



Autogestion des problèmes d'insomnie ou de fatigue



Votre objectif

Développer des habiletés de gestion personnelle pour changer vos comportements, attitudes, croyances et styles de vie qui interfèrent avec votre sommeil ou votre niveau d'énergie.

On ne vise pas la guérison complète, c'est-à-dire l'élimination complète de problèmes d'insomnie ou de fatigue, mais plutôt une bonne gestion du sommeil et de l'énergie afin de maintenir une bonne qualité de vie et de pouvoir terminer vos activités.

Ingrédients essentiels pour obtenir du succès avec cette approche

1) S'engager et y mettre des efforts

La gestion du sommeil ou de l'énergie doit être une priorité.

2) Se donner du temps

Ne vous attendez pas à des résultats en une semaine ou deux. Le rythme d'amélioration varie en fonction de la nature et de la sévérité du problème d'insomnie ou de fatigue, de la présence d'autres problèmes physiques ou psychologiques, et de votre propre motivation.

3) Obtenir du soutien de vos proches

Il est utile de solliciter le soutien de vos proches pour faciliter votre cheminement.

4) Établir des objectifs réalistes

Des attentes irréalistes peuvent mener à la frustration et à la déception. Fixez-vous des objectifs atteignables que vous pouvez réévaluer périodiquement.

5) Ne pas toujours se comparer par rapport à avant l'accident

Toujours viser « redevenir comme avant » peut créer une énorme pression qui ne vous aidera pas dans vos efforts. Essayez plutôt de voir ce qui, dans les circonstances actuelles, pourrait être défini comme une nuit de sommeil adéquate ou un niveau d'énergie acceptable.

6) Maintenir une attitude scientifique

Avant de conclure que les recommandations de ce programme ne fonctionnent pas pour vous, il faut les avoir testées adéquatement. Les personnes chez qui on voit le plus de progrès sont celles qui appliquent le mieux les recommandations.



Aider un proche à gérer ses problèmes d'insomnie ou de fatigue



L'objectif des interventions

Votre proche doit développer des habiletés de gestion personnelle pour changer ses comportements, attitudes et habitudes de vie qui interfèrent avec son sommeil ou son niveau d'énergie.

On ne vise pas la guérison complète, c'est-à-dire l'élimination complète de problèmes d'insomnie ou de fatigue, mais plutôt une bonne gestion du sommeil et de l'énergie afin de maintenir une bonne qualité de vie.

Que pouvez-vous faire pour aider votre proche ?

1) Encouragez-le :

Prendre en main la gestion des problèmes d'insomnie ou de fatigue exige des efforts et de la discipline. Encouragez votre proche à appliquer les stratégies suggérées et rappelez-lui que les améliorations peuvent prendre plusieurs semaines avant d'être remarquées.

2) Évitez certaines attitudes possiblement contreproductives :

- Évitez de voir la fatigue de votre proche comme un manque de volonté ou de la paresse. La fatigue est un problème bien réel après un traumatisme craniocérébral;
- Contribuez à créer un environnement et des habitudes favorables au sommeil : la chambre à coucher devrait être réservée au sommeil et être un endroit calme et confortable. Le temps passé au lit la nuit devrait se rapprocher du temps réellement dormi;
- Encouragez votre proche à faire de l'exercice physique régulièrement (mais pas trop près de l'heure du coucher), ce qui contribue à améliorer le niveau d'énergie, le sommeil et l'humeur;
- Encouragez votre proche à demeurer actif tout en respectant son rythme. Les siestes et les périodes de repos ne sont pas les seules solutions au manque de sommeil ou d'énergie. Suggérez-lui des activités de remplacement qui peuvent lui redonner de l'énergie ou simplement lui changer les idées : activités sociales, plaisantes ou valorisantes;
- Ne prenez pas indéfiniment, dans la mesure du possible, la responsabilité complète des tâches qui semblent trop épuisantes pour votre proche. Ainsi, il pourra, avec votre aide, graduellement apprendre à terminer ces tâches en gérant mieux son énergie;
- Évitez de conclure trop vite que cela est dû à l'insomnie ou à la fatigue lorsque votre proche est irritable, a des difficultés de concentration ou de mémoire, des problèmes d'organisation ou est agressif. D'autres facteurs peuvent aussi entrer en jeu.