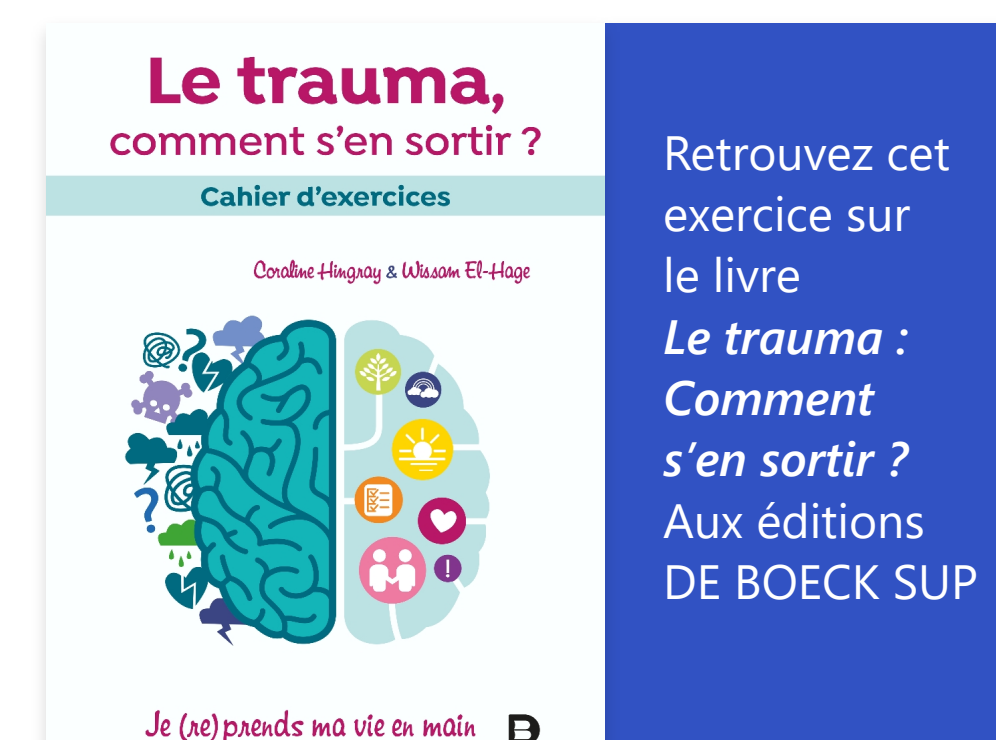


Fiche pratique

VOTRE BOÎTE À SOMMEIL



Après un traumatisme, le sommeil devient parfois très compliqué à cause de problèmes d'hypervigilance, de l'angoisse, des ruminations ou encore des cauchemars... Il est important de bien comprendre ses besoins pour mieux dormir.

Tout au long de cette partie Agir, vous avez peut-être trouvé des exercices ou des objets d'ancrage dans l'ici et maintenant ou des déclencheurs de souvenirs positifs (photos, odeurs, matières à toucher, musiques préférées, livres...). Constituez-vous une boîte pour votre sommeil pour pouvoir y trouver tout ce qui vous apaise, réconforte, aide à revenir dans l'ici et maintenant. Certains se constituent cette boîte en imagination, une collection de choses, ou de lieux, ou de souvenirs auxquels ils peuvent repenser, s'y plonger pour se calmer, s'apaiser, se réconforter.

Que retrouve-t-on dans votre boîte à sommeil ?

