
EXERCICE

Faites un changement pour améliorer votre qualité de sommeil

Parmi les stratégies présentées dans ce chapitre, lesquelles seriez-vous prêt à mettre en œuvre cette semaine ?

- Avoir une nouvelle hygiène de sommeil
 - Éviter la caféine six à huit heures avant le coucher
 - Éviter l'alcool avant le coucher
 - Éviter la cigarette avant le coucher
 - Éviter les longues siestes dans la journée
 - Créer l'association chambre à coucher = sommeil
 - Considérer que votre chambre est l'endroit pour dormir et non un lieu pour pratiquer des activités diverses et variées
 - Faire de votre chambre un lieu confortable
 - Éviter d'aller dans votre lit la journée
 - Aller au lit seulement lorsque vous êtes somnolent
 - Si vous ne parvenez pas à vous endormir après vingt à trente minutes, quitter le lit, faire une activité relaxante et vous recoucher lorsque vous êtes de nouveau fatigué
 - Avoir une routine stable
 - Défusionner des pensées et croyances inefficaces
 - Utiliser la pleine conscience pour vous endormir
 - Maintenir vos engagements après une mauvaise nuit de sommeil
-