

QUE FAIRE EN CAS DE STRESS  
ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



Humer des parfums agréables apaise et réveille de beaux souvenirs

QUE FAIRE EN CAS DE STRESS  
ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



Yoga et méditation

QUE FAIRE EN CAS DE STRESS  
ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



Regarder de beaux films, pas de films violents – et, si possible, pas de journal télévisé non plus

QUE FAIRE EN CAS DE STRESS  
ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



À partir de l'après-midi, buvez des tisanes et de l'eau ; évitez le café, le thé noir, le coca et les boissons énergisantes

QUE FAIRE EN CAS DE STRESS  
ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



Faites de l'exercice. Si possible, à l'extérieur. Mais on peut aussi faire de l'exercice à l'intérieur, par exemple en montant les escaliers !

QU'EST-CE QUI AIDE À SE RÉVEILLER ?



- Lumière du jour
- Air frais / Froid
- Activité physique

### QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?



Utiliser des stimuli puissants pour rester dans l'instant présent

### QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?



Des exercices physiques pour rester dans le moment présent. Exercices d'équilibre, sauts sur place, boxe, etc.

### QUE FAIRE EN CAS DE STRESS ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



Les médicaments peuvent apporter un soutien, mais ils ne constituent pas la solution. L'important, c'est d'agir soi-même !

### QUE FAIRE EN CAS DE STRESS ET DE TROUBLES DU SOMMEIL?



Ne pas raconter de manière incontrôlée les détails de ce que l'on a vécu. Dire « stop »

### QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?



5-4-3-2-1



Nomme à voix haute 5 choses que tu vois, 5 choses que tu entends, 5 choses que tu sens. 4 choses que tu vois, entends et sens. 3 choses, 2 choses, 1 chose

## QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL ?



Ne pas dormir pendant la journée

## QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL ?



Si vous vous réveillez la nuit, ne regardez pas l'heure

## QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL ?



Chambre à coucher :

- calme
- sombre
- env. 15-19 °C

## QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL ?



N'utiliser le lit que pour dormir et pour faire l'amour

## QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL ?



Le lit sera un lieu de repos, de paix et de sécurité

## QUE FAIRE EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL ?



Ne va te coucher que lorsque tu es vraiment fatigué. Lève-toi si tu n'arrives pas à dormir.