

Worry time

ou le bon moment pour s'en faire

Nous avons tous des inquiétudes, et beaucoup de gens trouvent utile de les écrire. Le simple fait de sortir les choses de votre tête et de les mettre sur papier peut vous aider à vider votre esprit et à mieux résoudre vos préoccupations. Si vos inquiétudes prennent le dessus sur votre sommeil, il peut être utile d'essayer de les gérer en vous fixant un « bon moment pour s'en faire » ou worry time.

Quoi faire ?

Reportez vos inquiétudes. Lorsque des pensées anxieuses surviennent durant la journée, notez-les et dites-vous que vous y penserez pendant votre worry time. Cela vous aide à rester concentré sur l'instant présent.

Quand le faire ?

Choisissez un moment précis chaque jour (par exemple, de 18h à 18h30) pour vous inquiéter. Idéalement, après la journée de travail mais pas trop près du moment de relaxation du soir.

Comment le faire ?

Pendant le worry time, prenez votre liste et réfléchissez à vos inquiétudes. Demandez-vous si vous pouvez agir sur ces préoccupations. Si oui, écrivez un plan d'action et prenez les mesures nécessaires. Si non, reconnaissez que certaines inquiétudes sont inévitables et acceptez-les.

Et ensuite ?

En dehors du worry time, si une inquiétude revient, rappelez-vous que vous avez déjà un plan ou que vous avez prévu un moment pour y penser. Essayez de vous concentrer sur autre chose ou utilisez des techniques de respiration pour rester dans le moment présent.

Au besoin, demander de l'aide. Si vos inquiétudes sont difficilement contrôlables ou affectent votre qualité de vie, consultez un psychologue ou un médecin.

Pour une évaluation de votre sommeil, contactez :

Mélanie Carrier pharmacienne

418-803-2761

info@cliniquecirca.ca



Votre alliée contre l'insomnie.