

10 trucs pour un bon sommeil

- 1 Couchez-vous seulement lorsque vous êtes fatigué.**
 - » Tentez de repérer les signes de somnolence, notamment picotement des yeux et fatigue oculaire.
- 2 Une heure avant le coucher, cessez toute activité exigeante sur les plans physique ou intellectuel.**
 - » Réduisez la luminosité dans votre chambre, assurez-vous d'avoir de bons rideaux opaques.
 - » Éliminez les sons qui vous interpellent (téléphone, tablette, cellulaire et ordinateur).
 - » Avisez votre entourage de ne plus vous téléphoner à partir de une heure avant votre coucher.
- 3 N'utilisez votre lit que pour dormir : éliminez toutes les autres activités telles que lire (sauf si cela contribue à votre endormissement), manger, regarder la télévision.**
 - » Autant que possible, aménagez votre espace de travail dans un autre lieu que votre chambre à coucher.
- 4 Si 15 minutes après votre coucher vous ne dormez pas, levez-vous et allez dans une autre pièce. Ne retournez dans votre lit que lorsque vous vous sentirez fatigué.**
 - » Adonnez-vous à une activité ennuyante ou monotone jusqu'à ce que vous sentiez certains signes d'endormissement.
- 5 Si, de retour dans votre lit, vous éprouvez encore de la difficulté à vous endormir, répétez l'étape 4.**
- 6 Levez-vous et couchez-vous à la même heure, quelle que soit la durée du sommeil de la nuit précédente. Même si vous vous sentez fatigué, ne vous couchez pas plus tôt.**
 - » Beaucoup d'étudiants et de personnes vivent un véritable décalage horaire les fins de semaine en essayant de rattraper les heures manquées. Évitez ce comportement très néfaste pour la régulation du sommeil.
 - » Essayez plutôt de profiter du soleil du matin qui est très bénéfique pour l'humeur et la régulation hormonale.
- 7 Ne faites jamais de sieste durant la journée. Optez plutôt pour une séance de relaxation.**
- 8 Créez des rituels avant d'aller au lit : prenez une petite tisane ou un bon bain ou encore adonnez-vous à une lecture facile, qui détend. Mais attention, cette lecture ne doit pas vous amener à la frustration de ne pas pouvoir terminer votre livre.**
- 9 Utilisez des images de détente, par exemple, une plage, un lac, la mer ou encore une promenade en forêt. Ou imaginez-vous dans les bras de l'être aimé, en présence d'amis ou de personnes rassurantes, ou dans un endroit où vous vous sentez à votre aise.**
 - » Si certaines idées vous obsèdent et vous empêchent de dormir, écrivez-les sur un bout de papier en vous disant que demain, vous pourrez régler ces difficultés.
- 10 Suggérez-vous des messages positifs tels que « Je suis satisfait de ma journée, demain sera une bonne journée. » « Je suis satisfait de ma journée, j'ai réalisé plein de choses. »**

Adaptation de la méthode MORIN.