



Mieux dormir quand la tête ne s'arrête pas



Un refuge doux pour calmer les pensées
du soir, relâcher la pression
et retrouver le sommeil

Anaïs Laurent

Avertissement légal

Cet ouvrage propose des outils issus de la psychologie cognitive, des neurosciences du sommeil et de la littérature scientifique disponible. Il a pour vocation d'informer et d'accompagner une démarche personnelle. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou psychologique.

Les informations contenues dans ce livre ne constituent pas un avis médical ni une prescription. Si tu présentes des symptômes persistants ou inquiétants, qu'ils soient en lien avec le sommeil ou non, consulte un professionnel de santé qualifié.

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'application des outils décrits dans cet ouvrage en dehors d'un cadre raisonnable et de bon sens, ou contre l'avis d'un professionnel de santé.

Les prénoms et descriptions de cas évoqués au fil des chapitres sont fictifs. Toute ressemblance avec des personnes existantes serait fortuite. Les situations décrites sont des compositions inspirées de témoignages reçus, modifiées pour préserver l'anonymat.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays.

© 2026 Anaïs Laurent. Tous droits réservés.

Sommaire

Avertissement légal.....	2
Avant-propos	5
Avant de commencer	7
CHAPITRE 1 : Pourquoi ton cerveau s’allume au moment de te coucher.....	9
Le paradoxe « épuisée mais branchée »	10
Pourquoi 3 h du matin pèse plus lourd.....	11
Trois façons de ne pas dormir.....	12
Ce que tu n’as probablement pas	13
Ce qu’on va faire ensemble.....	14
CHAPITRE 2 : Le rituel de fermeture mentale, 30 minutes avant le lit	15
Outil n°1 : le déversoir.....	16
Outil n°2 : le rendez-vous d’inquiétude	17
Outil n°3 : la respiration en 4-7-8.....	18
Outil n°4 : trois ajustements pour ta chambre	20
Et maintenant.....	21
CHAPITRE 3 : Que faire à 3 h du matin quand tu te réveilles en panique	22
Outil n°1 : la règle des vingt minutes	23
Outil n°2 : la défusion	24
Outil n°3 : l’ancrage corporel	25
Outil n°4 : le plan si-alors	26
Quand vraiment rien ne marche	27
CHAPITRE 4 : Apaiser les pensées qui reviennent toutes les nuits	29
Outil n°1 : identifier ta pensée pivot	30
Outil n°2 : écrire le scénario jusqu’au bout.....	31
Outil n°3 : reformuler la pensée.....	32
Outil n°4 : la tendresse envers toi	33
Pour conclure	35

C H A P I T R E 5 : Construire un sommeil durable en 14 jours	36
Semaine 1 : poser les fondations	36
Semaine 2 : approfondir.....	37
Faire le point à la fin des quatorze jours	38
Si rien n'a bougé.....	39
Une dernière chose.....	39
Ressources	40
En cas de crise immédiate ou de pensées sombres.....	40
Pour un soutien moins urgent.....	40
Pour trouver un psychologue	40
Spécifique au sommeil	41
Pour aller plus loin sur l'anxiété	41
Sources scientifiques (orientation).....	42
Recommandations cliniques sur l'insomnie	42
Critères diagnostiques de référence	42
Physiologie du sommeil et rythmes circadiens	43
Mécanismes psychologiques évoqués dans le livre.....	43

Avant-propos

Ce livre est un bonus.

Il accompagne « Mon cahier anti-anxiété », un livre que j'ai écrit pour celles qui veulent reprendre la main sur une anxiété qui les épuise en journée. Si tu as ce cahier en main, ce bonus est conçu pour s'y greffer naturellement. Si tu ne l'as pas, ce livre peut tout à fait se lire seul. Il tient debout.

Pourquoi un bonus, et pourquoi sur le sommeil ?

Parce qu'à chaque retour de lectrice, à chaque message, à chaque témoignage de celles qui avaient lu « Mon cahier anti-anxiété » ou, avant lui, « Quand tout devient trop » et « Le journal des 3 outils », une même phrase est revenue. « J'ai mis en place les outils. Ils m'aident en journée. Mais la nuit, je n'arrive toujours pas à dormir. »

Cette phrase, dans toutes ses variantes, m'a fait revenir à mes manuscrits. Et j'ai vu, en relisant, que dans tout ce que j'avais écrit, j'avais consacré beaucoup d'outils à la journée. À la charge mentale. Aux relations. Au corps. Mais le sommeil, lui, n'était abordé que de façon indirecte. Or l'anxiété nocturne n'est pas simplement l'anxiété de la journée qui se prolonge. Elle a ses propres mécanismes, ses propres temporalités, ses propres pièges. Elle mérite ses propres outils.

C'est ce que tu trouveras dans les pages qui suivent. Douze outils, répartis sur cinq chapitres. Pas vingt. Pas trente. Douze, parce que c'est ce qui se retient et se met vraiment en pratique. Et un plan de quatorze jours, à la fin, pour assembler progressivement ce qui te conviendra. Pour que le sommeil redevienne, lentement, un terrain que tu retrouves chaque soir au lieu de le redouter.

Je voudrais te dire, avant que tu n'ouvres le premier chapitre, ce que ce livre n'est pas.

Ce livre n'est pas un livre de médecine. Si tu souffres d'une insomnie chronique installée depuis plusieurs mois, d'apnée du sommeil, ou si tes troubles du sommeil s'accompagnent de symptômes en journée qui t'inquiètent (perte d'appétit qui dure, larmes fréquentes, sentiment de vide), ce livre t'aidera mais ne te suffira pas. Il faut consulter, en complément, un médecin ou un psychologue.

Ce livre n'est pas non plus une promesse de nuits parfaites. Je n'en fais pas. Il existe beaucoup de livres qui te promettent un sommeil retrouvé en sept jours. Je n'ai jamais vu ça marcher. Ce que j'ai vu marcher, en revanche, ce sont des changements lents, progressifs, qui finissent par tenir.

Enfin, ce livre n'est pas un livre à lire en une seule fois. Il est conçu pour être lu lentement, chapitre par chapitre, avec un temps de pratique entre chaque. Tu peux le garder à côté de ton lit, le reprendre quand une nuit difficile revient, ou y revenir dans six mois pour réviser ce qui s'estompe.

Si tu lis ces lignes le soir, il y a une dernière chose à savoir avant d'ouvrir le chapitre 1. C'est de ça que parle la page suivante.

Anaïs

Avant de commencer

Quelques mots avant le chapitre 1.

Si tu ouvres ce livre, c'est probablement parce que tu dors mal et que ça t'épuise. C'est pour ça qu'il a été écrit. Tu vas y trouver des outils concrets, expliqués simplement, et un plan pour les mettre en pratique sans pression.

Je voudrais aussi m'adresser à une partie d'entre vous, plus restreinte, qui ouvre ce livre dans un état plus difficile. Pas seulement fatiguées, mais épuisées. Pas seulement anxieuses, mais traversées par des pensées sombres, peut-être par l'envie que tout s'arrête, peut-être par l'idée de te faire du mal.

Si tu es en danger immédiat, ou sur le point de te faire du mal, n'ouvre pas un livre. Appelle le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro d'urgence européen), ou rends-toi aux urgences les plus proches. Demande de l'aide à quelqu'un qui peut rester avec toi en attendant.

Si ce n'est pas un danger immédiat mais que tu traverses une période très difficile, le numéro à appeler en France est le 3114. C'est gratuit, anonyme, ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Il a été créé en 2021 spécifiquement pour les personnes qui traversent ce que tu traverses. Les écoutants sont des professionnels de santé, infirmiers ou psychologues, formés à ces situations. Tu peux aussi y accéder par messagerie sur le site [3114.fr](https://www.3114.fr), si parler te paraît trop difficile.

Si tu n'es pas en crise aiguë mais que tu sens un mal-être qui dure depuis plusieurs semaines, tu peux aussi appeler SOS Amitié, qui est une ligne d'écoute anonyme. Le numéro est le 09 72 39 40 50. C'est ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre, tous les jours.

Et si rien de tout ça ne correspond à ta situation, mais que tu sens simplement que ces nuits qui ne tiennent pas commencent à peser plus lourd qu'avant, tu peux en parler à ton médecin traitant. Il pourra t'orienter vers un psychologue, ou évaluer si autre chose est en jeu.

Tu trouveras tous ces numéros, et d'autres, regroupés à la fin du livre dans la section « Ressources ».

Maintenant, si tu te sens prête, tourne la page. On commence par comprendre pourquoi ton cerveau s'allume au moment où tu te couches.

Anaïs

CHAPITRE 1 : Pourquoi ton cerveau s'allume au moment de te coucher

Il est 23 h 47. Tu viens d'éteindre la lumière. Tu as passé la journée à courir, à répondre, à arbitrer. Tu es vidée. Au point que ce matin, dans le métro, tu as failli t'endormir debout.

Et là, miracle.

À l'instant précis où ta tête touche l'oreiller, ton cerveau s'allume. Comme un projecteur qui démarre.

Le mail auquel tu n'as pas répondu. La phrase de ta mère dimanche dernier qui ne passait pas. La conversation de mardi avec ta collègue, celle où tu as failli dire ce que tu pensais vraiment. Le rendez-vous chez le médecin la semaine prochaine. Le prélèvement automatique qui n'est peut-être pas passé. Le toit du frère de ton conjoint qui fuit, et pourquoi tu y penses maintenant, alors qu'objectivement, ce n'est pas ton problème.

Tu te tournes. Tu regardes l'heure. 00 h 02.

Tu fermes les yeux.

Et là, sans prévenir, une autre pensée. Plus grosse. Celle qui revient toujours. Le « et si ».

Tu reconnais ?

Si tu lis ce livre, c'est probablement parce que cette scène, tu l'as déjà vécue. Pas une fois. Beaucoup. Tu as déjà essayé des choses. Les tisanes. Les podcasts. L'application qui dit « inspirez quatre secondes ». Tu as peut-être déjà lu d'autres livres, dont certains très bons. Et pourtant, demain soir, ça recommencera.

Si c'est le cas, cette fois on va d'abord comprendre.

Pas par une technique. Pas par un outil. Pas par une promesse qu'à la page 87 tu dormiras comme un bébé. Mais par ce qui se passe vraiment, dans ta tête, à 23 h 47.

Parce que ce qui s'y passe n'est pas de la faiblesse, ce n'est pas un défaut de caractère, et ce n'est pas simplement une question de volonté. C'est un mécanisme. Et un mécanisme, ça se démonte.

Le paradoxe « épuisée mais branchée »

C'est le grand mystère de tes nuits. Tu es épuisée. Tout ton corps demande à dormir. Et pourtant, ton cerveau, lui, est en pleine forme.

Trois mécanismes expliquent ce décalage. Aucun n'est ta faute.

Le cortisol résiduel. Le cortisol est une hormone qui intervient à la fois dans la réponse au stress et dans le rythme veille-sommeil. Quand tu te bats avec ta journée, il monte. Quand tu te poses, il redescend, mais pas instantanément. Si tu as passé dix heures en mode « j'avance, j'avance », ton cortisol ne s'efface pas en trente secondes parce que tu t'es brossé les dents. Il met du temps. Parfois plus de temps que les vingt minutes que tu lui accordes entre le canapé et le lit. Résultat : tu te couches avec un système nerveux encore en marche, qui interprète le silence et l'obscurité comme un signal de relâchement. Et qui en profite pour sortir tout ce qu'il avait mis de côté pendant la journée.

Le mode par défaut du cerveau. Les neurosciences ont identifié un réseau cérébral, associé aux pensées spontanées et autoréférentielles, qui devient plus actif quand tu ne fais rien. Quand tu es dans le métro sans téléphone. Quand tu attends que l'eau bouille. Quand tu te brosses les dents. Et quand tu te couches. Quand il s'emballe, il rumine. Il repasse. Il anticipe. C'est lui qui peut te faire rejouer une conversation, ou imaginer un scénario qui n'arrivera probablement jamais. Pendant la journée, ce réseau est tenu en laisse par tes tâches. Le soir, plus rien ne le tient. Et il prend de la place.

Le soir comme seul moment à toi. C'est peut-être le plus dur à entendre. Si tu cours toute la journée, le seul moment de calme que tu as, c'est juste avant de t'endormir. Ton cerveau le sait. Et il profite de cette fenêtre pour digérer ce que tu n'as pas eu le temps de digérer. Les inquiétudes, les décisions, les non-dits. Tout ce que tu as remis « à plus tard ». Le problème, c'est que « plus tard », c'est aussi le moment où tu voulais te reposer.

Tu n'es pas en train de saboter ton sommeil. Tu es simplement la seule personne qui prête attention à ton intérieur, et ton cerveau attendait ce moment pour te parler.

Pourquoi 3 h du matin pèse plus lourd

Tu as peut-être remarqué une chose étrange. Tu peux te réveiller à 1 h, à 2 h, à 5 h, et te rendormir relativement vite. Mais à 3 h, ou autour, c'est souvent différent. À 3 h, ce qui te traverse l'esprit a une intensité particulière. Une gravité. Une certitude. À 3 h, tu peux être persuadée que tu as fait une erreur professionnelle irréparable, que ta relation va finir, ou que la douleur dans ton dos est forcément quelque chose de grave.

À 9 h le lendemain, tu reliras ces pensées et tu te demanderas comment tu as pu y croire avec autant de force.

Ce n'est pas une illusion. Cela peut s'expliquer, en partie, par la physiologie du sommeil et l'état d'activation du système nerveux.

Ton sommeil n'est pas un long bloc uniforme. Il fonctionne par cycles d'environ quatre-vingts à cent vingt minutes, qui alternent sommeil profond et sommeil paradoxal. Au fil de la nuit, la part de sommeil profond diminue, et celle du sommeil paradoxal augmente. Le sommeil paradoxal est associé à une forte activité cérébrale, y compris dans des circuits liés aux émotions. Et dans la seconde partie de la nuit, ses périodes deviennent souvent plus longues, ce qui peut rendre certains réveils émotionnellement plus chargés.

Certaines études suggèrent par ailleurs que, lors des réveils nocturnes, les circuits cérébraux impliqués dans la régulation émotionnelle et la prise de recul ne fonctionnent pas tout à fait de la même façon qu'en pleine journée. C'est notamment l'amygdale, la partie qui s'occupe des émotions et notamment de la peur, qui peut prendre temporairement plus de place que le cortex préfrontal, dont la fonction est habituellement de relativiser.

Tu n'as donc pas la même tête à 3 h qu'à 9 h. Littéralement.

Ajoute à cela que le cortisol suit un rythme circadien et tend à remonter dans la seconde partie de la nuit, en préparation du réveil, avec d'importantes variations individuelles. Si tu es déjà réveillée à ce moment-là, tu la sens monter. Et ça, ça peut faire battre ton cœur,

resserrer ta poitrine, et donner à n'importe quelle pensée une coloration d'urgence.

Ce que tu penses à 3 h du matin n'est pas forcément la vérité. C'est, en grande partie, un effet de l'heure qu'il est.

Cette phrase, retiens-la. Note-la si tu veux sur un papier, glisse-la dans ton tiroir de table de chevet. La prochaine fois que tu te réveilleras avec la certitude que tout va mal, tu pourras te dire : ce n'est pas que tout va mal. C'est, peut-être, qu'il est 3 h.

Trois façons de ne pas dormir

Le « bruit » qui t'empêche de dormir n'est pas le même chez tout le monde. Il y a, en gros, trois profils. Tu vas probablement te reconnaître dans un. Peut-être dans deux à la fois.

La planificatrice. Ton cerveau utilise le coucher pour organiser le lendemain. Tu fais ta liste mentale. Tu te rappelles que tu dois appeler ta belle-mère, déposer un papier à la mairie, boucler un dossier avant 11 h, et oh oui, prendre le pain. Tu te dis « il faut que je note », mais tu ne te lèves pas, parce que te lever, c'est admettre que tu ne dors pas. Donc tu continues à empiler la liste dans ta tête. Tu crois que ça va te calmer. En réalité, chaque tâche en ajoute trois.

Camille, 34 ans, chef de projet, raconte qu'elle a tellement bien planifié sa semaine, une nuit, qu'elle s'est levée à 6 h en sachant exactement quoi faire. Sauf qu'elle avait dormi quatre heures.

La rejoueuse. Toi, ce ne sont pas les choses à faire qui tournent. Ce sont les choses qui ont déjà eu lieu. La conversation que tu rejoues. Le mail que tu n'aurais pas dû envoyer. Le silence de ton père au téléphone, celui qui voulait peut-être dire quelque chose. Tu cherches dans ces souvenirs un détail qui te dirait ce que tu aurais dû faire à la place. Tu ne le trouves jamais. Et tu recommences.

Marie, 32 ans, en communication, dit qu'elle a un jour rejoué pendant trois nuits une réunion d'équipe où elle avait peut-être eu l'air agacée. Le quatrième jour, elle a osé en parler à la collègue concernée, qui n'avait rien remarqué.

La catastrophiste. Toi, ton cerveau ne planifie pas, ne rejoue pas. Il invente. Il fabrique l'avenir le plus sombre possible. Et si ton père tombait malade. Et si tu perdais ton emploi. Et si la grosseur dans ton sein n'était pas un kyste. Tu sais que ces scénarios sont peu probables. Tu sais que tu te fais du mal. Et pourtant, à 2 h du matin, ils ont l'air absolument inévitables.

Anaïs, 41 ans, en transition après une séparation, dit que pendant un mois, chaque nuit, elle a vu son fils de huit ans dans un accident de voiture. Le matin, en le déposant à l'école, elle pleurait dans sa voiture une fois la porte refermée.

Si tu te reconnais dans un de ces trois profils, ce livre est pour toi. Si tu te reconnais dans les trois, encore plus.

Ce que tu n'as probablement pas

Avant d'aller plus loin, on va mettre quelques peurs de côté.

Ce que tu vis, ces nuits où tu ne dors pas parce que ta tête ne s'arrête pas, a un nom. Plusieurs noms, en fait. On parle parfois de rumination nocturne. Parfois d'anxiété généralisée à expression nocturne. Parfois simplement de mauvais sommeil lié au stress. Ce sont des phénomènes bien connus, étudiés depuis des décennies, et fréquents notamment chez les personnes exposées à une forte charge mentale.

Ce n'est pas une maladie rare. Ce n'est pas un mystère médical.

Et ce n'est pas, dans la plupart des cas, ce qu'on appelle une insomnie chronique. L'insomnie chronique a une définition précise : des difficultés à s'endormir ou à rester endormie au moins trois nuits par semaine, depuis au moins trois mois, malgré des conditions suffisantes pour dormir, et avec un retentissement significatif sur la journée. Si tu coches ces trois cases, oui, ce livre peut t'aider, mais il ne suffira pas. Tu auras besoin de consulter en parallèle.

Si tu n'es pas dans ce cadre, si tu dors mal en périodes de stress ou plusieurs nuits par mois sans que ça t'empêche de fonctionner, alors tu es dans un territoire que ce livre couvre bien.

Quelques signaux méritent quand même une consultation médicale, pas dans un mois, pas l'année prochaine. Tout de suite. Si tu somnoles dangereusement en journée, par exemple au volant. Si tu fais des arrêts respiratoires la nuit et qu'on te le signale. Si tu as des pensées noires

qui s'accrochent. Si tu as déjà commencé à éviter le lit parce qu'il est devenu un endroit de souffrance.

Dans ces cas-là, tu peux toujours lire ce livre. Mais pas seule.

Ce qu'on va faire ensemble

Dans les quatre chapitres qui suivent, on va aller à l'essentiel. Pas de théorie en surplus. Pas de listes interminables. Quatre rendez-vous, dans l'ordre où ils te seront utiles.

D'abord, ce que tu peux mettre en place dans les trente minutes qui précèdent le lit, pour donner à ton cerveau une chance de se poser.

Ensuite, ce que tu peux faire à 3 h du matin, quand tu te réveilles et que rien ne se calme.

Puis on regardera de plus près les pensées qui reviennent toutes les nuits, celles qui semblent prendre un abonnement, pour les apaiser à la source.

Enfin, on assemblera tout ça dans un plan sur quatorze jours qui te permettra d'ancrer ce qui marche pour toi.

Une remarque avant qu'on commence.

Tu ne vas pas dormir parfaitement après ce livre. Personne ne le fait. Mais tu vas savoir, à la fin, quoi faire la prochaine fois que ton cerveau s'allumera à 23 h 47. Et savoir quoi faire, dans un domaine où tu te sens souvent désarmée, ça change déjà beaucoup.

Maintenant qu'on sait pourquoi, on peut agir.

CHAPITRE 2 : **Le rituel de fermeture mentale, 30 minutes avant le lit**

Tu sais maintenant pourquoi ton cerveau s'allume au moment où ta tête touche l'oreiller. Cortisol qui n'a pas eu le temps de redescendre, mode par défaut qui s'emballe, et la nuit comme seul moment où tu prêtes attention à ton intérieur.

Comprendre, c'est déjà énorme. Mais comprendre ne suffit pas.

Si ton cerveau a besoin de transition entre la course de la journée et l'arrêt du sommeil, il faut lui en donner une. Pas trois heures de méditation. Pas un protocole en quinze étapes. Trente minutes. C'est l'unité que je te propose. Pas parce que c'est magique, mais parce que c'est faisable.

Dans ces trente minutes, je vais te montrer quatre outils. Tu n'es pas obligée de tous les faire chaque soir. L'idée n'est pas d'avoir une routine parfaite. L'idée est d'avoir une boîte à outils, dans laquelle tu piocheras selon la soirée. Certains soirs, tu auras besoin d'un seul outil. D'autres soirs, de deux ou trois. Et certains soirs, tu ne feras rien du tout, et c'est très bien aussi.

Une dernière chose avant de commencer. Si tu as déjà essayé des routines du soir et que ça n'a pas tenu, ce n'est pas parce que tu manques de discipline. C'est probablement parce que la routine te demandait des choses qu'elle n'avait pas le droit de te demander. Trente minutes de méditation. Un journal de gratitude en cinq points. Une tisane spécifique. Et pendant que tu fais tout ça, tu penses à ce que tu n'as pas fait pour le travail demain, et la routine devient encore une chose de plus à réussir. Ces outils, eux, ne te demandent rien d'héroïque. Cinq minutes par-ci, dix minutes par-là.

À quoi ressemble concrètement une fenêtre de trente minutes ? Disons que tu te couches à 23 h. Cela veut dire que vers 22 h 30, tu fermes ce que tu étais en train de faire. Tu éteins l'écran (télévision, ordinateur, téléphone, peu importe). Tu mets la lumière du salon plus basse. Tu te brosses les dents, tu fais les gestes habituels du soir. Et entre 22 h 35 et

22 h 55, tu prends ton outil. Ou tes outils. Et à 22 h 55, tu te glisses dans le lit. La transition est faite.

Outil n°1 : le déversoir

C'est l'outil le plus simple, et probablement le plus efficace si tu fais partie des planificatrices ou des rejoueuses du chapitre 1.

Le principe est presque banal : ce qui est dans ton cerveau te poursuit. Ce qui est sur papier, non.

Ton cerveau, à 22 h, fait une chose précise. Il garde tout en mémoire active. Tout ce que tu n'as pas terminé, tout ce qui doit être fait demain, tout ce qui n'est pas résolu. Il le maintient sous tension, parce qu'il a peur que tu oublies. Le seul moyen de le détendre, c'est de lui montrer que tu as noté l'information ailleurs. Plus précisément : ailleurs qu'à l'intérieur de toi.

Comment faire. Prépare un carnet. Pas ton téléphone. Pas une note vocale. Un vrai carnet, un stylo qui fonctionne, à côté de ton lit ou sur ton bureau. Le matériel a son importance.

Le soir, idéalement entre 21 h et 22 h, tu prends ce carnet. Tu écris pendant cinq à dix minutes. Sans structure. Sans phrase complète. Sans relire. Tu sors de ta tête tout ce qui s'y trouve. Les tâches de demain, les conversations qui restent, les inquiétudes, les agacements, les listes de courses. Tout.

Quand tu sens que ça ralentit, que tu as fait le tour, tu poses le stylo. Et tu fais une dernière chose, qui change tout. Tu regardes ce que tu as écrit, et tu mets une marque rapide à côté de chaque ligne, dans trois catégories.

Une croix pour « ça, je peux le faire demain, et je le ferai à un moment ».

Un cercle pour « ça, je ne peux pas le résoudre cette nuit, je m'en occupe à tel moment » (et tu mets une date approximative).

Un point pour « ça, c'est juste une émotion, ça ne demande pas d'action, ça demande à être vu ».

Tu fermes le carnet. Tu le laisses où il est. Tu n'as pas besoin d'y revenir.

Deux remarques rapides. Si tu commences à écrire et que ton cerveau se vide étrangement, que rien ne vient, c'est paradoxalement bon signe.

Reste avec le stylo en main, sans écrire, deux ou trois minutes. Souvent, ce qui devait sortir sort à ce moment-là. Et si vraiment rien ne vient, c'est que ton cerveau, ce soir, n'avait pas besoin de cet outil. Tu refermes, tu vas dormir.

L'autre remarque, c'est de ne pas confondre cet outil avec un journal intime. Le journal intime invite à réfléchir, à analyser, à comprendre ce que tu ressens. Le déversoir, lui, ne demande rien. Tu n'analyses pas. Tu ne te demandes pas pourquoi tel agacement t'a touchée. Tu sors la chose, point. L'objectif est mécanique, pas thérapeutique. Le journal peut venir le matin, à un autre moment. Le soir, c'est juste un vidage.

Émilie, 38 ans, freelance, a tenu un carnet de ce type pendant trois semaines. Elle dit que le plus surprenant, ce n'est pas qu'elle dort mieux, même si oui. C'est qu'en moyenne, neuf points sur dix qui semblaient cruciaux à 22 h n'avaient plus aucune importance le lendemain matin. Le carnet le montre.

Outil n°2 : le rendez-vous d'inquiétude

Celui-ci est plus surprenant. Mais pour les catastrophistes, il change tout.

Le principe : l'inquiétude n'aime pas être différée. Elle veut maintenant. Elle te dit « il faut que tu y penses tout de suite, sinon ça va arriver ». Le secret, c'est de lui donner un autre moment. Un vrai. Un rendez-vous.

Comment faire. Choisis un moment dans ta journée. Idéalement en début ou milieu de soirée, jamais juste avant le coucher. Par exemple : tous les jours, de 18 h 30 à 18 h 50. C'est ton créneau d'inquiétude.

Pendant ce créneau, tu t'autorises à t'inquiéter. Vraiment. Tu prends un carnet ou un papier, et tu écris tout ce qui te préoccupe. Tu n'es pas obligée d'avoir des solutions. Tu peux juste lister. Tu peux pleurer. Tu peux trouver ça absurde. C'est ton moment.

À 18 h 50, tu fermes le carnet. C'est fini pour aujourd'hui.

Et voici la partie cruciale. Pendant le reste de la journée, et en particulier le soir, quand une inquiétude monte, tu lui parles. Mentalement, ou à voix basse si tu es seule. Tu lui dis : « OK, je t'ai vue. On se reparle demain à 18 h 30. » Et tu reviens à ce que tu étais en train de faire.

Ça paraît ridicule la première fois. Au début, ton cerveau va résister. Il va te répondre : « non, mais là c'est urgent, là c'est différent ». Tu lui réponds calmement : « non, on a un rendez-vous, et il est demain à 18 h 30 ». Tu n'argumentes pas. Tu n'expliques pas.

Au bout d'une à deux semaines, ton cerveau s'habitue. Il apprend que tu vas vraiment lui donner ce moment, qu'il n'est pas obligé de te harceler à 23 h pour être entendu.

Une petite précision sur la progression. La première semaine, contente-toi du rendez-vous lui-même. Tu prends tes vingt minutes en début de soirée, tu écris, tu fermes. C'est tout. Tu n'essaies pas encore de différer les inquiétudes qui montent à d'autres moments. Tu installes d'abord la régularité. C'est seulement à partir de la deuxième semaine, quand le rendez-vous est devenu une habitude que ton cerveau identifie, que tu peux commencer à lui dire « on se reparle demain ». Si tu inverses l'ordre, et que tu commences par essayer de différer avant d'avoir installé le rendez-vous, ça ne marche pas. Ton cerveau ne te croit pas. Il a raison de ne pas te croire.

Et si tu rates un jour ? Tu reprends le lendemain. Sans culpabilité, sans rattrapage. Un jour manqué ne casse rien. Trois jours manqués d'affilée, en revanche, ramène ton cerveau à son ancien fonctionnement, et il te faut quelques jours pour réinstaller la confiance.

Charlotte, 38 ans, dirigeante d'une PME, a commencé cet outil un mardi en pensant que c'était une plaisanterie. Au bout de dix jours, elle s'est rendu compte qu'elle n'avait pas eu de pic d'anxiété nocturne depuis quatre nuits d'affilée. Quelque chose, dans le simple fait d'avoir un rendez-vous, avait apaisé la machine.

Un mot d'avertissement. Cet outil ne marche que si tu honores vraiment le rendez-vous. Si tu sautes deux jours d'affilée, ton cerveau perd confiance, et le système s'effondre. C'est, paradoxalement, l'outil qui demande le plus d'engagement, mais le moins de temps. Vingt minutes par jour. Pas plus.

Outil n°3 : la respiration en 4-7-8

C'est l'outil corporel. Et c'est important, parce que ton sommeil n'est pas seulement une affaire de tête. Il est aussi une affaire de système

nerveux. Et le système nerveux ne se laisse pas convaincre par des arguments. Il faut lui parler dans son langage à lui : le souffle.

Le principe : quand tu allonges l'expiration, tu favorises l'activation de la branche parasympathique du système nerveux, c'est-à-dire le mode repos. C'est de la physiologie de base, pas de la mystique.

Comment faire. Assise ou allongée, peu importe. Tu vides d'abord tes poumons par la bouche.

Puis tu inspires par le nez en comptant jusqu'à quatre.

Tu retiens ton souffle en comptant jusqu'à sept.

Tu expires longuement par la bouche, en comptant jusqu'à huit. L'air sort lentement, comme si tu soufflais à travers une paille.

Tu recommences. Quatre cycles. Pas plus, pas moins, au début. Environ une minute vingt en tout.

Une variante si tu trouves les durées trop longues, ou si tu commences à te sentir mal à l'aise : passe à 3-5-6. Moins exigeant, et qui peut produire un effet proche chez certaines personnes, surtout si l'expiration reste plus longue que l'inspiration. C'est ce rapport, plus que les secondes exactes, qui semble important : viser une expiration au moins une fois et demie plus longue que l'inspiration.

Tu peux faire cet exercice avant le carnet. Tu peux le faire dans le lit, lumière éteinte. Tu peux le faire à n'importe quel moment de la soirée où tu sens la tension monter. Tu peux même le faire au bureau l'après-midi, quand tu sens un pic.

Léa, 29 ans, infirmière de nuit, dit qu'elle l'utilise les soirs où elle rentre du travail trop agitée pour dormir. Cinq cycles avant de poser la tête, et elle s'endort dans le quart d'heure. Avant, c'était souvent deux heures.

Si tu te sens étourdie au bout de deux cycles, cela peut arriver. Arrête l'exercice, respire normalement, et reprends plus court une autre fois. Ton corps t'indique.

Un point important, parce qu'il est rarement dit. Certaines personnes deviennent plus anxieuses, pas moins, quand elles se concentrent sur leur respiration. Si c'est ton cas, ce n'est pas que tu fais mal l'exercice. C'est que ton attention portée sur les sensations internes amplifie une anxiété existante, au lieu de la calmer. Ça arrive surtout aux personnes qui ont déjà eu des crises de panique, ou un rapport difficile à leur

corps. Si tu ressens ça, ne force pas. Tu n'as pas besoin de cet outil. Passe à autre chose. Le carnet, ou même simplement marcher dix minutes dans le salon avant de te coucher, peut être plus efficace pour toi.

Pour les autres, le 4-7-8 est probablement, en rapport temps investi sur effet ressenti, l'un des meilleurs outils de ce livre.

Outil n°4 : trois ajustements pour ta chambre

Les conseils sur la chambre à coucher, tu en as probablement déjà lu vingt. Pas de téléphone, pas de lumière bleue, pas de café. C'est répété si souvent que ça ne veut plus rien dire. Je vais en garder trois, parce que ce sont les trois qui peuvent vraiment faciliter le retour au calme.

La lumière. Une demi-heure avant le coucher, tu baisses la lumière. Pas tout éteindre, pas la bougie zen. Juste : tu passes d'un éclairage de plafond à une lampe latérale plus tamisée. Cette baisse aide à signaler à ton cerveau que la nuit approche, et favorise la sécrétion de mélatonine. Une lumière forte tard le soir peut, chez certaines personnes, retarder les signaux biologiques du sommeil.

La température. Ton sommeil profond se déclenche mieux si ta température corporelle baisse légèrement. Une chambre trop chaude empêche cette baisse. Beaucoup de personnes dorment mieux dans une chambre fraîche, souvent autour de 17 à 19 degrés. À toi d'ajuster selon ton confort. Si c'est trop pour toi en hiver, mets un pull, garde la chambre fraîche. Tu dormiras souvent mieux qu'avec une chambre à 22 degrés sous deux couettes.

Le téléphone. Pas seulement pour la lumière bleue, dont l'effet exact varie selon l'intensité, l'heure et la personne. Pour une raison plus simple aussi : tant que ton téléphone est dans la chambre, tu vas le consulter. Une dernière vérification. Un dernier coup d'œil. Et chaque sollicitation peut relancer ton cerveau pour plusieurs minutes.

La solution souvent la plus efficace n'est pas de poser le téléphone face contre le matelas, ou de l'éteindre. C'est de le mettre dans une autre pièce. Si tu l'utilises comme réveil, achète un vrai réveil. Vingt euros. C'est probablement le meilleur investissement pour ton sommeil que tu feras.

Tu te dis peut-être : « oui, mais je lis sur mon téléphone le soir, c'est ma seule détente ». Je te crois. Mais essaie, pendant une semaine, de remplacer la lecture sur téléphone par un livre papier, une liseuse en mode lecture, ou même un magazine. Pas pour des raisons morales. Pour une raison concrète : le téléphone, contrairement au livre, est un appareil dont l'usage principal n'est pas de t'apaiser, mais de te stimuler. Même si tu utilises uniquement l'application de lecture, ton cerveau associe l'objet à l'agitation. Au bout de deux ou trois pages, ton attention dérive, tu vérifies une notification, et la sortie est ratée.

Et maintenant

Tu as quatre outils. Tu n'as pas à les faire tous. Pas ce soir, pas cette semaine.

La seule chose que je te demande, c'est d'en choisir un. Un seul. Celui qui t'a parlé en lisant. Celui qui correspond à ce que tu reconnais de toi.

Tu le mets en place pendant sept jours. Pas plus. Pas moins. Sept soirs.

À la fin de la semaine, tu fais le point. Est-ce que ça a aidé ? Un peu, beaucoup, pas du tout ? Si oui, tu continues, et tu en ajoutes un autre si tu veux. Si non, tu en testes un autre, parce qu'il y a forcément un outil dans les quatre qui te convient.

Une question peut rester. Et si, malgré tout ça, tu te réveilles quand même à 3 h du matin, en pleine panique, sans avoir prévu cette nuit-là ? C'est exactement la question du prochain chapitre.

CHAPITRE 3 : **Que faire à 3 h du matin quand tu te réveilles en panique**

Si tu es en train de lire ce chapitre maintenant, à 3 h ou 4 h du matin, je vais aller au plus court. Tu n'as pas besoin d'introduction. Tu as besoin de quelque chose à faire.

Trois choses avant, très rapidement.

Premièrement. Ce que tu ressens en ce moment, cette urgence dans la poitrine, ces pensées qui tournent à toute vitesse, cette certitude que quelque chose ne va pas, n'est pas forcément la vérité. C'est, en grande partie, l'effet d'une heure de la nuit, comme on l'a vu au chapitre 1. Les circuits émotionnels prennent temporairement plus de place que ceux qui relativisent. Cette intensité finit généralement par redescendre dans les heures qui suivent, surtout si tu évites de nourrir la spirale.

Deuxièmement. Tu n'es pas seule à vivre ça à cet instant. Beaucoup d'autres personnes, dans le même pays que toi, sont réveillées en ce moment, dans la même position. Ce que tu vis est commun, même s'il est invisible.

Troisièmement. Ce chapitre va te donner quatre outils. Ils ne sont pas tous adaptés à toutes les nuits. Tu en testeras peut-être un, ça ne marchera pas, tu passeras au suivant. C'est normal. La prochaine fois, l'ordre sera peut-être différent. Tu apprends ce qui marche pour toi.

Et un dernier mot, parce qu'il est presque universel et qu'il faut le dire d'abord. Si tu viens de te réveiller en panique, ton premier réflexe est probablement de regarder ton téléphone. Pour voir l'heure, pour te distraire un peu, pour vérifier si tu as reçu quelque chose. Ne le fais pas. La lumière de l'écran peut suffire à réveiller complètement ton cerveau. Les notifications, même anodines, le relancent. Et avant que tu t'en rendes compte, tu es sur les réseaux sociaux à 3 h 28, ce qui est probablement le pire endroit pour ton état mental à cet instant. Si tu dois absolument savoir l'heure, un vrai réveil sur la table de chevet fait l'affaire.

On y va.

Outil n°1 : la règle des vingt minutes

C'est l'outil le plus important de ce chapitre. Et c'est aussi celui auquel tu vas le plus résister.

Le principe. Si tu es allongée dans ton lit, réveillée, et que tu rumines depuis vingt minutes, tu te lèves.

Pas en colère contre toi. Pas comme une punition. Juste : tu te lèves.

Pourquoi ? Parce que ton cerveau apprend par association. Si tu passes une heure dans ton lit à ruminer, ton lit devient, dans son apprentissage, un endroit où l'on rumine. À force, juste poser la tête sur l'oreiller le soir suivant peut réactiver la rumination. Tu auras créé un piège.

À l'inverse, si chaque fois que tu rumines, tu quittes le lit, ton lit reste associé au sommeil. Et au repos. Ça change progressivement la chimie de tes nuits.

Comment faire. Tu te lèves doucement. Tu ne réveilles pas ton conjoint ou ta conjointe si tu n'es pas seule. Tu prends une lumière la plus tamisée possible : une lampe à intensité réduite, ou même la lumière du couloir. Tu vas dans une autre pièce.

Là, tu fais quelque chose de peu stimulant. Pas ton téléphone. Pas la télévision. Pas un livre passionnant. Quelque chose d'ennuyeux mais pas anxiogène. Plier du linge. Lire un livre vraiment ennuyeux (oui, garde-en un sous la main pour ces occasions). Faire de la vaisselle si elle est là. Tricoter un rang si tu tricotes.

Tu attends. Et tu observes : quand est-ce que tu sens revenir une vraie somnolence, pas juste la fatigue mentale, mais cette lourdeur dans les paupières et la difficulté à garder les yeux ouverts ?

Quand ça revient, et seulement à ce moment-là, tu retournes au lit.

Si dans le lit, après dix minutes, tu te remets à ruminer, tu te relèves. Tu recommences. Ce n'est pas un échec. C'est l'outil qui fonctionne exactement comme il doit.

Julie, 44 ans, professeure, a appliqué cette règle pendant un mois. Elle dit que les deux premières semaines, elle a parfois fait trois aller-retours dans la même nuit. Au bout du mois, elle ne se réveillait plus que rarement, et quand ça arrivait, elle se rendormait en quinze minutes. Elle avait reprogrammé son lit.

Une variante, si tu trouves vraiment trop difficile de quitter le lit (parce qu'il fait froid, parce que tu as peur de te réveiller davantage, parce que tu te sens trop fatiguée pour bouger) : reste dans le lit, mais change de position pour t'asseoir, ouvre les yeux, et lis quelques pages d'un livre ennuyeux à la lumière la plus faible possible. L'effet est moins fort que de quitter le lit, mais c'est mieux que de continuer à ruminer allongée dans le noir.

Outil n°2 : la défusion

Si tu ne peux pas, ou ne veux pas, te lever, l'outil suivant agit directement sur les pensées qui tournent.

Le principe. Ce que tu te dis n'est pas la vérité. C'est juste une pensée. Et une pensée peut être observée, au lieu d'être suivie.

C'est exactement la même différence qu'entre regarder un film d'horreur et croire qu'il se passe pour de vrai. Quand tu es prise dans une rumination, tu crois au film. La défusion, c'est faire un pas en arrière et reconnaître que c'est un film. Pas pour ignorer la pensée. Pour la voir telle qu'elle est : un objet mental, pas un fait.

Comment faire. Trois techniques courtes. Tu en choisis une.

La technique du nom. Quand une pensée monte, tu la formules différemment. Au lieu de penser « je vais perdre mon emploi », tu te dis « j'ai la pensée que je vais perdre mon emploi ». Ce simple changement de formulation crée une distance. La pensée n'est plus toi. Elle est une chose qui passe à travers toi.

La technique de l'horodatage. Tu reconnais l'heure. Tu te dis : « Mon cerveau, à 3 h 17 du matin, est en train de me dire que ma collègue m'en veut. C'est mon cerveau de 3 h. Ce n'est pas mon cerveau du jour. » Cette technique est particulièrement efficace pour les catastrophistes.

La technique de l'amie. Tu imagines qu'une amie que tu aimes te confie exactement la pensée qui te tourne en tête. Qu'est-ce que tu lui répondrais ? Si la réponse est « ne t'en fais pas, tu te montes la tête, tu y verras plus clair demain », tu te dis exactement la même chose. À toi-même. Avec la même tendresse.

Une note importante. La défusion peut, parfois, créer l'effet inverse de celui recherché. Si tu te dis « j'ai la pensée que je vais perdre mon

emploi », et que cette formulation te ramène mécaniquement à l'idée que tu as effectivement peur de perdre ton emploi, tu intensifies la rumination au lieu de l'apaiser. Si tu sens cet effet boomerang dès les premières secondes, n'insiste pas. Passe directement à l'ancrage corporel, l'outil suivant. La défusion demande une certaine flexibilité mentale qui n'est pas accessible à tout le monde au milieu de la nuit, et ce n'est pas une question de bonne ou de mauvaise volonté.

Sarah, 27 ans, étudiante en pharmacie, dit que la technique de l'horodatage l'a sauvée pendant ses concours. Quand elle se réveillait à 4 h en se persuadant qu'elle avait raté l'examen du lendemain, elle se répétait simplement : « ça, c'est mon cerveau de 4 h ». Elle dit que ce n'était pas une formule magique, mais que ça l'empêchait de tomber dans la spirale.

Outil n°3 : l'ancrage corporel

Quand les pensées sont trop fortes pour que la défusion fonctionne, on passe au corps. Le corps est plus simple à influencer que la tête. Et quand le corps se calme, la tête suit.

Le principe. Ton attention, en ce moment, est entièrement dans des pensées abstraites. Si tu la ramènes dans des sensations concrètes et présentes, la rumination perd son support.

Comment faire. Trois techniques. La première marche pour presque tout le monde. Les autres sont des options.

Le compte des cinq sens. Sans bouger, tu nommes mentalement : cinq choses que tu peux voir autour de toi (même dans la pénombre, tu vois quelque chose), quatre choses que tu peux entendre (le silence, ton souffle, l'extérieur, la respiration de l'autre), trois choses que tu peux sentir physiquement (le drap sur ta jambe, la fraîcheur de l'oreiller, le poids de tes paupières), deux choses que tu peux sentir comme odeur (lessive, peau), une chose que tu peux goûter (l'arrière-goût du dentifrice).

Ça prend deux à trois minutes. Pendant ce temps, tu n'es plus dans la pensée. Tu es dans les sens. Et c'est dans les sens que le calme revient.

L'eau fraîche au visage et aux poignets. Tu vas à la salle de bain. Tu fais couler de l'eau fraîche sur ton visage, ou sur l'intérieur de tes poignets, pendant trente secondes. Le contact du frais peut aider à

déplacer l'attention vers le corps et à apaiser l'activation chez certaines personnes. Évite cette technique si elle te met mal à l'aise.

Le relâchement par étapes. Allongée, yeux fermés, tu portes ton attention sur tes pieds. Tu observes la tension qui s'y trouve. Sans la juger, sans la combattre, juste la voir. Puis tu remontes lentement : mollets, genoux, cuisses, hanches, ventre, poitrine, épaules, bras, mains, cou, mâchoire, front. À chaque étape, tu observes simplement. Tu ne forces rien. Souvent, à la simple observation, la tension lâche d'elle-même. Ça prend cinq à dix minutes. Et il n'est pas rare de s'endormir avant la fin.

Ces trois techniques fonctionnent en silence, sans matériel, et sans réveiller personne.

Outil n°4 : le plan si-alors

Cet outil n'est pas pour cette nuit. Il est pour la prochaine.

Le principe. La panique réduit ta capacité à décider. Quand tu te réveilles à 3 h, tu ne te souviens plus de ce que tu peux faire. Tu te retrouves à improviser, et l'improvisation dans cet état est rarement bonne.

La solution. Décide à l'avance, quand tu es calme, exactement ce que tu vas faire la prochaine fois. C'est un plan « si-alors ». Si je me réveille en panique, alors je fais ceci.

Comment faire. Demain matin, ou un autre moment où tu te sens posée, tu écris ton plan. Une feuille. Trois lignes maximum. Par exemple :

« Si je me réveille en panique cette nuit, je fais d'abord le compte des cinq sens. Si ça ne marche pas en trois minutes, je me lève et je vais dans le salon avec un livre ennuyeux. Si après quarante minutes je ne suis pas somnolente, je reviens et j'accepte que cette nuit sera comme ça. »

Tu poses cette feuille sur ta table de chevet. Visible.

L'effet est double. La nuit, quand tu te réveilles, ton cerveau paniqué trouve une instruction toute prête, et il l'exécute beaucoup plus facilement qu'il n'aurait improvisé. C'est, neurologiquement, ce qui fait la différence entre se débattre seule et avoir un guide.

Et l'effet plus subtil : le simple fait d'avoir un plan réduit la peur de la nuit. Tu sais ce que tu feras si ça arrive. Tu n'as plus à le craindre.

Sophie, 47 ans, en transition après une séparation, a posé un plan si- alors sur sa table de nuit pendant deux mois. Elle dit qu'au début, elle le suivait à la lettre. Au bout de trois semaines, elle le suivait par cœur, et la feuille servait juste de rappel symbolique. Au bout de deux mois, elle se réveillait beaucoup moins souvent, et quand ça arrivait, elle savait quoi faire sans même y penser.

Quand vraiment rien ne marche

Il y aura des nuits comme ça. Tu auras essayé deux outils, ils n'auront pas marché, tu seras toujours réveillée à 4 h 30. Ce n'est pas un échec. Ce sont des nuits comme ça. Tout le monde en a.

Dans ces moments-là, la dernière option est l'acceptation. Pas l'acceptation forcée du genre « il faut que je l'accepte ». L'acceptation simple : « cette nuit, je ne dormirai probablement pas beaucoup. C'est OK. Je peux fonctionner demain avec quatre heures de sommeil. Ça ne sera pas confortable, mais je peux. » Cette pensée, paradoxalement, est souvent celle qui permet le sommeil. Parce qu'elle relâche la lutte.

Ce que tu vas remarquer, avec le temps, c'est que ces nuits-là deviennent plus rares. Pas parce que tu as trouvé la formule magique. Parce que ton cerveau a appris, à force, qu'il n'a plus à craindre la nuit comme un ennemi.

Un mot pratique sur le lendemain de ces nuits difficiles, parce qu'il faut bien le passer. Tu vas être moins efficace, c'est mécanique. Si tu peux, adapte ta journée : reporte les tâches qui demandent une grande concentration, ne prends pas de décision importante, hydrate-toi plus que d'habitude, et privilégie un déjeuner protéiné plutôt que très sucré, car un repas très sucré peut accentuer la sensation de coup de fatigue chez certaines personnes. Évite de compenser par un long sommeil dans la journée : une sieste de vingt minutes maximum avant 15 h, ou rien du tout, sinon tu décales ta nuit suivante. Et le soir venu, recommence simplement ton rituel de fermeture. Surtout, ne te dis pas « je dois absolument bien dormir cette nuit ». Cette pensée est elle-même un facteur de mauvaise nuit.

Une dernière chose, qui mérite d'être posée clairement. Si tu te réveilles en panique presque toutes les nuits depuis plusieurs semaines, ou si la panique nocturne s'accompagne d'autres symptômes en journée (perte d'appétit qui dure, larmes fréquentes et inexplicables, sentiment que rien n'a plus de sens), les outils de ce livre vont t'aider mais ils ne suffiront pas. Ce que tu décris ressemble à quelque chose qui mérite l'avis d'un médecin ou d'un psychologue, pas dans six mois, dans les semaines qui viennent. Ce n'est pas un échec d'aller voir quelqu'un. C'est juste un outil de plus, mieux adapté à ce que tu vis.

Mais qu'en est-il des pensées qui reviennent, nuit après nuit, toujours les mêmes ? Celles qui semblent prendre un abonnement à ton oreiller ? C'est de cela qu'on parle au chapitre suivant.

CHAPITRE 4 : **Apaiser les pensées qui reviennent toutes les nuits**

Il y a une catégorie particulière de pensées nocturnes. Pas celles qui changent. Pas la liste des choses à faire qui se renouvelle chaque jour. Pas la conversation du mardi qui sera oubliée le mois prochain.

Non. Celles qui reviennent. Toujours la même. Nuit après nuit. Toi, tu pourrais presque la dire de mémoire. Tu sais à quel moment elle va apparaître, vers quoi elle va dériver, comment elle va finir (mal, en général).

Pour certaines femmes, c'est la peur de perdre son emploi. Pour d'autres, c'est l'image d'un parent qui vieillit et qui s'en va. C'est la conviction que son couple est en train de mourir. C'est une décision passée qu'on n'arrive pas à digérer. C'est une faute qu'on aurait commise dans l'éducation d'un enfant. C'est, parfois plus banalement mais tout aussi épuisant, la peur de ne pas avoir assez d'argent dans deux ans.

Si tu as une pensée comme ça, ou plusieurs, ce chapitre est pour toi.

Les trois chapitres précédents te donnaient des outils pour le moment présent : comprendre, fermer la journée, réagir à 3 h. Celui-ci travaille en profondeur, sur le contenu lui-même. L'objectif n'est pas de faire disparaître la pensée. Une pensée importante, on ne la fait pas disparaître par décret. L'objectif est de réduire l'emprise qu'elle a sur toi. De faire qu'elle pèse moins. Et, à force, qu'elle revienne moins.

Une question avant de commencer. Pourquoi est-ce que ces pensées-là, précisément, reviennent ? Il y a plusieurs hypothèses en neurosciences et en psychologie, et elles se complètent. Une pensée récurrente est presque toujours rattachée à une zone de ta vie qui n'est pas résolue. Elle peut concerner un projet en cours sans certitude, une relation qui hésite, une décision passée que tu n'arrives pas à clore, ou une question identitaire profonde. Ton cerveau, qui n'aime pas l'inachevé, ramène cette zone à ta conscience régulièrement, comme un message non lu sur lequel il insiste. Le soir, comme on l'a vu, c'est le moment où il peut enfin le faire, puisque tu es disponible.

Ce qui veut dire que ta pensée récurrente n'est pas, en général, un défaut à corriger. Elle est un signal à comprendre. Ce que ce chapitre cherche, ce n'est pas à l'éteindre. C'est à la rendre supportable pendant que la zone se résout, à son rythme, en journée.

On va procéder en quatre étapes.

Outil n°1 : identifier ta pensée pivot

Avant de travailler sur ta rumination récurrente, il faut savoir précisément de quoi elle est faite. Tu vas être surprise. La plupart des gens pensent avoir beaucoup de pensées différentes qui les agitent la nuit. En réalité, quand on regarde sur sept jours, deux ou trois thèmes représentent l'essentiel du contenu.

C'est ce qu'on appelle tes pensées pivots. Les autres sont des variations, des déclinaisons, des satellites. Mais les pivots, eux, sont les vrais moteurs.

Le principe. Tu ne peux pas désamorcer une rumination tant que tu ne sais pas exactement ce qu'elle dit. Beaucoup de femmes, quand on leur demande de décrire ce qui les empêche de dormir, répondent « tout ». Mais « tout » n'est pas une cible. « J'ai peur que mon mari me quitte et que je doive vendre la maison » en est une.

Comment faire. Pendant sept nuits, tu gardes ton carnet (oui, le même que celui du chapitre 2) à côté de ton lit. Chaque fois que tu te réveilles, ou que tu te couches avec une pensée qui tourne, tu écris en quelques mots le thème. Pas le contenu détaillé. Le thème. Par exemple : « mon emploi ». « Maman ». « La sécurité financière ». « Mon corps ».

Au bout de sept jours, tu regardes ce que tu as écrit. Tu vas voir quels mots reviennent. Tu vas voir qu'il y en a souvent un ou deux qui dominant largement. Ce sont tes pivots.

Clémence, 33 ans, chef de produit, a fait cet exercice en pensant trouver dix thèmes. Elle en a trouvé deux. Sa carrière (allait-elle stagner ?) et sa fertilité (pourrait-elle avoir des enfants si elle attendait deux ans de plus ?). Une fois nommés, ces deux thèmes ont cessé d'être un nuage et sont devenus deux questions qu'elle pouvait, en journée, regarder en face.

L'identifier ne suffit pas à la calmer. Mais sans cette étape, tout ce qui suit dans ce chapitre est moins efficace.

Outil n°2 : écrire le scénario jusqu'au bout

Cet outil est puissant. Il faut le pratiquer correctement, sinon il peut faire le contraire de ce qu'on cherche. Lis bien les conditions avant de l'essayer.

Le principe. Une pensée récurrente est presque toujours une histoire que ton cerveau n'a pas terminée. Il rejoue le début, l'inquiétude, l'angoisse. Mais il n'arrive jamais à aller jusqu'au bout. Parce que justement, ce qui te fait peur, c'est ce bout. Tant que tu refuses de le regarder, ton cerveau continue à le ramener vers toi en boucle. Comme un disque rayé.

L'idée du scénario écrit, c'est de jouer le jeu inverse. Tu vas écrire, en pleine journée, ce que tu refuses de regarder la nuit. Et tu vas l'écrire jusqu'au bout. Pas pour le réaliser. Pour le saturer.

Comment faire. Tu choisis un moment où tu te sens posée. Pas avant un rendez-vous important, pas le soir, pas pendant les règles si tu es très sensible à ce moment-là. Idéalement, le matin d'un week-end.

Tu prends ta pensée pivot. Tu écris, à la première personne, ce qui arriverait si elle se réalisait. Tu n'embellis pas. Tu n'exagères pas non plus. Tu décris.

Par exemple, si ta pensée pivot est « je vais perdre mon emploi », tu écris : « Je perds mon emploi en mars. Mon employeur me convoque, m'annonce la rupture, je signe les papiers. Je rentre chez moi. Le premier mois, je touche encore mon salaire et l'indemnité. Le deuxième mois, je commence à chercher. Je postule à dix annonces. Je n'ai pas de réponse les trois premières semaines. Je commence à m'inquiéter sérieusement. » Et tu continues.

À chaque étape, tu te poses la question : « et ensuite ? ». Tu écris la suite. Tu vas jusqu'à six mois, un an plus tard. Tu décris comment ça finit.

Tu vas découvrir deux choses, presque toujours.

La première : à un moment du récit, tu vas avoir une réaction. Tu vas trouver, dans ta propre tête, une solution, un revirement, une issue. Tu

vas écrire « et là, je décide de... » et la rumination perdra une partie de son poids. Parce que tu auras compris, en l'écrivant, que même le pire scénario a une suite.

La seconde : tu vas constater que le scénario, écrit en plein jour, est beaucoup moins terrifiant qu'il ne l'est à 3 h du matin. Il devient une situation difficile. Pas une apocalypse.

Tu ranges ce que tu as écrit. Tu n'as pas besoin de le relire chaque jour. Le simple fait de l'avoir fait change déjà la nuit suivante.

Une condition importante. Cet exercice n'est pas pour toutes les pensées. Si ta pensée pivot tourne autour d'un événement traumatique réel que tu as vécu (un deuil, une agression, un accident, un acte que tu te reproches lourdement), n'utilise pas cet outil sans l'aide d'un professionnel. Le scénario, dans ce cas, peut réveiller des choses qu'il faut accompagner. Pour les inquiétudes anticipatrices, en revanche, qui concernent un avenir possible mais pas certain, c'est l'un des outils les plus efficaces de ce livre.

Outil n°3 : reformuler la pensée

Cet outil s'inscrit dans une approche utilisée depuis plusieurs décennies dans les thérapies cognitives. Le principe est simple à comprendre, plus long à pratiquer.

Le principe. Tes pensées récurrentes, presque toujours, contiennent une ou plusieurs déformations cognitives. Ce sont des raccourcis que ton cerveau prend, qui font passer une probabilité pour une certitude, une partie pour un tout, ou un sentiment pour un fait. Repérer ces déformations affaiblit la pensée.

Trois déformations reviennent souvent dans les ruminations nocturnes.

La catastrophisation. C'est quand tu pars d'un événement possible et que tu en fais une conclusion finale. « Mon collègue ne m'a pas répondu » devient « il m'en veut, il va parler de moi à la direction, je vais être mise au placard, je vais finir par perdre mon emploi ». Chaque étape ajoute une hypothèse supplémentaire. Plus la chaîne s'allonge, plus elle repose sur des suppositions plutôt que sur des faits. Mais à 3 h, ton cerveau ne fait plus ce calcul.

La personnalisation. C'est quand tu interprètes comme te concernant directement quelque chose qui ne te concerne pas, ou seulement marginalement. Ton père a été un peu froid au téléphone. Tu en déduis qu'il est déçu de toi. Alors qu'il était peut-être fatigué, contrarié par autre chose, ou simplement de mauvaise humeur ce jour-là.

La lecture de pensées. C'est quand tu attribues à quelqu'un des pensées que tu n'as aucun moyen de connaître. « Elle pense que je n'ai pas été à la hauteur. » Tu en es persuadée. Tu construis tout un monde sur cette certitude. Tu n'as, en réalité, aucune information.

Comment faire. Quand une pensée récurrente monte, tu te poses trois questions, dans l'ordre.

Est-ce que je transforme une possibilité en certitude ? (catastrophisation)

Est-ce que je prends pour moi quelque chose qui pourrait avoir d'autres causes ? (personnalisation)

Est-ce que j'attribue à quelqu'un une pensée que je n'ai pas entendue ? (lecture de pensées)

Si la réponse à l'une de ces questions est oui, tu reformules. Pas pour te convaincre que tout va bien. Pour te ramener au fait précis, pas à l'interprétation.

Un exemple concret. Pensée initiale, à 3 h 12 : « Marie ne m'a pas dit bonjour ce matin, elle est en colère contre moi, elle va finir par parler à la responsable et je vais perdre cette mission. » Reformulation, après les trois questions : « Marie n'a pas répondu à mon bonjour ce matin. C'est tout ce que je sais. Je ne sais pas pourquoi. Il peut y avoir vingt raisons. J'aviserais en la voyant demain. » L'angoisse, dans la reformulation, n'a pas disparu. Mais elle est passée de panique à un léger inconfort. Et avec un léger inconfort, on peut dormir.

Outil n°4 : la tendresse envers toi

Celui-ci est, paradoxalement, le plus important et le plus difficile, surtout pour celles qui ont appris très tôt à être performantes.

On nous a beaucoup dit que la rigueur envers soi-même était une vertu. Que l'autocritique fait progresser. Que se ménager, c'est s'amollir. Ces

idées ne sont pas complètement fausses pour le travail en journée, à dose modérée. Elles deviennent toxiques à 3 h du matin, quand tu n'as plus aucun moyen d'agir sur ce que tu te reproches, et que la voix dure ne fait qu'amplifier ta détresse pour rien.

Le principe. La rumination nocturne est presque toujours accompagnée d'une voix très dure envers toi-même. « J'aurais dû. » « Je n'aurais pas dû. » « Pourquoi je suis comme ça. » « Je devrais déjà avoir réglé ça. » Cette voix amplifie l'anxiété. Elle te tient éveillée bien plus que la pensée initiale.

L'objectif n'est pas d'être moins exigeante avec toi en général. C'est de ne pas l'être à 3 h du matin. Parce qu'à 3 h, l'exigence ne sert à rien. Elle te tient juste éveillée.

Comment faire. Une question, à te poser dès que la voix dure monte.

« Si une amie très proche me confiait exactement ce que je suis en train de me reprocher à moi-même, qu'est-ce que je lui dirais ? »

La réponse, presque toujours, est : « tu es trop dure avec toi, ce n'est pas si grave, tu as fait au mieux ». Tu te dis exactement la même chose. À toi.

Pas pour te convaincre que tu es parfaite. Pour t'accorder la même équité que celle que tu donnerais à quelqu'un que tu aimes.

Une variante, plus précise, pour celles pour qui cette idée semble difficile à accepter. Imagine-toi à dix ans. Cette petite fille de dix ans est dans la même situation que celle qui t'occupe maintenant. Qu'est-ce que tu voudrais que quelqu'un lui dise ? La réponse, je t'assure, n'est pas « tu n'as qu'à te débrouiller ». C'est presque toujours une parole de protection. Tu te la dis. Elle est pour toi maintenant aussi, même si tu n'as plus dix ans.

Marie, 32 ans, en communication, dit qu'elle a longtemps trouvé cette pratique ridicule. Trop douce, trop simple. Et puis un soir, sans y croire, elle a essayé. Elle s'est dit, à voix basse dans son lit : « tu fais ce que tu peux. Tu n'es pas obligée de tout réussir cette nuit ». Elle a été surprise par ce que ça a déclenché. Une vague de larmes courte, puis un relâchement. Elle s'est endormie dans le quart d'heure.

Si tu trouves cet outil mièvre, c'est probablement le signe que tu en as le plus besoin.

Pour conclure

Tu as quatre outils. Identifier ta pensée pivot. Écrire le scénario jusqu'au bout. Reformuler. Et te parler avec la même tendresse qu'à une amie.

Ces outils ne sont pas instantanés. Une rumination qui revient depuis des mois ne s'apaise pas en une nuit. Elle s'apaise par répétition, sur plusieurs semaines. Certaines lectrices observent une évolution après plusieurs semaines de pratique régulière.

Et le plus important : ce travail n'est pas une obligation. Tu n'es pas obligée d'avoir réglé tes ruminations dans un délai donné. Tu peux choisir, certaines périodes, de simplement vivre avec et d'appliquer les outils des chapitres précédents. Et d'autres périodes, plus calmes, t'attaquer en profondeur à une pensée pivot. Tu fais à ton rythme.

Le chapitre suivant rassemble tout ce qu'on a vu, et te propose un plan sur quatorze jours pour que ça devienne une habitude. Pas une discipline. Une habitude.

CHAPITRE 5 : **Construire un sommeil durable en 14 jours**

Tu as les outils. Quatre du chapitre 2 pour la fermeture du soir, quatre du chapitre 3 pour les réveils nocturnes, quatre du chapitre 4 pour les pensées récurrentes. Au total, douze. C'est beaucoup. Beaucoup trop pour les appliquer tous en même temps.

L'idée de ce chapitre est simple. Te proposer une trame de quatorze jours pour assembler, sans te noyer, ce qui va devenir ta nouvelle façon de dormir. Pas une discipline. Une habitude.

Quatorze jours, ce n'est pas un chiffre magique. C'est juste un temps suffisant pour que ton cerveau commence à reconnaître un nouveau schéma. Avant deux semaines, l'effet est souvent trop instable pour conclure quoi que ce soit. Après quatre semaines, l'habitude est plus solidement installée. Quatorze jours, c'est un seuil utile. Tu vas, dans ce laps de temps, voir s'amorcer les premiers changements. Pas la fin du chemin. Le début vérifiable.

Une remarque importante avant de commencer. Ce plan n'est pas un examen. Tu n'as pas à le réussir. Si tu sautes deux soirs, ce n'est pas un échec, tu reprends. Si tu trouves un outil mieux qu'un autre, tu adaptes. Le plan est un point de départ, pas une obligation.

Une attente honnête à poser, aussi. Tu n'auras pas, au quatorzième soir, une nuit parfaite après laquelle tout est résolu. Ce n'est pas comme ça que le sommeil se reconstruit. Tu auras, au bout de deux semaines, des nuits visiblement différentes : tu mettras peut-être moins de temps à t'endormir, tu te réveilleras peut-être encore mais tu te rendormiras plus vite, ou tu auras simplement moins peur de te coucher. Ces petits changements sont les vrais signes que ça fonctionne. Les grandes transformations spectaculaires, dans ce domaine, sont rares et souvent peu durables. Les changements lents, eux, tiennent.

Semaine 1 : poser les fondations

Les sept premiers jours sont consacrés à une seule chose : installer un rituel de fermeture du soir.

Jour 1 à 3. Tu choisis un seul outil parmi les quatre du chapitre 2. Celui qui t'a parlé en lisant. Pas le plus utile en théorie. Celui qui t'attire le plus, là, maintenant. Tu le mets en place pendant trois soirs consécutifs. Sans rien ajouter. Tu observes simplement comment tu te sens.

Si tu hésites, voici une orientation. La planificatrice tente le déversoir en premier. La catastrophiste tente le rendez-vous d'inquiétude. Celle qui sent surtout son corps tendu, la respiration en 4-7-8. Celle qui constate que sa chambre est devenue un lieu mental peu reposant, les trois ajustements de chambre.

Jour 4. Tu prépares ton plan si-alors du chapitre 3. Une feuille, trois lignes, posée visible sur ta table de chevet. Cela te prendra dix minutes en journée. Tu n'as pas besoin d'attendre de te réveiller en panique pour l'écrire. Au contraire, c'est en pleine clarté qu'il faut le faire.

Jour 5 à 7. Tu continues ton outil du soir, et tu commences le carnet de pensées pivots du chapitre 4. Chaque fois que tu te couches avec une pensée récurrente, ou que tu te réveilles avec, tu notes le thème en deux ou trois mots dans ton carnet. Rien de plus.

À la fin de la première semaine, tu fais le point. Pas un long bilan. Trois questions, sur une page blanche.

Premièrement, est-ce que mon outil du soir m'aide ? Si oui, je continue. Si non, je change pour un autre des quatre.

Deuxièmement, quels thèmes reviennent dans mon carnet ? Si un ou deux dominant, je tiens mes pensées pivots.

Troisièmement, est-ce que je dors un peu mieux ? Pas spectaculairement. Un peu. Si la réponse est oui, même léger, je suis sur le bon chemin.

Semaine 2 : approfondir

Les sept jours suivants vont plus en profondeur sur le contenu.

Jour 8 à 10. Tu prends ta pensée pivot principale, celle qui est ressortie clairement en semaine 1. Et tu écris, un matin de week-end de préférence, le scénario complet décrit au chapitre 4. Une seule fois suffit pour commencer à voir l'effet. Tu n'as pas besoin de le refaire chaque jour. Pendant ces trois jours, tu observes : est-ce que cette pensée

revient avec la même intensité ? Souvent, après l'avoir écrite, elle s'allège déjà.

Jour 11 à 12. Tu ajoutes la pratique de la reformulation. Quand une pensée récurrente monte, le soir ou la nuit, tu te poses les trois questions du chapitre 4. Catastrophisation ? Personnalisation ? Lecture de pensées ? Si oui à l'une, tu reformules en pensée plus précise. C'est l'outil que tu vas garder probablement le plus longtemps. Il devient, avec le temps, presque automatique.

Jour 13 à 14. Tu termines la quinzaine par la pratique de la tendresse envers toi-même. La question de l'amie. Ou la variante de la petite fille de dix ans. À chaque fois que la voix dure monte, tu te poses la question et tu te réponds avec la même bienveillance que celle que tu offrirais à quelqu'un que tu aimes.

Faire le point à la fin des quatorze jours

Au bout des deux semaines, tu reprends une page blanche. Pas pour te noter sur dix. Pour observer.

Trois mesures simples, prises sur une moyenne des sept derniers jours.

Le temps approximatif que tu mets à t'endormir, le soir. Si tu mettais quarante minutes avant et que tu en mets trente maintenant, c'est un signe net. Une vraie indication que ton cerveau s'apaise plus tôt qu'avant.

Le nombre de fois où tu te réveilles en pleine nuit avec une pensée qui tourne, et où tu ne peux pas te rendormir vite. Si tu passais trois fois par semaine en vraie spirale et que tu n'es qu'à une fois, c'est aussi un signe net. La fréquence des spirales nocturnes est l'indicateur le plus sensible à la pratique des outils.

Et la sensation au réveil, sur dix. Pas par jour. En moyenne sur la semaine. Une moyenne de six au lieu de quatre est un changement réel. Tu ne dois pas viser dix. Une bonne moyenne, pour quelqu'un qui a longtemps mal dormi, se situe entre six et sept dans une période de vie ordinaire.

Compare avec ce que tu te souviens d'avoir vécu deux semaines plus tôt. Si la moindre amélioration est là, c'est que ton cerveau est en train de réapprendre. L'amplitude du changement se fera plus tard.

Si rien n'a bougé

Cela peut arriver. Deux raisons principales, en général.

La première : tu n'as pas appliqué le plan avec assez de régularité. C'est la cause la plus fréquente. Reprends la semaine 1, avec un seul outil bien choisi, et tiens-le pendant sept soirs consécutifs sans en sauter. La régularité, ici, compte plus que la diversité.

La seconde : tes ruminations ont une cause plus profonde que ce que ce livre peut apaiser seul. Ce n'est ni un échec ni une faiblesse. C'est juste l'indication que tu mérites un accompagnement. Un médecin traitant peut t'orienter, et certains psychologues sont formés à la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I), qui est l'une des approches de référence recommandées par les sociétés savantes pour l'insomnie chronique. Ce livre reste utile en complément. Il ne remplace pas ce qui ne peut pas être remplacé.

Une dernière chose

Si tu lis ces lignes, tu es arrivée au bout d'un livre qui parle d'une chose que beaucoup vivent dans le silence. C'est déjà, en soi, une forme de courage tranquille.

Tu n'auras pas, en deux semaines, des nuits parfaites. Personne n'en a vraiment. Tu auras commencé à te défaire d'un piège que beaucoup de femmes de ton âge connaissent et qu'elles n'osent pas toujours nommer. Tu sauras quoi faire la prochaine fois que ton cerveau s'allumera à 23 h 47. Tu sauras quoi faire à 3 h 17 quand la peur te réveillera. Et tu sauras, surtout, que ce que tu vis n'est pas une anomalie. C'est un mécanisme. Et un mécanisme, comme on l'a dit dès le début, ça se démonte.

Garde ce livre quelque part dans ta bibliothèque. Tu pourras le reprendre dans six mois, ou dans un an, à un moment où une nuit difficile reviendra. Tu retrouveras ces outils. Et tu te diras peut-être, en relisant, que tu n'es plus tout à fait la même que celle qui les avait découverts la première fois.

Bonne nuit.

Ressources

Si tu as besoin de soutien au-delà de ce livre, voici une sélection de ressources gratuites, non surtaxées ou accessibles à faible coût en France. Vérifie en ligne au moment où tu lis, les numéros, horaires et conditions peuvent évoluer.

En cas de crise immédiate ou de pensées sombres

Urgences vitales. En cas de danger immédiat, appelle le 15 (SAMU), le 112 (numéro d'urgence européen), ou rends-toi aux urgences les plus proches.

3114. Numéro national de prévention du suicide. Gratuit, anonyme, ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Les écoutants sont des professionnels de santé formés. Accessible aussi par messagerie sur le site 3114.fr.

Suicide Écoute. 01 45 39 40 00. Ligne d'écoute associative ouverte vingt-quatre heures sur vingt-quatre, dédiée aux personnes confrontées au suicide, en tant que personnes concernées ou en tant que proches. Appel non surtaxé (prix d'un appel local selon ton opérateur).

Pour un soutien moins urgent

SOS Amitié. 09 72 39 40 50. Ligne d'écoute anonyme, ouverte vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Appel non surtaxé. Chat possible sur [sosamitie.org](https://www.sosamitie.org) de 13 h à 3 h, messagerie également disponible. Pour parler à quelqu'un quand le mal-être pèse, sans être nécessairement en crise.

Croix-Rouge écoute. 0 800 858 858. Ligne d'écoute psychologique gratuite, ouverte du lundi au vendredi de 10 h à 18 h, et le samedi de 12 h à 18 h.

Pour trouver un psychologue

Mon Soutien Psy. Dispositif public depuis 2022 qui permet de bénéficier de séances avec un psychologue partenaire, prises en charge

en partie par l'Assurance Maladie. Tu peux en parler à ton médecin traitant, ou prendre directement rendez-vous avec un psychologue partenaire, selon les conditions en vigueur. Renseigne-toi sur le site monsoutienpsy.sante.gouv.fr.

Annuaire en ligne. Tu peux consulter l'annuaire des psychologues sur le site de l'ADELI (Répertoire national des professionnels de santé) ou les plateformes spécialisées comme Doctolib, qui permettent de filtrer par spécialité et localisation. Privilégie un psychologue formé aux thérapies cognitivo-comportementales, particulièrement efficaces pour les troubles du sommeil et l'anxiété.

Spécifique au sommeil

Réseau Morphée. Réseau spécialisé dans l'information et l'orientation autour des troubles du sommeil. Site : reseau-morphee.fr. Tu y trouveras des informations validées et des centres référents.

Pour aller plus loin sur l'anxiété

Les autres livres de Becky Jordon :

« **Mon cahier anti-anxiété** ». 25 outils inspirés du Bullet Journal pour reprendre la main sur l'anxiété en journée.

« **Le journal des 3 outils** ». Agenda de pratique sur quatre-vingt-dix jours.

« **Quand tout devient trop** ». Pour celles qui se sentent débordées au-delà du seul sommeil.

Sources scientifiques (orientation)

Les contenus de ce livre s'appuient sur la littérature scientifique disponible en sciences cognitives, neurosciences du sommeil et psychologie clinique. Aucune des affirmations présentées ne constitue une certitude absolue, et toutes admettent d'importantes variations individuelles. Pour les lectrices souhaitant approfondir, voici une orientation vers des sources reconnues. Les liens et publications mentionnés peuvent évoluer ; un médecin, un psychologue ou un documentaliste en bibliothèque universitaire peut t'aider à accéder à la version la plus à jour.

Recommandations cliniques sur l'insomnie

Edinger JD et coll. (2021). Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults : an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2). Recommandation forte en faveur de la TCC-I multicomposante chez l'adulte. Texte intégral accessible via aasm.org.

Qaseem A et coll. (2016). Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults : A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Annals of Internal Medicine*, 165(2), 125-133. La TCC-I y est recommandée comme intervention de première intention pour l'insomnie chronique. Texte intégral accessible via acpjournals.org.

Haute Autorité de Santé. Publications sur la prise en charge des troubles du sommeil et la place des approches non médicamenteuses. Site : has-sante.fr.

Critères diagnostiques de référence

Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5^e édition (DSM-5). American Psychiatric Association, 2013. Critères du trouble d'insomnie : fréquence (au moins trois nuits par semaine), durée (au moins trois mois), retentissement diurne, malgré des conditions suffisantes pour dormir.

International Classification of Sleep Disorders, 3e édition (ICSD-3). American Academy of Sleep Medicine, 2014. Référence utilisée par les centres spécialisés du sommeil.

Physiologie du sommeil et rythmes circadiens

INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Dossier d'information « Sommeil. Faire la lumière sur notre activité nocturne ». Disponible sur inserm.fr.

Buyse DJ (2013). Insomnia. JAMA, 309(7), 706-716. Revue synthétique sur la définition, la physiopathologie et la prise en charge de l'insomnie. Accessible via jamanetwork.com.

Mécanismes psychologiques évoqués dans le livre

Travaux sur le réseau cérébral par défaut (default mode network). Une part importante de la recherche en neurosciences cognitives porte sur ce réseau et sa relation avec les pensées spontanées, l'autobiographie et la rumination. Une recherche par mots-clés (default mode network, rumination, sleep) sur PubMed donne accès aux principales revues du domaine.

Contrôle du stimulus (stimulus control therapy). Composante validée de la TCC-I, à laquelle se rattache la règle des vingt minutes décrite au chapitre 3. Décrite initialement par Bootzin et coll. dans les années 1970, intégrée depuis dans toutes les guidelines majeures.

Défusion cognitive. Concept central de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), forme contemporaine de thérapie comportementale et cognitive. Voir par exemple les travaux de Steven C. Hayes.

Autocompassion. Recherches en psychologie clinique sur l'effet de la bienveillance envers soi-même sur la régulation émotionnelle. Voir par exemple les travaux de Kristin Neff.

Régulation respiratoire et système nerveux parasymphatique. Études sur l'influence de l'allongement de l'expiration sur la variabilité de la fréquence cardiaque et l'activité

parasympathique. Mots-clés utiles : slow breathing, HRV, parasympathetic activation.

Ces références ne constituent pas une bibliographie exhaustive. Elles offrent un point de départ pour une lectrice qui souhaite vérifier les bases du livre ou approfondir un point particulier. Pour toute question clinique personnelle, l'avis d'un professionnel de santé reste l'orientation la plus fiable.