

A photograph of a person lying in bed, reading a book. The bed is covered with light-colored bedding and a white fur blanket. The background is a wooden wall decorated with string lights.

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.



Etirements 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 photograph of a person lying in bed, reading a book. The person is covered with white sheets and a red and black checkered blanket. String lights are visible against a wooden wall in the background.

Bonne Nuit ✨