

10 ASTUCES pour BIEN DORMIR

1 Couchez-vous à la bonne heure



Fixez-vous une heure de coucher et n'allez pas au lit avant. Ce sera peut-être plus tard que d'habitude si vous passez déjà beaucoup de temps au lit. Vous devez rester debout même après cette heure du coucher si vous n'avez pas sommeil.



2 La règle des 20 minutes



Bien souvent les personnes qui ont de l'insomnie remarquent que leur esprit commence à s'emballer dès qu'ils éteignent la lumière. Vous pouvez arrêter cela en quittant votre lit lorsque vous ne vous endormez pas (ou ne vous rendormez pas) après être allongé 20 minutes. Planifiez à l'avance une activité de relaxation quand vous vous levez. Retournez vous coucher quand vous avez sommeil. Répétez après 20 minutes au besoin.



3 Levez-vous tous les matins à la même heure (ou plus tôt)



Si possible, dormez jusqu'à l'heure prévue de vous lever et de commencer votre journée. Ne dormez pas ou ne restez pas au lit au-delà de votre heure du lever, peu importe si vous étiez resté debout tard la veille.



4 Faites des siestes judicieuses



Ne faites pas la sieste si vous n'en avez pas besoin. Évitez de faire la sieste en restant actif (par ex. 20 minutes de marche). Si la sieste est inévitable, limitez-la à 10-20 minutes. Terminez votre sieste avant 15 h.



5 Passez moins de temps au lit



Cela peut sembler étrange à première vue, mais la plupart des personnes qui ont de l'insomnie passent beaucoup de temps au lit à essayer de dormir. Cela crée de l'anxiété et rend le sommeil plus difficile. Raccourcir temporairement le temps passé au lit peut permettre d'accéder à un meilleur sommeil avec moins d'interruptions. Rallongez progressivement le temps passé au lit alors que votre sommeil s'améliore.



6 Distrayez-vous



Il est difficile de s'endormir lorsque l'esprit est actif: s'inquiéter de ses finances, de sa santé, de ses relations ou encore de la liste des choses à faire. Laissez à votre esprit la possibilité de ralentir et que le sommeil prenne le dessus. Essayez ces techniques de distraction qui vous aideront à vous endormir:



- *L'exercice du chariot d'épicerie*: imaginez que vous avanciez lentement dans une épicerie et que vous remplissiez votre chariot en faisant attention à chaque article que vous sélectionnez.
- *Le défi de la liste de mots*: pensez à un mot de 5 lettres et cherchez 5 à 10 mots commençant par chacune des lettres de ce mot. Ajoutez de la variété en choisissant un thème: des animaux, des noms, des villes, etc.

7 Prenez le temps de vous détendre



Avant d'aller au lit, il y a de nombreuses façons de préparer votre corps et votre esprit au sommeil. Ajoutez une technique de relaxation à votre routine du coucher qui vous permettra de vous détendre. Quelques exemples: lisez sous un faible éclairage avant d'aller au lit, pratiquez l'exercice de respiration 4-7-8, ainsi que tendre et relâcher progressivement vos muscles de la tête aux pieds.



8 Quand vous êtes au lit, c'est pour dormir



Si vous ne dormez pas bien, n'utilisez votre lit que pour dormir, pour le sexe ou lorsque vous êtes malade. Arrêtez de lire, d'écrire, de socialiser, de travailler ou de câliner vos animaux de compagnie dans votre lit. Tout type d'écran est à proscrire.



9 Faites tomber vos mythes sur le sommeil



Beaucoup de gens s'inquiètent de ne pas assez dormir, et cela les garde éveillés la nuit. Quels sont vos mythes sur le sommeil? Les faire tomber pourrait vous aider à retrouver le sommeil.



10 Les bonnes habitudes de sommeil commencent dès la journée



Un corps et un esprit actifs durant la journée, c'est important pour votre santé physique et mentale, ainsi que pour le sommeil. Cela commence par une lumière vive le matin. Pouvez-vous ajouter plus de lumière dès votre réveil et plus d'activités pendant la journée qui vous donneront de l'énergie physique et mentale?



Contrôle



Besoin de sommeil



Relaxation



Pensées



Hygiène

Ces 10 astuces font partie des 5 composantes de la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCCI) qui est le traitement de première intention recommandé pour l'insomnie. Pour en savoir plus, visitez mieux-dormir.ca.

Contribution financière :



Santé Canada Health Canada