Comment bien dormir?

Ce qui t'aidera

- Te lever et te coucher à des heures fixes : cette routine aide l'horloge biologique à bien fonctionner et donc à bien dormir.
- Une routine de sommeil fixe, par exemple: se brosser les dents, mettre son pyjama, prendre un bain chaud ou une douche, etc.
- Les activités relaxantes* 1 heure avant le coucher : lecture, écouter de la musique ou un balado, mots croisés, sudoku, bain ou douche chaude, méditation, relaxation, etc.
- Attends que les signes de sommeil soient présents (bâillements, difficulté à rester concentré, lourdeur des paupières, etc.) avant d'aller te coucher.

À éviter en soirée

- Les activités physiques intenses (3h avant le coucher) et la consommation d'un gros repas.
- Les stimulants comme le café, la nicotine et l'utilisation de drogues.
- La consommation d'alcool : il peut faciliter l'endormissement, mais empêche le sommeil profond.
- L'exposition à la lumière des écrans car elle empêche la sécrétion de l'hormone du sommeil. En soirée, toujours activer le filtre de lumière bleue de ton appareil.

  Même si c'est difficile, éloigne-toi des écrans une heure avant d'aller dormir et tamise les lumières de la pièce.

Pendant la journée

- Bouge! Ex: va marcher.
- Expose-toi à la lumière du jour, particulièrement le matin.
- Si tu dois faire une sieste : maximum 30 minutes et ce, avant 15h00.

Dans ta chambre

- Ton lit ne devrait être utilisé que pour dormir et pour les activités intimes.
- Garde ta chambre fraîche, sombre, calme et confortable.

Difficulté à t'endormir ?

☐ Si tu ne dors pas après 20-30 minutes, lève-toi et fais une activité relaxante (voir*). Attends que les signes de sommeil soient présents avant d'aller te recoucher dans ton lit.
Si l'insomnie persiste, relève-toi et répète cette stratégie autant de fois que nécessaire.

☐ Vis-tu du stress? As-tu des pensées qui tournent en boucle?
Avant de te coucher, trouve une stratégie pour apprivoiser ton stress et retrouver le sentiment d'avoir un certain contrôle sur la situation inconfortable. Exemples : certains écrivent ou dessinent ce qui les stressent et les actions qu'ils peuvent poser. Ils évitent ainsi de tenter de résoudre leurs problèmes dans leur lit.