



# AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL



*Parce que pour prendre soin des autres il faut d'abord prendre soin de soi.  
Et prendre soin de soi, c'est aussi savoir se reposer et dormir.*

## Habitudes favorisant le sommeil

### EN GÉNÉRAL

- Levez-vous et couchez-vous à heure régulière
- Identifiez les médicaments qui peuvent causer des insomnies et traiter les pathologies qui peuvent entraîner des réveils nocturnes



### LA JOURNÉE

- Pratiquez de l'activité physique
- Évitez les siestes trop longues et exposez-vous à la lumière
- Maintenez une vie sociale
- Limitez votre consommation d'excitants (la caféine, la théine, l'alcool, la nicotine)

### LE SOIR

- Arrêtez le sport ou toute activité stimulante au moins 1h avant le coucher
- Rangez vos écrans et surtout ne vous endormez pas devant la télévision
- Soyez attentif aux signes du sommeil, ne vous couchez pas trop tôt
- Créez un environnement favorable au sommeil
- Adoptez des rituels du coucher permettant notamment de diminuer votre anxiété



# Rituels du soir



## PSYCHOLOGIE POSITIVE

S'immerger dans des émotions agréables au moment du coucher.

Remémorez-vous 3 moments agréables de la journée en prêtant attention aux détails. *Il peut s'agir de moments qui vous ont fait sourire, qui vous ont touché ou réjoui, ou d'un geste venant d'autrui qui vous a apaisé ou aidé. Peut-être un geste du proche que vous accompagnez.*

## SCAN CORPOREL

Porter son attention sur son corps, en le parcourant lentement des pieds à la tête, tout en suivant sa respiration.



### 1. S'INSTALLER

Allongez-vous confortablement sur le dos, dans un endroit calme et sans être dérangé.



### 2. RESPIRER

Fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration, en toute simplicité.



### 3. OBSERVER

Parcourez lentement votre corps des pieds à la tête. Remarquez les sensations, sans jugement.



### 4. ACCUEILLIR

Si des pensées surgissent, laissez-les passer et ramenez en douceur votre attention au corps et à la respiration.

## TISANE À LA CAMOMILLE

À savourer 30 à 45 minutes avant d'aller dormir pour favoriser l'endormissement.

## Environnement propice au sommeil

- Une bonne obscurité (volets/rideaux fermés)
- Une ambiance silencieuse (pensez aux bouchons d'oreille)
- Une température agréable (entre 18 ou 19°C)
- Une bonne literie (peut-être en changer)



Retrouvez plein d'idées d'activités et d'informations sur



**centraider.fr**



Imprimé par Centr'aider® dans le cadre de la Box Aidant®

CENTR'  AIDER