

L’Architecture du Sommeil

Guide Visuel de la Thérapie Cognitivo-Comportementale de l’Insomnie (TCC-I)

D’après les travaux de Jean Goulet, Louis Chaloult et Thanh-Lan Ngô

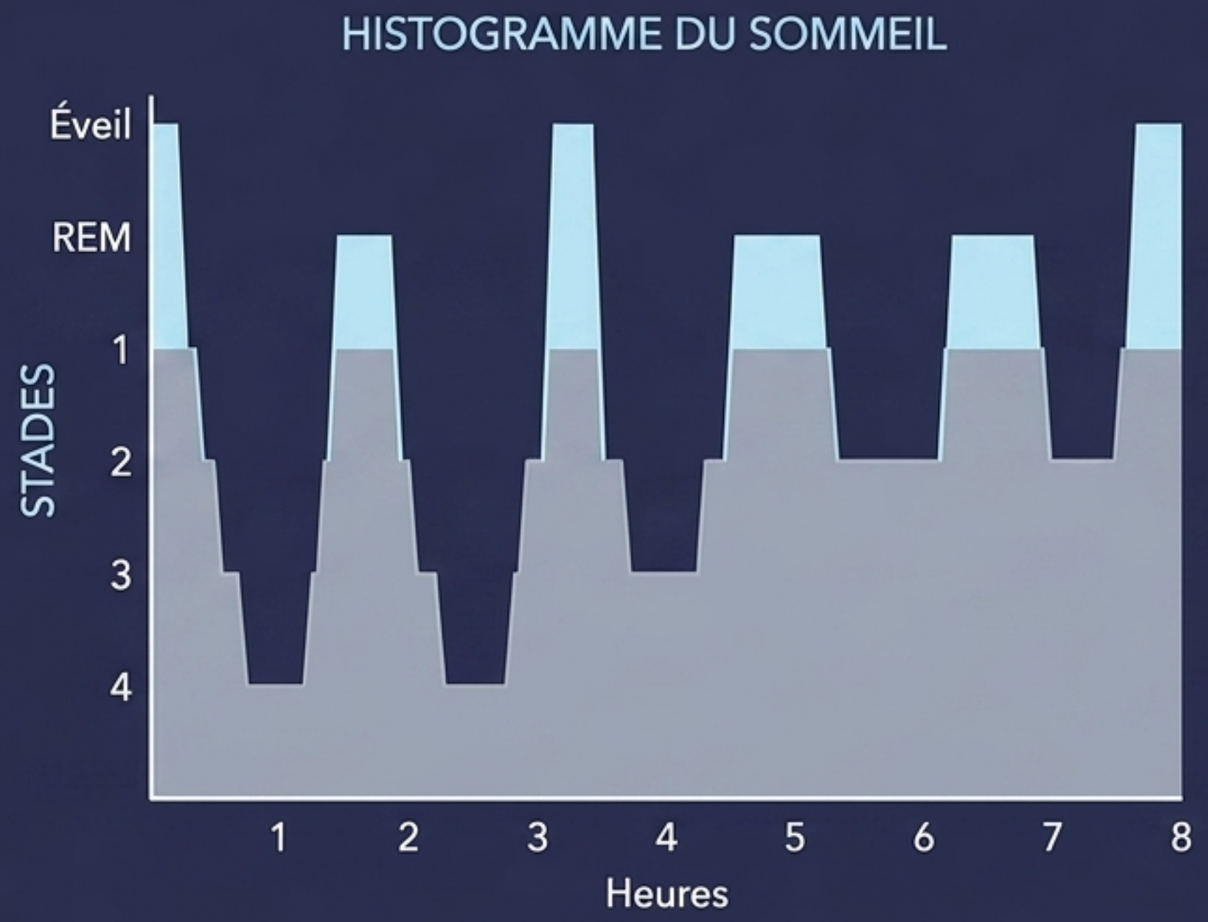
NotebookLM

L’Anatomie d’une Nuit Normale

Le sommeil n’est pas un état uniforme, mais une mécanique cyclique de 90 minutes.

Sommeil Profond (NREM) : Récupération physique du corps (dominant en début de nuit).

Sommeil Paradoxal (REM) : Adaptation psychologique et apprentissage (cerveau très actif, corps paralysé).



Redéfinir la Normalité

La moyenne est de 7 à 8,5 heures, mais la nature varie :

- Dormeurs courts : 4 à 5h sans somnolence diurne.
- Dormeurs longs : Besoin de 9h+.

Toute tentative de forcer un nombre d’heures théorique dérègle le système.

NotebookLM

Diagnostic : Décoder le Signal du Corps

SOMNOLENCE
(Manque de Sommeil)



Symptômes : Lourdeur des paupières, baisse de vigilance, cogner des clous.

Le Signal : Le corps a besoin de repos.

Solution : Le briqueteur épuisé récupère en lisant ou en regardant un film.

FATIGUE
(Épuisement Subjectif)



Symptômes : Sentiment de manque d'énergie globale sans envie de dormir.

Le Signal : Le corps et l'esprit ont besoin d'un changement d'activité.

Solution : Après une journée sédentaire, se reposer n'aide pas. Une marche rapide fera disparaître la fatigue.

NotebookLM

L’Histoire Naturelle de l’Insomnie : Le Modèle des 3P



1. Facteurs Prédisposants (Le Terrain)

Tendance naturelle à l’hypervigilance, anxiété ou surestimation de l’importance du sommeil.

2. Facteurs Précipitants (L’Étincelle)

Événement stressant (maladie, deuil).
Le cerveau favorise la survie (vigilance) sur le sommeil profond.

3. Facteurs Perpétuants (Le Piège)

Mauvaises habitudes adoptées pour compenser (rester au lit, siestes). L’étincelle disparaît, mais les habitudes maintiennent l’insomnie chronique.

NotebookLM

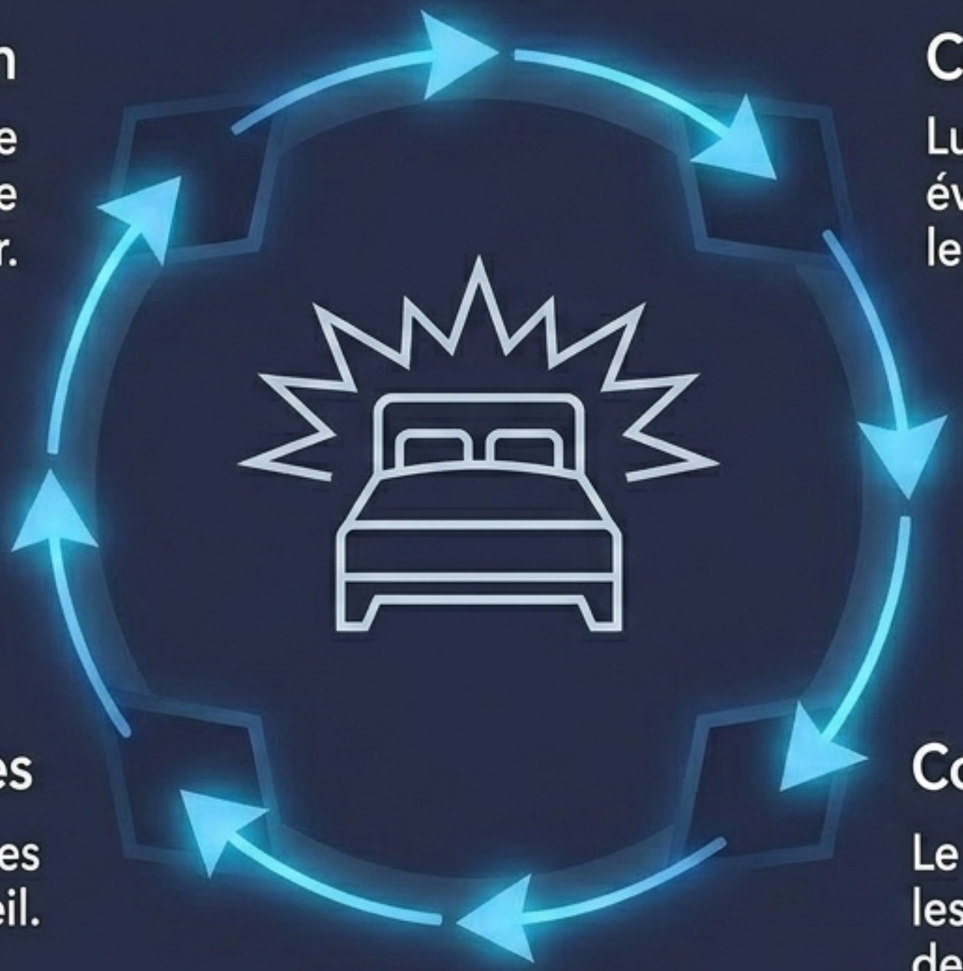
Le Moteur de l'Insomnie : Le Cercle Vicieux

Anxiété d'Anticipation

Augmentation du niveau de vigilance au moment de se coucher.

Comportements Inadaptés

Lutte pour dormir, rester au lit éveillé, tentatives de récupérer le jour.



Distorsions Cognitives

Dramatisation des conséquences du manque de sommeil.

Conditionnement Négatif

Le lit et la chambre deviennent les déclencheurs neurologiques de l'insomnie.

NotebookLM

L'Illusion Pharmaceutique

Les Médicaments (La Carte de Crédit)



L'Illusion : Action rapide, diminue le temps d'endormissement.

La Réalité : Modifie l'architecture des cycles sans les normaliser. Crée une tolérance (besoin de doses plus fortes) et une dépendance (insomnie de rebond à l'arrêt).

Dormir avec ces médicaments c'est comme payer à crédit ; on devra tôt ou tard rembourser.

La TCC-I (L'Investissement)

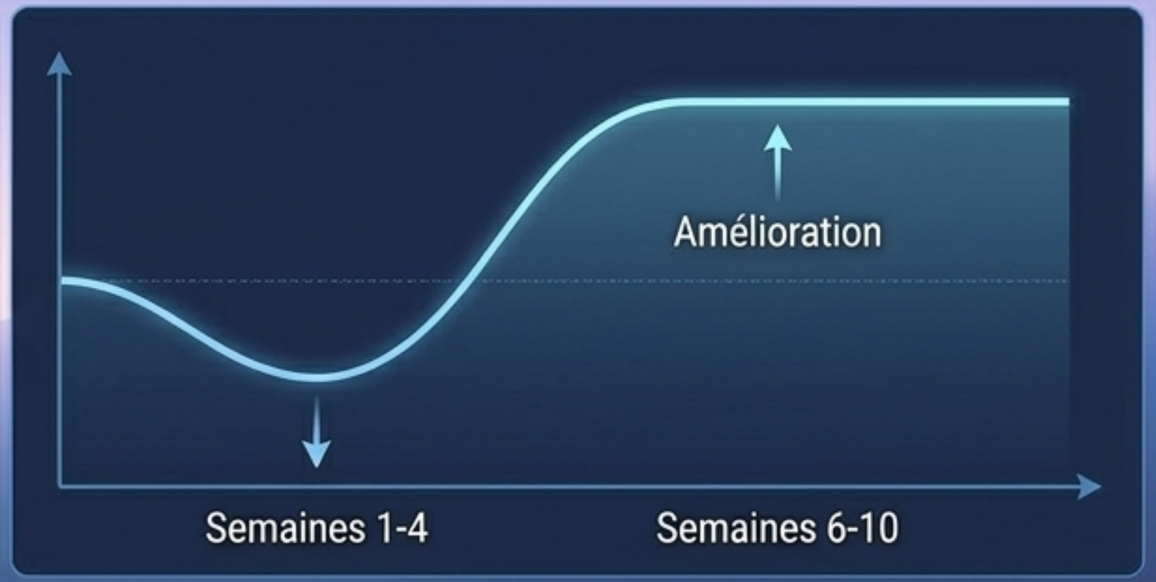


L'Effort : Demande de la rigueur et agit plus lentement.

L'Acquis : L'amélioration se maintient durablement après la fin du traitement sans dépendance. La guérison est mécanique et pérenne.

NotebookLM





Le Changement de Paradigme : Objectifs de la TCC-I

1. La Qualité avant la Quantité

L'objectif premier est un sommeil profond, continu et efficace. Le nombre total d'heures n'augmentera que modestement, mais la récupération sera optimale.

2. L'Inconfort Temporaire

Comme pour l'entraînement physique, les difficultés peuvent s'aggraver temporairement. Une somnolence diurne est normale au début.

3. L'Amélioration Durable

Le protocole est un tout indissociable. On ne peut pas ignorer les étapes difficiles pour atteindre la guérison.

NotebookLM

Étapes 1 & 2 : Mesurer pour Comprendre

L'évaluation objective remplace l'angoisse subjective.

L'Agenda du Sommeil

- À remplir tous les matins, dès le lever.
- Fournit une estimation moyenne des heures réellement dormies (nécessaire pour calibrer le traitement).



Désactiver l'Hypervigilance

- L'estimation restera toujours approximative : il ne faut pas s'en faire avec cela.
- Règle d'or : Retournez votre cadran lumineux pour ne pas le voir depuis la position couchée. Suivre l'horloge toute la nuit alimente l'anxiété de performance.

NotebookLM

Pilier Environnemental : L'Hygiène du Sommeil



NotebookLM

Pilier Comportemental A : La Restriction du Sommeil



Le Paradoxe :

- On limite le temps passé au lit de façon stricte (basé sur la moyenne de l'agenda).
- Si vous dormez 5h en moyenne, la fenêtre de lit sera de 5h (ex: minuit à 5h).

L'Effet Mécanique :

1. Vous lutterez pour rester éveillé au lieu de lutter pour dormir.
2. L'efficacité du sommeil s'améliorera rapidement (endormissement rapide, sommeil continu).
3. L'horloge biologique sera synchronisée.

(Note : Augmentation très lente de la fenêtre par tranches de 15 min, autorisée uniquement par le thérapeute).

NotebookLM

Pilier Comportemental B : Le Contrôle des Stimuli

Briser l'association neurologique Lit = Insomnie. Le lit est réservé au sommeil.

SI : Vous êtes éveillé au lit depuis plus de 15 minutes...

ALORS : Levez-vous, changez de pièce, activité peu stimulante (lecture, lumière tamisée).

RETOURNEZ AU LIT :
Uniquement lorsque la somnolence (lourdeur) se fait sentir.

Règles Diurnes Strictes :



- Heure de lever très régulière, 7 jours sur 7.



- Aucun écran (téléphone, ordinateur) ni résolution de problème la nuit.



- Siestes interdites (ou maximum 45 minutes, avant 15h00, si extrême urgence).

NotebookLM

Pilier Cognitif : Restructuration des Croyances

L'émotion désagréable vient de l'interprétation, pas de l'événement.

Distorsion (Le Mythe)	Recadrage (La Réalité)
Mon insomnie est un débalancement chimique, il me faut des pilules. 	 L'insomnie chronique est maintenue par des facteurs psychologiques et comportementaux sur lesquels j'ai le pouvoir d'agir.
Il me faut absolument 8 heures sinon ma santé est en danger. 	 Cette exigence de performance nuit à mon sommeil. Des personnes dorment moins et sont parfaitement en santé.
Je dois forcer mon corps à dormir. 	 Le sommeil est une fonction automatique. Il vient plus facilement lorsqu'on lâche prise sur le contrôle volontaire.

NotebookLM

Maintenir l'Équilibre (Prévention des Rechutes)

Protéger les acquis à long terme et anticiper les périodes de stress.



1. Identifier les Signaux d'Alarme :



- Restez vigilant aux premiers signes de détérioration.



- Retour de l'angoisse au moment du coucher.



- Réveils nocturnes prolongés.

- **Note** : Les rechutes sont normales lors de périodes de stress intense.



2. Le Plan d'Action (Booster) :



- Préparez une fiche listant les techniques qui vous ont été utiles.



- Réappliquez immédiatement le Contrôle des Stimuli (sortir du lit après 15 min).



- Resserrez temporairement votre fenêtre de Restriction du Sommeil.

NotebookLM

L'Écosystème TCC-I : Synthèse du Traitement

Un terrain physiologique et physique propice au repos (Hygiène, Température, Obscurité).



Une pression de sommeil maximisée et un lit réassocié au sommeil strict (Restriction, Règle des 15 minutes, Levers fixes).

Un esprit apaisé qui accepte de lâcher prise sur la performance (Recadrage des croyances).

Le retour à un sommeil naturel n'est pas un miracle chimique, c'est une reprogrammation mécanique et psychologique.

NotebookLM