













PETIT GUIDE POUR MIEUX DORMIR *10 trucs pour le sommeil*

IMPORTANT : Je choisis ce qui me convient !

- 1- Je garde le même horaire pour me lever et me coucher.**
Pour un problème sérieux de sommeil, je garde un horaire semblable la fin de semaine.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00 	7h00 	7h00 	7h00 	7h00 	_____	_____
10h00 	10h00 	10h00 	10h00 	10h00 	_____	_____

- 2- Je fais de l'activité physique pendant la journée.**



- 3- J'organise ma chambre pour bien dormir.**

J'ai un matelas et un oreiller confortable.



La température est agréable (pas plus de 20 degrés)



Je peux décorer ma chambre avec des couleurs qui aident au sommeil : bleu, vert, violet, blanc, beige...



Je fais le ménage !



La télé, la tablette et l'ordinateur sont dans une autre pièce que la chambre.

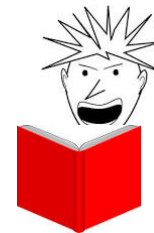


4-Dans le lit, j'évite :

De manger.



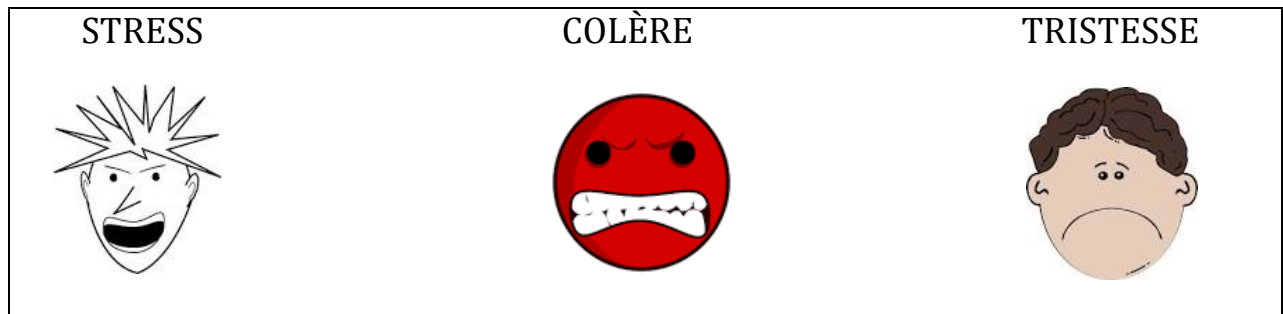
De lire quelque chose qui me stimule ou qui me stresse.



D'inviter mon animal de compagnie



5- Le soir, j'exprime mes tracas de la journée.



Je téléphone à un ami.



Je dessine mon tracas



J'écris ce qui me tracasse.



Je fais un mandala.



6- À éviter, en soirée :

Boire du café



de la liqueur



du jus



de l'alcool



Manger un gros repas



du chocolat



grignoter



Ne plus boire d'eau 1 heure avant de se coucher.




Ne plus utiliser la télé, la tablette, l'ordinateur 1 heure avant de se coucher.




Ne plus faire de l'exercice 1 heure avant de se coucher.




7- Conseils avant de dormir :











Prendre un bain chaud. 

Boire une tisane à la camomille, à la lavande ou du lait chaud. 


Relaxer, faire des respirations profondes. 


Baisser l'intensité de la lumière. 


Avoir une routine de sommeil. Exemple :

				
Mettre mon pyjama.	Me brosser les dents.	Aller au lit.	Lire.	Fermer la lumière et dormir.
				
21h	21h15	21h30	21h45	22h

8- Je camoufle les bruits qui peuvent nuire à mon sommeil :

Avec des bouchons 

Avec un ventilateur 

Avec une musique relaxante 

9- Je cache la lumière qui peut nuire à mon sommeil :

Avec un rideau opaque



Avec un masque pour les yeux



Je cache mon réveille-matin.

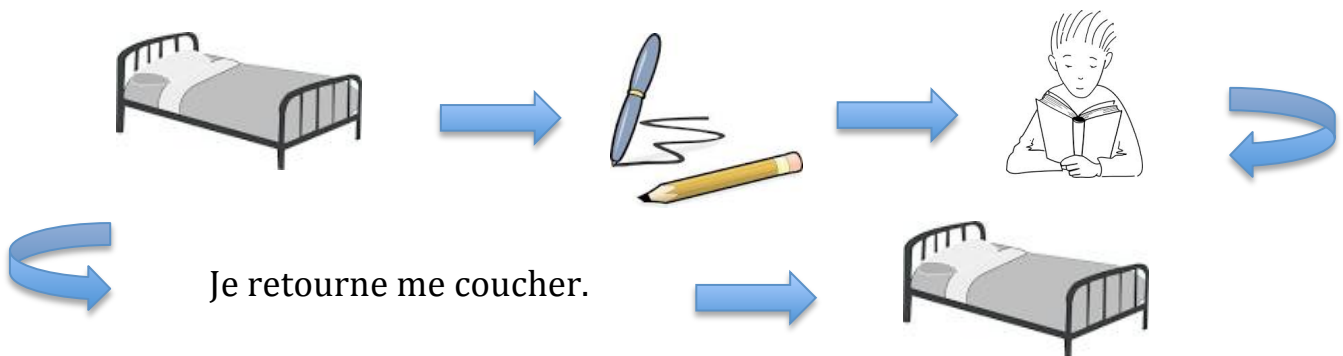


10- Si je n'arrive pas à dormir ou si je me réveille pendant la nuit :

Je reste calme et je respire avec mon ventre.



Je me lève et je fais une activité tranquille : lire, dessiner, marcher dans l'appartement, m'étendre sur le divan, faire un mandala, prendre une tisane.



À noter :

Si mes problèmes de sommeil persistent, il serait important de consulter un médecin.

En dernier recours, il peut me prescrire des somnifères.

