

A person is sitting up in bed, reading a book. The room has a warm, cozy atmosphere with a wooden headboard and string lights. The bed is covered with a beige blanket and a white fur rug. The text "Routine du soir" is written in a large, white, cursive font across the middle of the image. Below it, the text "POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR" is written in a smaller, white, sans-serif font. A large, diagonal watermark "UNIVERS" is visible across the image.

# *Routine du soir*

POUR UN SOMMEIL  
RÉPARATEUR

# *Routine du soir*

POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

## 1. Préparer son environnement

### ✓ Créer une ambiance propice:

lumières douces et chaudes, diffuseurs d'huile essentielle si tu aimes (camomille, lavande, orange douce)

### ✓ Optimiser son espace de sommeil:

draps propres, température entre 18-20°, éviter les écrans au moins 1h avant le coucher



# *Routine du soir*

POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

## 2. Apaiser son corps



**Boisson réconfortante:** infusion de camomille, verveine ou lait d'or



**Bain ou douche chaude:** relaxer les tensions accumulées.




**Étirements doux et auto-massage:** quelques étirements doux et auto-massage des pieds (ancrage)

# *Routine du soir*


POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

## 3. Apaiser son esprit

 **Bain de pied:** apaise l'esprit, redirige l'énergie vers le bas du corps, favorise l'endormissement

 **Lecture douce:** un livre apaisant, inspirant, bienveillant


 **Respiration consciente:** pratiquer la cohérence cardiaque


 **Méditation:** si possible, faire une méditation "relaxation corporelle"


# *Routine du soir*

POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

## 4. Se préparer à dormir

 **Routine fixe:** se coucher et se lever à heures régulières et bien respecter le cercle circadien.

 **Visualisation:** imaginer un lieu paisible, un souvenir (réel ou imaginaire) réconfortant et/ou poser une intention pour la nuit.

 **Si vous avez du mal à aller vous coucher:** contracter l'ensemble du corps pendant 15 secondes puis relâcher. Recommencer 3 fois. Puis secouer le corps, comme des tremblements.

A person is lying in bed, reading a book. The bed is covered with a light-colored, textured blanket and a white, fluffy dog is lying in the foreground. The background is a wooden wall with string lights hanging from it. The text "Bonne Nuit" is written in a cursive font, followed by a star and sparkles emoji.

*Bonne Nuit* ✨