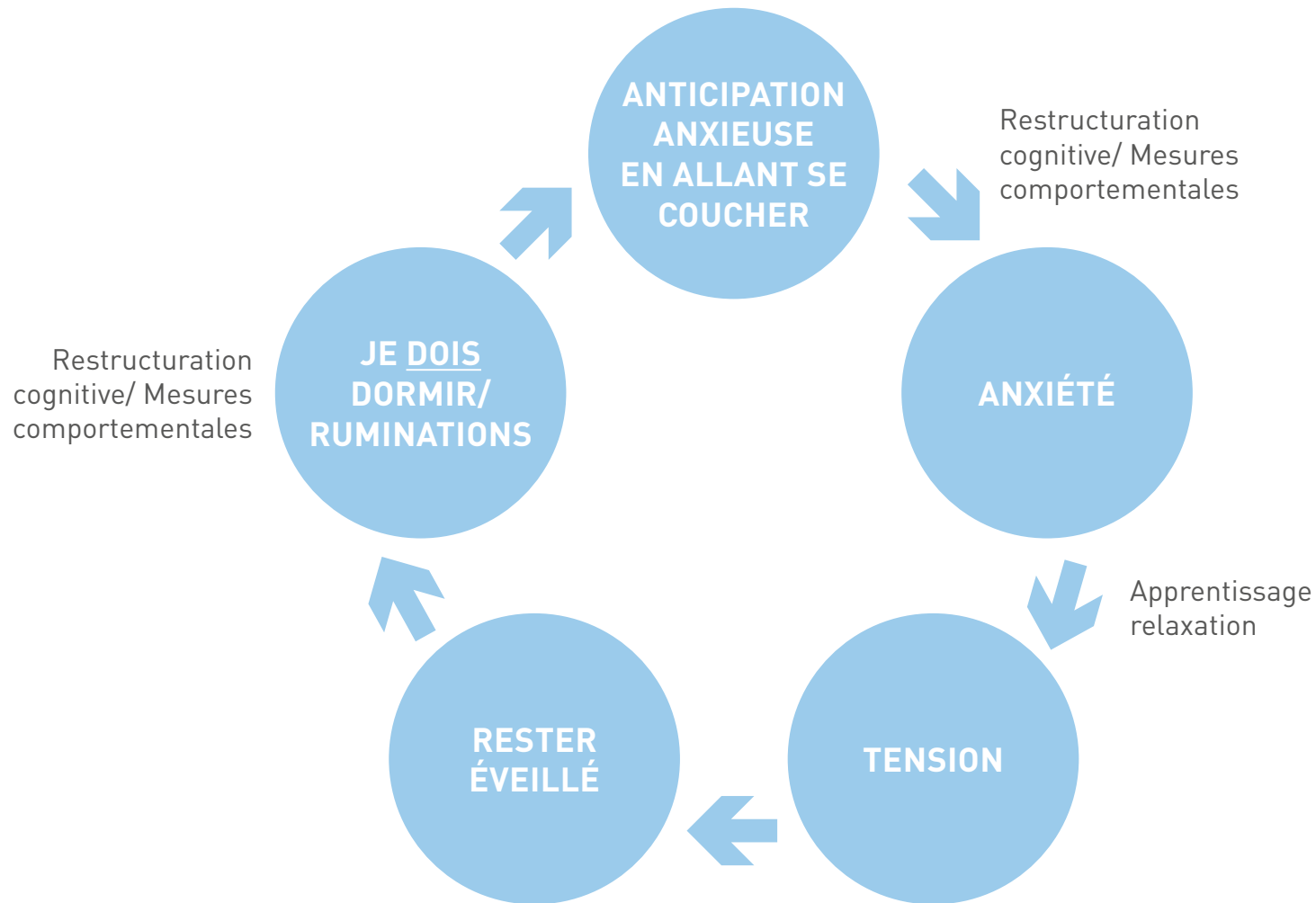


# CERCLE DE L'INSOMNIE ET INTERVENTIONS POSSIBLES



Après 3 semaines : phénomène de conditionnement : le lit est les stimuli associés deviennent des signaux conditionnés d'éveil. Il faut donc un déconditionnement. Et ne pas oublier de tenir compte de ce qui a déclenché le cercle vicieux.