

Parcours de 5 séances – insomnie

DE LA PLAINTÉ...

...AU LÂCHER PRISE

OBSERVER

- **Vécu** de l'insomnie
- Connaissance du **fonctionnement** du sommeil
- Règles **d'hygiène** de sommeil
- **Agenda** du sommeil
- **Repérage des habitudes médicamenteuses**
- Relaxation T.A. Schultz: **induction** au sommeil

ÉLARGIR

- Evolution de la **représentation** de son problème de sommeil
- Préparation du sommeil dans la journée: Mindfulness /méditation de **pleine conscience**
- Le stress et ses **conséquences (film)**
- Concentration sur la **respiration**

EXPÉRIMENTER

- **Hypnose et Thérapie**
- **Analyse** en sous groupes de l'agenda du sommeil
- **Diminution encadrée des hypnotiques**

CHANGER

- **Bilan** des évolutions
- **Consolidation**

AGIR

- **Autohypnose**
- Reconstruction en groupe de la **spirale** du mécanisme de l'insomnie: méta plan
- Quelles **actions** de changement ?
- **Décroissance des hypnotiques** selon un protocole personnalisé