

## INSTRUCTIONS POUR LA RESTRICTION DU SOMMEIL ET LE CONTRÔLE DES STIMULI

1. On doit limiter le nombre d'heures passées au lit au nombre d'heures que vous avez dormi récemment, c'est-à-dire \_\_\_\_\_ heures par nuit. **Fenêtre permise de sommeil entre \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ 7 jours sur 7.**
2. N'allez au lit que lorsque vous vous sentez somnolent (et non pas seulement fatigué).
3. **Levez-vous et changez de pièce si vous n'arrivez pas à vous endormir (ou vous rendormir)** en moins d'une quinzaine de minutes environ. Lorsque vous vous relevez, mettez une lumière douce et faites une activité peu stimulante (lecture, revues, audio de relaxation ou de méditation...). Ne retournez au lit que lorsque vous vous sentez somnolent (non pas seulement fatigué). Ne dormez pas au fauteuil. Répétez cette étape aussi souvent que nécessaire à l'intérieur de la fenêtre de sommeil déterminée au point 1.
4. Maintenez une **heure de lever régulière tous les matins, incluant les fins de semaine** (\_\_\_\_\_). Utilisez une alarme. Mettez-vous en action rapidement (habillage, toilette personnelle, repas, exposition à la lumière du jour, activités) dès que vous êtes levé.
5. N'utilisez le **lit et la chambre à coucher que pour le sommeil et les activités sexuelles**; ne pas regarder la télé, ne pas écouter la radio, ne pas manger, ne pas lire et ne pas travailler dans la chambre à coucher.
6. Ne **pas faire de sieste pendant le jour** (la seule **exception permise** survient lorsque la somnolence pendant le jour est telle qu'elle présente un risque pour votre sécurité. Alors la sieste sera d'une durée maximale de 45 minutes et elle devra être faite avant 15h). Soyez très prudent lorsque vous prenez le volant.
7. Planifiez **une heure de rituel préparatoire au sommeil avant l'heure de coucher**. Pendant cette période, vous vous interdisez complètement de faire tout travail, planification ou solution de problèmes. Tout ce qui n'aura pas été réglé une heure avant le coucher devra être remis au lendemain. Vous fermez tous les appareils électroniques : ordinateurs, cellulaires, tablettes, consoles, etc.

**NB: Continuez votre agenda de sommeil tous les matins.**