Anamnèse Sophropédagogie du sommeil©

Présence d'un facteur physique s'opposant au sommeil

Du bruit, de la lumière, la température dans l'environnement peuvent générer **une insomnie liée à un facteur environnemental**	Solution : Éliminer le facteur vous empêchant de bien dormir et restaurer des règles d'hygiène du sommeil.

Modifications des repères chronologiques

Horaires de nuit, sieste inapropriée, horaires de travail décalés ou voyage, activité physique insuffisante génèrent **un trouble du rythme circadien**	Solution: Réajuster le cycle éveil-sommeil en ayant des heures de lever et de coucher stables.

Causes d'hyper réveil

Du stress récent, le surmenage, les soucis, l'approche d'évènement stressant ou excitant induisent **une insomnie d'ajustement**	Solution : Donner la priorité à la sophrologie avec phythothérapie, homéopathie.

Prise de produit défavorable

Prise de produit défavorable au sommeil, mais aussi l'alcool, les boissons excitantes, certaines cigarettes ou bien la prise prolongée d'hypnotique mettent en place **une insomnie médicamenteuse**	Solution: Faire un sevrage progressif avec l'aide de son médecin et pratiquer conjointement la sophrologie

Affection médicale contrôlée

La prise de médicaments altérant la structure des cycles de sommeil, hypertenseur, corticoïdes,…installe **une insomnie associée à une affection médicale**	Solution : Améliorer le traitement de l'affection avec son médecin traitant et pratiquer conjointement la sophrologie

Trouble dépressif, trouble anxieux caractérisé

Anxiété, dépression font le lit des **insomnies associées à une affection psychologique, psychiatrique**	Solution: Se faire accompagner en Sophrologie, thérapies cognitivo-comportementales

Suspicion d'un trouble respiratoire, apnée du sommeil, de mouvements périodiques ou de jambes sans repos

Syndrome d'apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos empêchent une bonne nuit récupératrice	Solution: en parler avec son médecin et réaliser un test dans un centre du sommeil

Associations mentales défavorables au sommeil

Des efforts excessifs pour dormir, des tensions somatisées, les ruminations induisent **une insomnie primaire psychophysiologique**	Solution: Sophrologie, thérapies cognitivo-comportementales

Tableau facteurs d'insomnie - sophro'solutions© Clémence Peix Lavallée
D'après l'arbre décisionnel de Michel Billiard