez le lit au sommeil



Pendant 10 jours, évitez dans le lit : téléphone / réseaux sociaux / télévision / travail / mails / recherches sur l'insomnie / calculs / disputes, conversations importantes / rumination volontaire

Pourquoi ?

Le cerveau apprend par association. Si le lit devient l'endroit où vous réfléchissez, surveillez, calculez, paniquez ou cherchez des solutions : votre cerveau apprend :

lit = alerte

La TCC-I cherche à réapprendre :

lit = sommeil

Ce réapprentissage est progressif. Il demande de répéter le bon signal plusieurs nuits de suite.

Phrase à retenir :

Je protège mon lit pour qu'il redevienne un signal de sommeil.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

6. Si vous êtes réveillée et que vous luttez, sortez du lit

SI VOUS SENTEZ QUE VOUS COMMENCEZ À :

- vous énerver
- calculer les heures restantes
- surveiller votre endormissement
- chercher désespérément une technique
- ruminer
- paniquer
- vous dire que demain sera impossible

ALORS SORTEZ DU LIT QUELQUES MINUTES.
ALLEZ DANS UN ENDROIT CALME, AVEC UNE LUMIÈRE DOUCE,
ET FAITES UNE ACTIVITÉ NEUTRE :

- lire quelques pages simples
- respirer doucement
- écouter un audio calme
- écrire brièvement ce qui tourne
- rester assise tranquillement
- plier quelques vêtements

PUIS RETOURNEZ AU LIT QUAND LA SOMNOLENCE REVIENT.

Pourquoi ?

Si vous restez longtemps éveillée dans le lit, le cerveau associe le lit à l'éveil. Plus cette association se répète, plus le lit peut déclencher de l'activation.
Sortir du lit permet d'interrompre cet apprentissage.
Ce n'est pas une punition.
Ce n'est pas un échec.
C'est une stratégie de **désactivation.**

Phrase à retenir :

Je ne sors pas du lit parce que j'ai échoué. Je sors du lit pour empêcher mon cerveau d'associer le lit à la lutte.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

7. Ne regardez pas l'heure pendant la nuit

Mettez le réveil ou le téléphone hors de vue.

Pourquoi ?

Regarder l'heure déclenche souvent une réaction en chaîne :
"Il est déjà 3h."
"Il ne reste presque rien."
"Je vais être détruite demain."
"Il faut absolument dormir maintenant."

Ces pensées activent l'**amygdale,** augmentent la **tension corporelle** et entretiennent le **système nerveux sympathique**. Le corps peut alors libérer davantage de signaux de stress, comme l'**adrénaline** ou le **cortisol** selon les moments et les profils.

Le résultat est paradoxal : plus vous vérifiez, plus votre cerveau se réveille.

Phrase à retenir :

La nuit, l'heure nourrit souvent l'alarme plus qu'elle n'aide.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

8. Évitez les longues siestes

Pendant ces 10 jours, évitez les longues siestes.

Si vous êtes vraiment épuisée, faites plutôt une pause courte :

- 10 à 20 minutes
- en début d'après-midi
- pas en fin de journée

Pourquoi ?

Le cerveau accumule dans la journée un besoin de sommeil.
Ce besoin est notamment lié à l'accumulation d'adénosine, une substance impliquée dans la pression de sommeil.
Une longue sieste peut faire baisser cette pression. Vous êtes soulagée sur le moment, mais le soir votre cerveau peut être moins prêt à dormir.

Phrase à retenir :

Je garde assez de pression de sommeil pour aider la nuit suivante.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

9. Faites un temps d’inquiétude avant la soirée

Chaque jour, avant le soir, en fin d’après-midi idéalment, prenez 10 minutes pour écrire :

1. Ce qui m’inquiète
2. Ce que je peux faire demain
3. Ce que je ne peux pas résoudre maintenant
4. Ce que je choisis de laisser pour la journée suivante

Pourquoi ?

Le cerveau anxieux n’aime pas les dossiers ouverts. Quand la journée s’arrête, il ressort souvent ce qui n’a pas été traité.

Écrire permet de dire au cerveau :

C’est noté. Ce n’est pas oublié. Mais ce n’est pas à résoudre cette nuit.
Cela diminue la charge cognitive au moment du coucher. Ce n’est pas magique, mais cela évite que le lit devienne un bureau mental.

Phrase à retenir :

Je donne un rendez-vous à mes inquiétudes avant la nuit pour qu’elles ne prennent pas toute la place dans mon lit.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

10. Réduisez progressivement l’activation le soir

Dans l’heure avant le coucher, créez une descente douce:

- lumière plus faible
- activité calme
- pas de travail
- pas de discussion difficile
- pas de décision importante
- pas de recherche médicale ou anxiogène
- respiration lente si elle vous apaise
- lecture simple
- douche tiède si cela vous convient

Pourquoi ?

Votre système nerveux a besoin d’un passage progressif du mode “action” au mode “récupération”.
Le soir, on cherche à favoriser l’activité du système parasympathique, celui qui participe au ralentissement, à la digestion, à la récupération et au relâchement. À l’inverse, si vous stimulez votre cerveau avec du stress, des écrans, des conflits ou des recherches anxiogènes, vous maintenez le système d’éveil.

Attention :

Cette routine ne doit pas devenir une performance. Si vous vous dites “il faut que je réussisse parfaitement ma routine”, vous recréez de la pression.

Phrase à retenir :

Je prépare le sommeil. Je ne le fabrique pas de force.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

RÉPONSES À UTILISER LA NUIT QUAND LE CERVEAU S'EMBALLE

PENSÉE ANXIEUSE	RÉPONSE PLUS JUSTE
• Je ne vais jamais dormir	Je ne peux pas prédire toute ma nuit à partir de cet instant
• Demain est fichu	Demain sera peut-être difficile, mais pas forcément impossible
• Mon cerveau est cassé	Mon cerveau est en hyperalerte, il n'est pas cassé
• Je vais perdre le contrôle	C'est une sensation d'alarme, pas une preuve de danger
• Je dois dormir maintenant	Plus je force, plus j'active le contrôle
• Je ne vais pas tenir	Je peux traverser une journée imparfaite en baissant mes exigences
• Il faut que je trouve la bonne technique	Chercher la technique parfaite entretient la pression
• Je suis réveillée, c'est grave	Un éveil nocturne n'est pas une urgence

PHRASE CENTRALE :

Mon objectif cette nuit n'est pas de contrôler le sommeil.
Mon objectif est de diminuer l'alarme.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

CE QUE VOUS FAITES SI VOUS VOUS RÉVEILLEZ EN PLEINE NUIT :

1. Vous ne regardez pas l'heure
2. Vous observez votre état
3. Si vous êtes calme, vous pouvez rester tranquillement allongée
4. Si vous êtes en lutte, vous sortez du lit
5. Vous faites une activité neutre avec une lumière douce
6. Vous vous répétez : "Je n'ai rien à résoudre cette nuit"
7. Vous retournez au lit quand la somnolence revient
8. Le matin, vous gardez autant que possible votre heure de lever

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

LE MESSAGE LE PLUS IMPORTANT:

Votre insomnie n’est pas une faiblesse.

Elle correspond souvent à un système nerveux devenu trop vigilant.

Votre corps a besoin de pression de sommeil.

Votre cerveau a besoin de sécurité.

Votre horloge biologique a besoin de régularité.

Votre lit a besoin de redevenir un signal de sommeil.

Votre système nerveux a besoin qu’on arrête de transformer chaque éveil en urgence.

Pendant ces 10 jours, vous ne cherchez pas à réussir parfaitement.

Vous commencez simplement à envoyer à votre cerveau des signaux plus cohérents.

PHRASE À GARDER :

Je ne peux pas commander le sommeil.
Mais je peux arrêter de nourrir l’alerte qui l’empêche de revenir.

DJEZIA MIMOUNI
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE