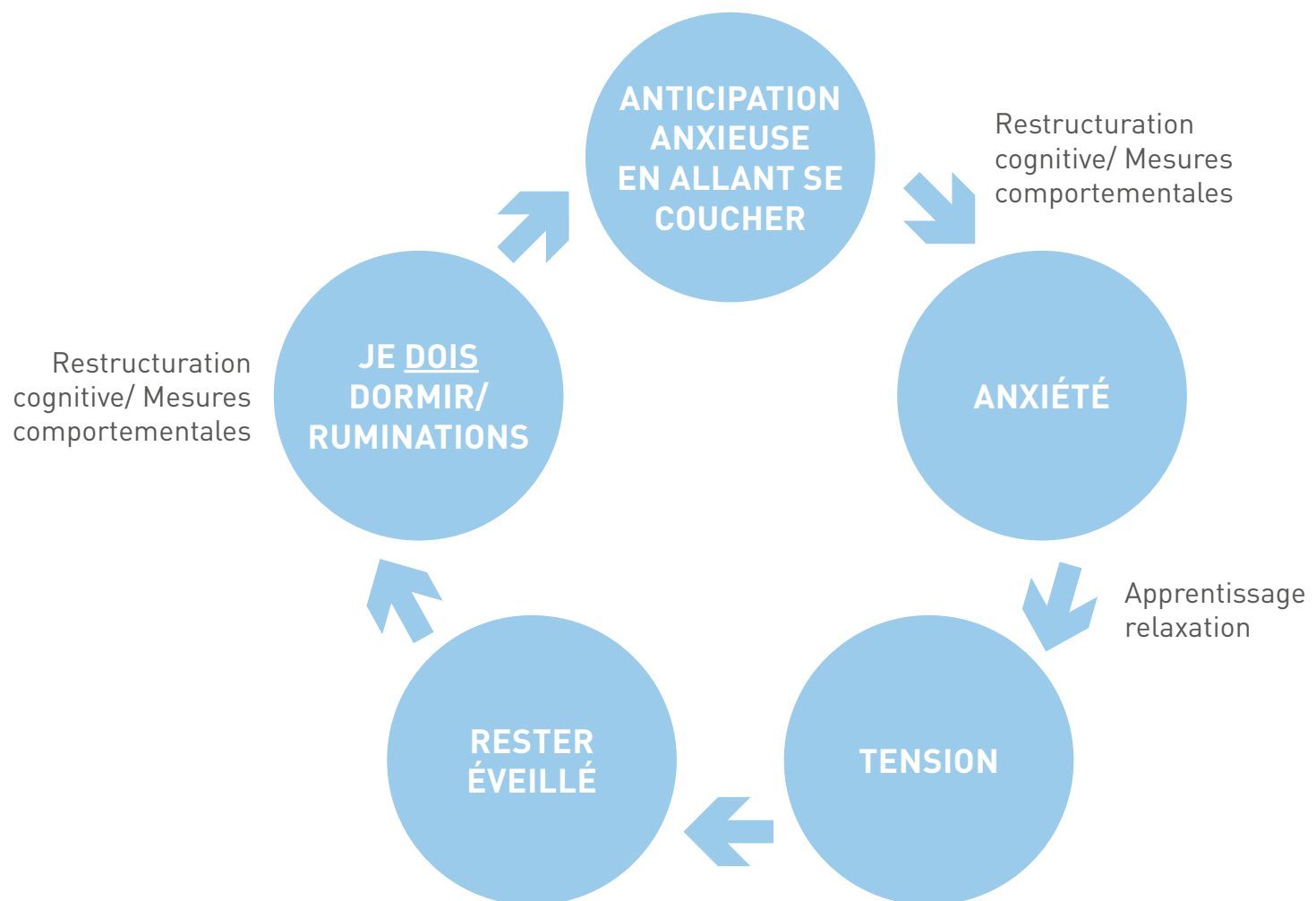


CERCLE DE L'INSOMNIE ET INTERVENTIONS UTILES



Après 3 semaines : on observe un phénomène de conditionnement : Le lit et les stimuli associés au coucher (la chambre, l'heure...) provoquent un réflexe conditionné d'éveil. Il faudra donc envisager un déconditionnement en oubliant pas de prendre en considération ce qui est à l'origine de ce cercle vicieux.