

# 10 EXERCICES

## POUR COMBATTRE LES CAUCHEMARS

*Inspirés du « nightmare protocol » de Marsha M. Linehan*

### Apprendre à se relaxer et à méditer

Pratiquer les 10 EXERCICES DE RELAXATION et le 10 EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

### S'exposer aux sensations de panique

Pratiquer les 10 EXERCICES POUR COMBATTRE LA PANIQUE en dehors des crises

### Utiliser les techniques d'ancrage

Pratiquer les exercices d'ANCRAGE pour se détacher de la souffrance émotionnelle pendant les crises

### Choisir un cauchemar récurrent

S'il y en a plusieurs, ne pas s'attaquer au pire mais commencer avec l'un des moins stressants

### Écrire le scénario détaillé du cauchemar

Décrire également avec précision les éléments de l'environnement, les émotions, sentiments, pensées etc.

### Choisir une issue différente de celle du cauchemar

Opter pour un dénouement positif qui permette de se sentir détendu, confiant, valeureux etc.

### Écrire le nouveau rêve ainsi modifié

Décrire de façon détaillée les nouveaux éléments de l'environnement, les émotions, sentiments, pensées etc.

### Se répéter le nouveau rêve au coucher

Imaginer le nouveau scénario tous les soirs dans son lit avant de pratiquer les exercices de relaxation

### Se répéter le nouveau rêve dans la journée

Imaginer le nouveau scénario le plus souvent possible en journée avant de pratiquer les exercices de relaxation

### Respecter les règles d'hygiène du sommeil

Appliquer les CONSEILS POUR (MIEUX) DORMIR le plus régulièrement possible