INTERVIEW EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

En finir avec *le cauchemar des insomnies*

Comprendre son sommeil, sortir de l'hyper-éveil et réapprivoiser ses nuits grâce à la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I)

Catherine Paquet

PSYCHOTHÉRAPEUTE TCC · HYPNOTHÉRAPEUTE · AUTEURE

BE ▶ BOODA

DANS CETTE INTERVIEW

Ce que vous allez découvrir

Ancienne insomniaque devenue psychothérapeute spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale, Catherine Paquet a fait du sommeil sa spécialité depuis vingt ans. Elle partage les clés de son livre En finir avec le cauchemar des insomnies (Éditions Jouvence) et de son protocole TCC-I en six semaines.

🕗 **LE MYTHE DES 8 HEURES DE SOMMEIL**
Pourquoi vouloir dormir « 8 heures pile » peut transformer le sommeil en objectif de performance — et empêcher justement de bien dormir.

🌙 **LES CYCLES DU SOMMEIL DÉCRYPTÉS**
Endormissement, sommeil lent profond, sommeil paradoxal : comprendre ce qui se joue chaque nuit pour mieux respecter ses besoins.

🧠 **L'HYPER-ÉVEIL, LE VRAI MOTEUR DE L'INSOMNIE**
Ce n'est pas le stress qui empêche de dormir, mais l'incapacité à lâcher prise. Catherine explique ce mécanisme et comment le désarmer.

🛏️ **LE CONTRÔLE DU STIMULUS**
Les sept règles pour réapprendre à son cerveau que le lit est un lieu de sommeil — et non d'inquiétude.

🧘 **L'HYPNOSE DU SOMMEIL, SANS LES CLICHÉS**
Comment elle aide le cerveau à sortir de l'hyper-éveil — et pourquoi elle n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle.

🎯 **LE SECRET POUR FAIRE DE SES NUITS UNE ALLIÉE**
Le dernier conseil de Catherine pour changer durablement sa relation au sommeil.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'ŒIL

Les grandes idées de l'interview

🕗

8H N'EST PAS UNE RÈGLE ABSOLUE

Le besoin de sommeil varie selon les personnes et les périodes de vie. La bonne question n'est pas « ai-je dormi 8h » mais « suis-je reposée et fonctionnelle dans la journée ».

🌙

UNE NUIT, CE SONT 4 À 6 CYCLES

Sommeil lent profond (récupération physique) et sommeil paradoxal (émotions, mémoire) ne sont pas répartis à égalité : d'où l'importance des nuits complètes.

🧠

LE VRAI PROBLÈME, C'EST LE LÂCHER-PRISE

Le stress est souvent le déclencheur d'une insomnie, mais c'est l'incapacité à lâcher prise — l'hyper-éveil — qui l'entretient durablement.

🛏️

LE LIT DOIT REDEVENIR UN LIEU DE SOMMEIL

À force de ruminer allongé, le cerveau associe « lit » et « inquiétude ». Le contrôle du stimulus rétablit l'association lit = sommeil.

🎯

DORMIR N'EST PAS L'OBJECTIF, MAIS LA CONSÉQUENCE

L'objectif du protocole TCC-I n'est pas « dormir » en soi, mais un fonctionnement global plus juste, dont un bon sommeil découle naturellement.

📖

UN PROTOCOLE TCC-I EN 6 SEMAINES

Son livre *En finir avec le cauchemar des insomnies* (Éditions Jouvence) propose un programme complet, avec carnet de sommeil et 5 séances d'hypnose audio offertes.

DANS CET EBOOK

Sommaire

De l'insomnie sévère à la thérapie cognitivo-comportementale : comment comprendre son sommeil, désarmer l'hyper-éveil et réapprivoiser ses nuits, étape par étape.

01 Portrait — Qui est Catherine Paquet ? 5

02 Citations marquantes 6

03 Les 5 enseignements clés 7

04 Infographie — Les 3 phases et cycles du sommeil 8

05 Infographie — Le mythe des 8 heures 9

06 Infographie — Le cercle vicieux de l'hyper-éveil 10

07 Infographie — Le contrôle du stimulus : 7 règles 11

08 Infographie — La boîte à outils du soir 12

09 Infographie — Vrai ou Faux : les 10 idées reçues (1/2 & 2/2) 13–14

10 Interview — Son parcours, de l'insomnie à la thérapie (1/2 & 2/2) 15–16

11 Interview — Comprendre son sommeil (1/2 & 2/2) 17–18

12 Interview — Pourquoi on dort mal (1/2 & 2/2) 19–20

13 Interview — La méthode TCC-I et les outils concrets (1/2 & 2/2) 21–22

14 Son livre 23

01 · PORTRAIT

Qui est Catherine Paquet ?

Catherine Paquet

PSYCHOTHÉRAPEUTE TCC · HYPNOTHÉRAPEUTE · CRÉATRICE DE LA CHAÎNE YOUTUBE HYPNOSE ZEN · AUTEURE

Diplômée en psychologie, elle s'est formée à la thérapie cognitivo-comportementale et exerce comme psychothérapeute depuis une vingtaine d'années. Elle a elle-même traversé des années d'insomnie sévère, jusqu'à devenir dépendante aux somnifères — une expérience qui l'a menée à découvrir l'hypnose et la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I), bien avant d'en faire sa spécialité professionnelle. Elle partage aujourd'hui séances d'hypnose et méditations sur sa chaîne YouTube *Catherine PAQUET - Hypnose* (@hypnose-zen) et sur Spotify, en complément de ses consultations en visioconférence. Son premier livre, *En finir avec le cauchemar des insomnies* (Éditions Jouvence), propose son protocole complet en six semaines, accompagné d'un carnet de sommeil et de cinq audios d'hypnose inédits.

SON DÉCLIC

Des années d'insomnie sévère et une dépendance aux somnifères, qui l'ont menée à découvrir l'hypnose et la TCC-I — bien avant d'en faire son métier.

SA SPÉCIALITÉ

La thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I), traitement de référence prescrit en première intention pour l'insomnie chronique.

SON CONSTAT EN CONSULTATION

Une quantité impressionnante de personnes consultant pour d'autres motifs dorment mal sans le mentionner elles-mêmes — l'insomnie vécue comme un « dommage collatéral ».

SA CONVICTION

Le sommeil se comprend, se rééduque et se réapprivoise. Ce n'est pas une fatalité, même après des années de troubles installés.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

> *L'hyper-éveil, c'est le moteur de l'insomnie. Le système d'alerte reste activé alors que normalement le corps devrait progressivement passer en mode repos.*
>
> CATHERINE PAQUET — SUR L'HYPER-ÉVEIL

> *Le lâcher-prise lié à l'endormissement, c'est parvenir à mettre notre problème entre parenthèses durant la nuit, parce que ce n'est définitivement pas à ce moment-là qu'on va le régler.*
>
> CATHERINE PAQUET — SUR LE LÂCHER-PRISE

> *Le cerveau apprend par association. Si nuit après nuit je passe deux heures dans mon lit à regarder l'heure et à m'inquiéter, mon cerveau finit par enregistrer : lit égale inquiétude.*
>
> CATHERINE PAQUET — SUR LE CONDITIONNEMENT DU LIT

> *Dormir ensemble, c'est une composante agréable et importante de la vie de couple. Ça peut être un désavantage de s'en priver.*
>
> CATHERINE PAQUET — SUR LE SOMMEIL EN COUPLE

> *Le sommeil repose sur des mécanismes naturels. Il se comprend, il peut se rééduquer et surtout, il peut se réapprivoiser.*
>
> CATHERINE PAQUET

> *Le sommeil, c'est quelque chose qu'on ne peut pas commander. On peut en revanche créer les conditions pour qu'il puisse revenir naturellement.*
>
> CATHERINE PAQUET — MESSAGE FINAL

03 · À RETENIR

Les 5 enseignements clés

01

LE MYTHE DES 8 HEURES

Le besoin de sommeil varie selon chacun. La bonne question n'est pas de compter les heures, mais de savoir si l'on se sent reposée et fonctionnelle dans la journée.

02

LE SOMMEIL EST UN PROCESSUS, PAS UN BLOC

4 à 6 cycles de 90 minutes par nuit, avec sommeil profond et sommeil paradoxal jouant des rôles différents et complémentaires.

03

CE N'EST PAS LE STRESS, C'EST L'INCAPACITÉ À LÂCHER PRISE

Le stress déclenche souvent l'insomnie, mais c'est l'hyper-éveil — l'incapacité à lâcher prise — qui l'entretient dans la durée.

04

LE LIT DOIT RESTER ASSOCIÉ AU SOMMEIL

Le contrôle du stimulus permet de rompre l'association « lit égale inquiétude » créée par des nuits de rumination.

05

DORMIR DEVIENT LA CONSÉQUENCE, PAS L'OBJECTIF

En travaillant sur les mécanismes qui entretiennent l'insomnie, le sommeil revient naturellement, sans qu'on ait besoin de le forcer.

04 · INFOGRAPHIE

Les 3 phases et les cycles du sommeil

Une nuit n'est pas un bloc uniforme, mais une succession de 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes, chacun composé de plusieurs phases essentielles.

🌓 LE SOMMEIL LÉGER

La phase la plus longue : 50 à 60 % du temps de sommeil total. Elle intègre l'endormissement puis un stade plus stable, et prépare aux phases profondes tout en participant à la consolidation de la mémoire.

😴 LE SOMMEIL LENT PROFOND

Environ 15 à 25 % du cycle. Le temps de la récupération physique : le corps se régénère et renforce le système immunitaire. Il est davantage présent dans la première partie de la nuit.

💭 LE SOMMEIL PARADOXAL

Environ 20 à 25 % de la nuit. La phase des rêves, essentielle aux apprentissages, à la régulation des émotions et à certains mécanismes de mémorisation. De plus en plus long au fil des cycles.

🌙 POURQUOI LES NUITS COMPLÈTES COMPTENT

C'est l'ensemble du processus, cycle après cycle, qui procure à l'organisme tout ce dont il a besoin pour fonctionner de façon efficiente.

💡 *Mettre 15 à 30 minutes à s'endormir n'est pas un problème : c'est le temps moyen d'endormissement. Le vrai souci commence quand on n'est plus apaisée dans son lit.*

05 · INFOGRAPHIE

Le mythe des 8 heures

Huit heures par nuit n'est pas une règle absolue, c'est une moyenne. En faire un objectif de performance peut transformer le sommeil en source d'anxiété.

📊 **CE QUE DIT LA SCIENCE**

Pour la plupart des adultes, le besoin de sommeil se situe autour de 7 à 8 heures, avec des variations individuelles : il existe des petits et des gros dormeurs.

⚠️ **LE PIÈGE DU CALCUL**

« Il me reste combien d'heures ? Si je m'endors maintenant, j'aurai 7h30. » Ce calcul met une pression énorme sur quelque chose qui devrait rester naturel.

✅ **LA BONNE QUESTION**

Pas « ai-je dormi 8 heures ? » mais « mon nombre d'heures de sommeil me permet-il de fonctionner correctement dans la journée, et me sens-je reposée ? »

🌙 **LA MÉLATONINE : UN ALLIÉ MODESTE, PAS UNE SOLUTION MIRACLE**

Elle peut améliorer légèrement le temps d'endormissement, mais ne traite pas l'hyper-éveil ni les ruminations. À demander à son médecin — jamais en automédication chez le pharmacien.

💡 *Les siestes sont excellentes… sauf en cas d'insomnie chronique, où elles « vident » une partie du réservoir du besoin de sommeil du soir. Si nécessaire : 20 minutes maximum, réveil réglé sur 30.*

06 · INFOGRAPHIE

Le cercle vicieux de l'hyper-éveil

Le stress est souvent le déclencheur d'une mauvaise nuit. Mais ce qui entretient l'insomnie sur la durée, c'est un mécanisme bien précis : l'hyper-éveil.

⚡

1 · UN STRESS PONCTUEL

Un événement, une préoccupation déclenche une première mauvaise nuit.

🌀

2 · LA PEUR DE NE PAS DORMIR S'INSTALLE

On développe des comportements de compensation, une surveillance permanente de l'heure.

🧠

3 · L'HYPER-ÉVEIL S'ACTIVE

Le système d'alerte reste allumé : le cerveau surveille, analyse, anticipe, calcule les heures de sommeil perdues.

🔁

4 · LE CERCLE SE REFERME

Plus on s'inquiète de ne pas dormir, moins on lâche prise — et moins on lâche prise, plus l'insomnie s'installe.

> *Lâcher prise n'est pas abandonner. C'est réussir à mettre son problème entre parenthèses pour la nuit — car ce n'est définitivement pas à ce moment-là qu'on va le régler.*
>
> CATHERINE PAQUET

07 · INFOGRAPHIE

Le contrôle du stimulus : 7 règles

Principe clé de la TCC-I : rétablir une association forte entre le lit et le sommeil, en rompant le lien avec l'éveil, l'anxiété ou la frustration.

1. N'allez au lit que lorsque vous avez sommeil.
2. Utilisez votre lit — et idéalement votre chambre — uniquement pour dormir et pour l'activité sexuelle.
3. Si vous ne parvenez pas à dormir après 15 à 20 minutes, levez-vous.
4. Faites une activité calme hors de la chambre, sans écrans.
5. Retournez au lit uniquement lorsque la somnolence revient.
6. Levez-vous à la même heure tous les matins, y compris le week-end.
7. Supprimez les siestes jusqu'à ce que votre sommeil soit bon.

💡 *L'activité calme idéale n'est pas trop agréable, pour qu'on ait envie de retourner se coucher — et jamais physique (pas de ménage !), pour ne pas réveiller le corps.*

08 · INFOGRAPHIE

La boîte à outils du soir

Des gestes concrets, à tester et à adapter — car tout ne convient pas à tout le monde.

✍️ POSER SES PENSÉES SUR LE PAPIER

Écrire ce qui préoccupe avant de se coucher, sans chercher de solution immédiate : le cerveau enregistre que la pensée a été prise en compte.

🕯️ UN RITUEL DU SOIR RÉGULIER

Tisane, salle de bain, lecture, cohérence cardiaque... peu importe le contenu, ce qui compte c'est la répétition, toujours à peu près à la même heure.

🚫 NE PLUS REGARDER L'HEURE

Chaque coup d'œil au réveil ajoute de la pression et renforce l'association lit égale inquiétude.

🧘 L'HYPNOSE DU SOMMEIL

Sans rapport avec l'hypnose de spectacle : elle aide le cerveau à sortir de l'hyper-éveil grâce à des suggestions et visualisations, avant l'endormissement ou lors d'un réveil nocturne.

🎖️ LA TECHNIQUE DE L'ARMÉE

Détendre toute la chaîne musculaire en respirant de façon régulière (axe corporel), puis s'évader mentalement dans un lieu apaisant, comme un hamac sur une plage (axe mental).

💡 *Le livre de Catherine Paquet inclut 5 séances d'hypnose audio inédites et un carnet de sommeil pour appliquer ces outils au quotidien.*

09 · INFOGRAPHIE — 1/2

Vrai ou Faux : les 10 idées reçues

Catherine Paquet répond, sans dogmatisme, aux dix idées reçues les plus répandues sur le sommeil.

FAUX

Rattraper sa dette de sommeil le week-end

Le sommeil repose sur la régularité ; grasses matinées et horaires décalés diminuent la pression de sommeil du soir.

SOUVENT VRAI

Se relever la nuit si on ne dort pas

Après environ 20 minutes sans dormir, mieux vaut sortir du lit, faire une activité calme ailleurs, et revenir quand le sommeil revient.

NUANCÉ

Magnésium, CBD, plantes

Utiles dans certaines situations, mais les preuves restent variables et limitées ; les compléments seuls ne suffisent pas en cas d'insomnie sévère.

NUANCÉ

Les somnifères créent une dépendance

Peu probable sur une courte durée strictement encadrée par un médecin ; très probable en usage régulier et prolongé, avec un sevrage souvent compliqué.

VRAI ET FAUX

Un verre de vin facilite l'endormissement

Il peut donner l'impression de faciliter l'endormissement, mais il fragmente la seconde partie de la nuit et dégrade sa qualité globale.

09 · INFOGRAPHIE — 2/2 (SUITE)

Vrai ou Faux : les 10 idées reçues

VRAI

Le manque de sommeil chronique nuit à la santé

Risques cardiovasculaires, hypertension, diabète de type II — mais aussi épuisement, troubles de la mémoire et de la concentration.

NUANCÉ

Le sport le soir perturbe le sommeil

Le sport léger à modéré reste compatible même en soirée ; c'est l'exercice intense dans l'heure précédant le coucher qui peut gêner l'endormissement.

NUANCÉ

Le téléphone dans la chambre est dangereux

Pas « dangereux » à proprement parler, mais une très mauvaise idée en cas d'insomnie : stimulation, lumière des écrans, accès aux messages et réseaux sociaux entretiennent l'éveil du cerveau.

NUANCÉ

Dormir dans des chambres séparées en couple

Mieux vaut dormir dans le même lit quand c'est possible : c'est une composante agréable et importante de la vie de couple. Séparer les chambres peut aider temporairement si l'un empêche l'autre de dormir, sans en faire un arrangement définitif.

NUANCÉ

Un cauchemar répétitif révèle un problème psychologique

Pas automatiquement. Les cauchemars fréquents ne signifient pas systématiquement un trouble psychologique, mais s'ils dégradent le sommeil, mieux vaut en parler à son médecin, qui pourra écarter un stress post-traumatique, une anxiété généralisée ou une dépression sous-jacente.

11 · INTERVIEW — 1/2

Son parcours, de l'insomnie à la thérapie

Sarah Diviné interroge Catherine Paquet sur ce qui l'a menée de l'insomnie sévère à en faire sa spécialité — et sur ce que révèle en consultation le sommeil des autres.

Q SARAH DIVINÉ

Vous avez vous-même souffert d'insomnie sévère, au point de devenir dépendante aux somnifères. Qu'est-ce qui vous a conduite à en faire votre spécialité ?

R CATHERINE PAQUET

Au-delà de mon expertise professionnelle, mon expérience personnelle explique une grande partie de mon engagement. Avoir vécu moi-même des années difficiles avec mon sommeil m'a permis de ressentir cet enfer que ça peut être de ne pas arriver à dormir : la culpabilisation, le sentiment d'impuissance totale. J'étais épuisée par le manque de sommeil, mais je m'épuisais aussi à me battre contre lui. C'est justement ce problème d'insomnie qui m'a fait découvrir l'hypnose et la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie, la TCC-I — bien avant d'être formée professionnellement à ces techniques.

Q SARAH DIVINÉ

Et aujourd'hui, vingt ans plus tard, qu'observez-vous en consultation ?

R CATHERINE PAQUET

Une quantité impressionnante de personnes qui me consultent pour des problématiques tout à fait autres que le sommeil dorment mal — mais elles ne le soulignent pas, c'est moi qui leur pose la question. Elles considèrent leur insomnie comme un dommage collatéral. On pense qu'on dort mal parce qu'on a un problème, ce qui est vrai, mais on ne réalise pas toujours à quel point mal dormir peut causer des difficultés qui, à vue de nez, n'ont aucun rapport : des problèmes de couple, une surcharge mentale… c'est très, très large.

> *Si vous dormez mal, vous êtes doublement exposée aux difficultés de la vie.*
>
> CATHERINE PAQUET

11 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Son parcours, de l'insomnie à la thérapie

Q SARAH DIVINÉ

Vous parlez de votre livre *En finir avec le cauchemar des insomnies*. Qu'est-ce qu'il propose concrètement ?

R CATHERINE PAQUET

C'est mon tout premier livre, paru aux Éditions Jouvence. La première partie explore le fonctionnement du sommeil, nos freins et nos fausses croyances. La seconde partie, très concrète, repose sur mon protocole TCC-I complet : un programme en six semaines, avec un carnet de sommeil inclus et cinq audios d'hypnose inédits offerts à l'achat du livre.

Q SARAH DIVINÉ

Pour vous, à quoi sert vraiment de mieux dormir ?

R CATHERINE PAQUET

Prendre soin de son sommeil, c'est retrouver de l'énergie, de l'envie, des relations apaisées avec soi et avec les autres, augmenter sa performance — et plus globalement mettre de la lumière dans sa vie.

> *« J'ai décidé d'y consacrer une grande partie de mon travail, pour avoir moi-même traversé le cauchemar des insomnies, et pour constater chaque jour à quel point le sommeil est central dans notre équilibre de vie. »*
>
> CATHERINE PAQUET

📖 *En finir avec le cauchemar des insomnies, Catherine Paquet, Éditions Jouvence — carnet de sommeil et 5 audios d'hypnose inédits offerts.*

12 · INTERVIEW — 1/2

Comprendre son sommeil

Mythe des 8 heures, cycles de sommeil, mélatonine et siestes : Catherine Paquet reprend les bases pour mieux comprendre ce qui se joue chaque nuit.

Q SARAH DIVINÉ

Faut-il vraiment dormir huit heures par nuit ?

R CATHERINE PAQUET

C'est plutôt un mythe si on en fait une règle absolue. La science s'accorde sur un besoin de sommeil autour de 7 à 8 heures pour la plupart des adultes, mais avec des variations individuelles : il y a des petits et des gros dormeurs. Le problème, c'est que si on croit devoir absolument dormir huit heures, on transforme le sommeil en objectif de performance. La bonne question n'est pas « ai-je dormi huit heures ? » mais « est-ce que mon nombre d'heures de sommeil me permet de fonctionner correctement dans la journée, est-ce que je me sens reposée ? »

Q SARAH DIVINÉ

Comment se structure une nuit de sommeil ?

R CATHERINE PAQUET

Une nuit n'est pas un bloc uniforme, elle est organisée en cycles d'environ 90 minutes, entre 4 et 6 cycles chez un adulte. Chaque cycle passe par le sommeil léger — la phase la plus longue, qui intègre l'endormissement —, puis le sommeil lent profond, le temps de la récupération physique et de l'immunité, et enfin le sommeil paradoxal, la phase des rêves, essentielle aux apprentissages et à la régulation des émotions. Le sommeil profond domine la première partie de la nuit, le sommeil paradoxal s'allonge progressivement : c'est pour ça qu'il est important de faire des nuits complètes.

> *Mettre quinze minutes à s'endormir n'est pas un problème, c'est le temps moyen d'endormissement. Le problème commence quand on n'est plus apaisée dans son lit.*
>
> CATHERINE PAQUET

12 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Comprendre son sommeil

Q SARAH DIVINÉ

Faut-il prendre de la mélatonine ?

R CATHERINE PAQUET

L'effet placebo de la mélatonine est documenté, mais ça ne veut pas dire qu'elle n'est qu'un placebo. C'est une hormone qui signale au corps que la nuit est arrivée. Les études montrent qu'elle peut améliorer modestement le temps d'endormissement, mais elle ne traite pas les mécanismes qui entretiennent l'insomnie chronique — l'hyper-éveil, la peur de ne pas dormir, les ruminations. Je déconseille vraiment l'automédication chez le pharmacien : mieux vaut en parler avec son médecin généraliste, qui indiquera quand et comment la prendre.

Q SARAH DIVINÉ

Et les siestes ?

R CATHERINE PAQUET

Les siestes sont excellentes quand on ne souffre pas d'insomnie. Mais en cas d'insomnie chronique, il faut envisager le sommeil comme une porte à double serrure : la mélatonine d'un côté, et le besoin de sommeil de l'autre, qui s'accumule pendant la journée. Faire une sieste ou se lever tard vide une partie de ce réservoir — et le soir, on peut se sentir fatiguée sans avoir suffisamment de besoin de sommeil pour bien s'endormir. Dans un protocole TCC-I strict, je les proscris complètement. Sinon : vingt minutes maximum, réveil réglé sur trente.

💡 *Le premier cycle de sommeil dure environ 90 minutes : une sieste trop longue fait basculer dans le sommeil profond, d'où ce sentiment d'être « zombie » au réveil.*

13 · INTERVIEW — 1/2

Pourquoi on dort mal

Écrans, stress, lâcher-prise, ménopause : Catherine Paquet distingue ce qui déclenche une insomnie de ce qui l'entretient dans la durée.

Q SARAH DIVINÉ

Quelles sont les grandes causes des insomnies : écrans, café, stress ?

R CATHERINE PAQUET

Tout ça a un impact, mais il ne faut pas se focaliser que sur l'évident. Il y a des facteurs liés au mode de vie — excitants, écrans, alcool — mais aussi des facteurs psychologiques et émotionnels, certaines conditions médicales, le vieillissement. Ce qui est particulièrement intéressant, c'est que les facteurs qui ont déclenché une mauvaise nuit ne sont pas nécessairement ceux qui entretiennent l'insomnie ensuite. On peut mal dormir à cause d'un stress ponctuel, puis développer une peur de ne pas dormir, des comportements de compensation, une surveillance permanente de l'heure — et ce sont ces nouveaux mécanismes qui entretiennent le problème.

Q SARAH DIVINÉ

Vous distinguez le stress de l'incapacité à lâcher prise. Quelle est la différence ?

R CATHERINE PAQUET

Le stress est un phénomène physiologique utile, un signal d'alerte. Ce qui est problématique, ce sont ses conséquences s'il est mal géré. Presque systématiquement en consultation, quand le stress est à l'origine de l'insomnie, l'obstacle à l'endormissement n'est finalement pas le stress lui-même, mais l'incapacité à lâcher prise. Le lit n'est jamais le meilleur endroit pour résoudre les problèmes de la journée — et pourtant c'est souvent là que les pensées tournent en boucle. C'est ce qu'on appelle l'hyper-éveil : le système d'alerte reste activé alors que le corps devrait passer en mode repos.

> *Les soucis tournent en boucle : on pense au lendemain, on regarde l'heure, on calcule le nombre d'heures de sommeil perdu, on a peur de ne pas dormir.*
>
> CATHERINE PAQUET — SUR L'HYPER-ÉVEIL

13 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

Pourquoi on dort mal

Q SARAH DIVINÉ

Les femmes de plus de 50 ans sont plus touchées par les troubles du sommeil. Pourquoi ?

R CATHERINE PAQUET

C'est autour de cet âge que les femmes traversent la ménopause, avec des variations hormonales qui peuvent avoir un impact : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes provoquant des réveils, mais aussi des changements d'humeur ou de l'anxiété qui perturbent eux-mêmes le sommeil. C'est une période où les troubles deviennent plus fréquents, mais ce n'est absolument pas une fatalité. Se dire « c'est normal, j'ai cinquante ans, je dois faire avec » est un piège : si on ne cherche pas à comprendre ce qui perturbe le sommeil, la difficulté déclenchée dans ce contexte précis risque ensuite d'être entretenue par les mêmes mécanismes que d'habitude — la peur de ne pas dormir, l'hyper-éveil.

Q SARAH DIVINÉ

À partir de quand faut-il consulter ?

R CATHERINE PAQUET

Il faut regarder la répétition du problème et son retentissement. Quand les difficultés d'endormissement ou les réveils s'installent et commencent à avoir des conséquences dans la journée — fatigue, difficulté de concentration, irritabilité, baisse de motivation — il ne faut pas attendre en espérant que ça passe. On peut d'abord agir soi-même en appliquant les sept critères d'hygiène de base du sommeil : horaires réguliers, environnement propice, pas d'excitants, alimentation et hydratation adaptées, activité physique, gestion de la lumière, et limitation des siestes tardives. Si l'insomnie est plus importante, il faut consulter — en commençant par son médecin généraliste.

💡 *Chez les jeunes parents, les réveils nocturnes viennent d'une hypervigilance instinctive — pas d'un bouton on/off qu'on pourrait couper. Le conseil de Catherine : récupérer du sommeil par les siestes chaque fois que c'est possible.*

14 · INTERVIEW — 1/2

La méthode TCC-I et les outils concrets

Comment reconditionner son cerveau au sommeil, et ce qu'est vraiment la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie.

Q SARAH DIVINÉ

Vous parlez de réapprendre à son cerveau que le lit est un lieu de repos. Comment est-ce possible, même après des années d'insomnie ?

R CATHERINE PAQUET

C'est même l'un des principes fondamentaux de la TCC-I. Chez quelqu'un qui souffre d'insomnie depuis longtemps, le lit devient associé à autre chose qu'au sommeil : l'attente, la frustration, les ruminations. Le cerveau apprend par association — si nuit après nuit je passe deux heures à regarder l'heure et à m'inquiéter, il finit par enregistrer « lit égale inquiétude », même inconsciemment. Mais il est tout à fait possible de modifier cette relation, pas avec un coup de baguette magique, mais avec une approche spécifique qui recrée l'association lit égale sommeil.

Q SARAH DIVINÉ

Concrètement, qu'est-ce que la TCC-I ?

R CATHERINE PAQUET

C'est une thérapie cognitivo-comportementale spécifiquement adaptée à l'insomnie — le traitement de référence pour l'insomnie chronique, prescrit en première intention par les médecins. Elle ne masque pas le symptôme, elle travaille sur les mécanismes qui l'entretiennent. Si on règle uniquement la conséquence — en prenant des somnifères par exemple — sans régler la cause, le problème de fond va se manifester autrement. La méthode associe le contrôle du stimulus, la restriction de sommeil, l'hygiène du sommeil, la restructuration cognitive et des techniques de relaxation.

> *L'objectif de mon protocole n'est pas de dormir, mais que dormir soit la conséquence d'un travail plus profond que vous ferez sur vous-même.*
>
> CATHERINE PAQUET

14 · INTERVIEW — 2/2 (SUITE)

La méthode TCC-I et les outils concrets

Q SARAH DIVINÉ

Et l'hypnose du sommeil, dans tout ça ?

R CATHERINE PAQUET

Il y a une confusion fréquente entre l'hypnose de spectacle et l'hypnose du sommeil, qui n'ont rien à voir. L'hypnose du sommeil ne force pas à dormir : elle permet au cerveau de sortir de l'hyper-éveil qui empêche l'endormissement ou provoque les réveils nocturnes, grâce à des suggestions et des visualisations qui ramènent des signaux de sécurité. L'activité cérébrale se modifie réellement pendant l'hypnose, avec des ondes alpha et thêta associées à la relaxation. Le cerveau ne s'endort pas pour autant, mais l'attention se détourne des pensées qui tournent en boucle. Cela dit, l'hypnose ne convient pas à tout le monde : il faut tester les outils et s'écouter.

Q SARAH DIVINÉ

Un dernier conseil pour faire de ses nuits une alliée plutôt qu'une ennemie ?

R CATHERINE PAQUET

Il faut d'abord arrêter de faire du sommeil une bataille et clarifier son objectif : on ne veut pas mieux dormir pour dire « j'ai dormi huit heures », mais pour retrouver de l'énergie, de la concentration, du plaisir dans sa vie. Le sommeil devient le moyen, et non plus l'objectif. Ensuite, il faut comprendre sa propre biologie et rééduquer progressivement les mécanismes déréglés. Et enfin, arrêter de vouloir tout contrôler : le sommeil ne se commande pas, mais on peut créer les conditions pour qu'il revienne naturellement, jusqu'à dormir sans se poser de questions — comme on parle, on marche, on respire.

> *On dort sans se poser de questions, comme on parle, on marche, on respire.*
>
> CATHERINE PAQUET — MESSAGE FINAL

15 · BIBLIOGRAPHIE

Son livre

Disponible en librairie et sur Amazon — Éditions Jouvence

En finir avec le cauchemar des insomnies

ÉDITIONS JOUVENCE · PREMIER LIVRE DE CATHERINE PAQUET

La première partie explore le fonctionnement du sommeil, nos freins et nos fausses croyances. La seconde partie, très concrète, repose sur le protocole TCC-I complet de Catherine Paquet : un programme en six semaines pour se réconcilier durablement avec ses nuits. Le livre est accompagné d'un carnet de sommeil et de cinq audios d'hypnose inédits, offerts à l'achat.

RETROUVER CATHERINE PAQUET

- 🌐 psytherapie.eu — site officiel, consultations et livre
- ▶ Catherine PAQUET - Hypnose — chaîne YouTube Hypnose Zen (@hypnose-zen)
- 🎧 Spotify — séances d'hypnose et méditations
- 📷 @psy_hypnose_4in — Instagram

BEBOODA · INTERVIEWS INSPIRANTES

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez toutes nos interviews et rencontres exclusives sur BeBooda.

▶ Découvrir tous les épisodes

INTERVIEW RÉALISÉE PAR

Sarah Diviné

RETROUVER BEBOODA

🌐 bebooda.fr — site officiel

▶ Plateforme TV BeBooda — toutes les interviews

BE▶BOODA