



Mon protocole TCC-I

Cochez chaque action au fur et à mesure de votre progression. Ce protocole est flexible : **l'important est de persévérer**, même si certaines semaines sont plus difficiles.

S1 Comprendre son sommeil

Tenir le journal de sommeil chaque matin. Calculer l'efficacité du sommeil.

- ☐ J'ai tenu mon journal 7 jours
- ☐ J'ai calculé mon efficacité moyenne

S2 Restriction du temps de lit

Définir une heure de lever fixe. Réduire le temps au lit au temps de sommeil réel.

- ☐ Heure de lever fixe (même le week-end)
- ☐ Temps au lit ajusté à mon sommeil réel

S3 Contrôle des stimuli

Appliquer la règle des 20 minutes : se lever si on ne dort pas.

- ☐ Je me lève si je ne dors pas après 20 min
- ☐ Je ne retourne au lit que lorsque je suis somnolent(e)

S4 Travail sur les pensées

Identifier et déconstruire les croyances négatives sur le sommeil.

- ☐ J'ai listé mes croyances limitantes
- ☐ J'ai remplacé chaque croyance par une pensée alternative

S5 Routines & prévention

Mettre en place un rituel de coucher apaisant. Repérer les signaux d'alerte.

- ☐ J'ai un rituel du soir (sans écran, lumière tamisée)
- ☐ Je connais mes signaux d'alerte (2 nuits difficiles...)

S6

Bilan et autonomie

Évaluer les progrès, planifier la gestion des nuits difficiles.

☐ J'ai refait l'auto-évaluation ISI

☐ J'ai un plan de relance pour les nuits difficiles

Bravo, vous avez parcouru un chemin exceptionnel !

Que vous ayez coché toutes les cases ou non, **ce que vous avez accompli est immense**. La TCC-I est un apprentissage, pas une compétition. Chaque petit pas compte.

Si vous avez manqué quelques jours, **c'est parfaitement normal**. Reprenez là où vous vous êtes arrêté(e). L'essentiel est de continuer à avancer, à votre rythme.

« Ce n'est pas la perfection qui transforme les nuits, c'est la persévérance. »

 **Vous êtes plus fort(e) que vous ne le pensez.** Continuez à prendre soin de votre sommeil, nuit après nuit.