

## Stratégies pour un meilleur rythme de sommeil

Si tu rumines des pensées au moment du coucher, essaie de les écrire pour les laisser sortir

Si le sommeil ne vient pas : tisane calmante, lumière tamisée, ambiance sonore relaxante (ex. bruits de pluie), lecture, activités manuelles, pleine conscience (ex. application petit bambou) ...

Se lever à la **même heure** même si la nuit était plus courte

Garder un rythme de sommeil stable entre la semaine et le weekend

Convenir avec un-e spécialiste de l'horaire optimale à laquelle prendre la médication et s'y tenir au mieux

Être attentif-ve aux signaux de fatigue, **savoir s'écouter** et aller dormir

Commencer la journée en s'exposant à la **lumière du jour** en se baladant par exemple

Planifier sa journée du lendemain **avant d'aller se coucher** et préparer les affaires dont on aura besoin (documents, ordinateur chargé...)



Effectuer des tâches productives **dès le matin** (tâches ménagères, courses, administratif, révisions)

Penser à faire du **sport** 3-4 heures avant le coucher et à **manger léger** le soir

**Éviter** les écrans, les substances (tabac, boissons énergisantes, médication) ou les tâches trop prenantes en fin de journée

Se fixer des **délais réalistes** lors de sa journée afin de ne **pas procrastiner** et repousser les tâches toujours plus tard et **devoir prendre sur son temps de sommeil**

**Éviter** d'aller dans son lit durant la journée pour lire ou travailler et limiter les siestes à 30 minutes maximum

N'hésite pas à planifier tes rendez-vous pros ou perso dans la matinée si cela peut te pousser à te lever !

Traiter les symptômes anxieux et dépressifs, ils ont également un effet sur le sommeil !

Ex : Pour l'instant je regarde une série mais il faut que je commence X tâche à 15h au plus tard pour être sûr-e de l'avoir terminée afin de pouvoir aller manger chez X à 20h et dormir à 00h

Séparer la zone de travail de la zone de repos