

LES CAUCHEMARS

Que puis-je faire pour prévenir les cauchemars?

Établir une routine de sommeil : se garder au moins une heure avant le sommeil pour permettre à son cerveau de se détendre. Pendant ce temps, pratique des activités relaxantes. Voici quelques suggestions : lire, écouter de la musique apaisante, prendre un bain chaud ou boire un breuvage chaud.

Pratiquer une technique de relaxation : il existe d'autres moyens de se détendre tout en se préparant au sommeil, comme des exercices de respiration, des images guidées et des mouvements de relaxation musculaire progressive. Tu peux même consulter des applications mobiles pour te guider dans ces exercices. Tu peux les utiliser près de l'heure du coucher ou tout au long de la journée.

Se réserver un « temps pour les inquiétudes » dans la journée : si tu as de la difficulté à contrôler tes inquiétudes avant le coucher, réserve-toi un temps dans la journée pendant laquelle tu te permets de t'inquiéter. Trouve un moment qui te convient, préférablement quelques heures avant le sommeil. Limite le temps à 30 minutes, puis respecte-le en prévoyant une activité plaisante à faire par la suite.

Limiter sa chambre à un endroit pour dormir : considère ta chambre comme un endroit juste pour dormir et faire des activités agréables. Essaie de limiter le temps que tu passes au lit à t'inquiéter ou à être anxieux. Si tu te trouves anxieux lorsque tu es dans ton lit, quitte la chambre et passe du temps dans une autre pièce jusqu'à ce que tu te sens somnolent.

Faire de l'activité physique durant la journée : l'activité physique est non seulement importante pour maintenir une bonne santé en général, mais peut également te permettre de mieux gérer le stress. L'activité physique régulière d'intensité modérée de 15 à 30 minutes permet de réduire l'anxiété, prévenir le stress et améliorer le sommeil. Pratiquer une activité physique plaisante est important pour maintenir ta motivation à long terme.

Que puis-je faire pour gérer un cauchemar?

Détendre son corps: pratique une stratégie de relaxation qui t'aide à détendre ton corps et ton esprit. Voici quelques exemples : une technique de respiration, une technique d'ancrage, la relaxation musculaire progressive ou une technique de pleine conscience.

Visualiser un endroit sécuritaire : visualise un endroit agréable, où tu te sens bien. Le plus important est que ce lieu soit associé dans ton esprit à un sentiment de protection et de sécurité. Tu peux choisir un lieu que tu connais ou un endroit imaginaire. Voici quelques exemples : la forêt, la plage, une montagne, un endroit que tu aimais visiter lorsque tu étais enfant, etc.

Réécrire la fin du cauchemar : c'est une autre forme d'imagination qui implique d'imaginer une fin positive à son rêve. Si tu le désires, tu peux même l'écrire sur un bout de papier et le lire lorsque tu te réveilles du cauchemar.

Sortir du lit et se distraire: si tu ne peux pas te rendormir après cauchemar, essaie de te lever pour aider à laisser aller tes émotions négatives. Se centrer sur des choses plutôt que sur le rêve aide à atténuer le souvenir du cauchemar. Tu peux désigner un endroit pour mettre des objets qui peuvent te distraire après au cauchemar : un livre, un album photo, un magazine, des mots croisés, etc. Lorsque tu commences à avoir de la somnolence, retourne te coucher.

