

Fiche exercice

PROTOCOLE DU CAUCHEMAR

ÉTAPE PAR ÉTAPE



Quand les cauchemars vous empêchent de dormir

1

Pour être sûr d'être prêt à travailler la modification des cauchemars, entraînez-vous à la relaxation.

Faites de la relaxation progressive, de l'apaisement de la respiration, et/ou les exercices de l'Esprit Éclairé; écoutez de la musique ou de l'imagerie guidée; révisez les compétences de survie en cas de crise de la Tolérance à la Détresse.

2

Choisissez un cauchemar récurrent sur lequel vous voulez travailler.

Il s'agira de votre cauchemar-cible. Choisissez un cauchemar que vous pouvez gérer maintenant. Mettez de côté les cauchemars traumatiques jusqu'à ce que vous soyez prêt à les travailler - ou alors, si vous ciblez un cauchemar traumatique, sautez l'étape 3.

3

Rédigez votre cauchemar-cible.

Incluez des descriptions sensorielles (visions, odeurs, sons, goûts, etc.). Intégrez aussi toutes les pensées, émotions et affirmations vous concernant pendant le rêve.

4

Choisissez un dénouement différent au cauchemar.

Le changement dans le cauchemar doit avoir lieu AVANT que quelque chose de traumatisant ou de mauvais vous arrive ou arrive aux autres. En fait, vous voulez un changement qui empêche le mauvais dénouement habituel du cauchemar. Écrivez une fin qui vous procure un sentiment de paix quand vous vous réveillez.

Remarque : Le changement dans le cauchemar peut être très insolite et extravagant (par ex. vous devenez un super héros capable de s'échapper ou de repousser les agresseurs). Modifier le dénouement peut inclure un changement des pensées, des émotions et des affirmations vous concernant.

Fiche exercice
PROTOCOLE DU CAUCHEMAR
ÉTAPE PAR ÉTAPE

- 5 Rédigez le cauchemar complet, changements inclus,
- 6 Répétez et relaxez-vous chaque nuit avant d'aller vous coucher.
Répétez le cauchemar modifié en visualisant le rêve en entier, changements inclus, chaque nuit, avant de pratiquer les techniques de relaxation.
- 7 Répétez et relaxez-vous durant la journée.
Visualisez le rêve en entier, changement inclus et pratiquez la relaxation aussi souvent que possible durant la journée.

