

Retrouver
son **entrain**®



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Provincial Health
Services Authority
*Province-wide solutions.
Better health.*

Overcoming Depression & Low Mood: A Five Areas Approach
Williams, C (2001/6) Hodder Arnold ISBN 978-0-340-90586-9
© Dr. C Williams (2001/6) www.fiveareas.com

Retrouver son entrain
aujourd'hui®

AMÉLIORER LE SOMMEIL

www.bouncebackbc.ca

1. Le lit est pour dormir et les activités sexuelles.
2. Si vous ne vous endormez pas, levez-vous et faites quelque chose de relaxant jusqu'à ce que vous soyez fatigué.
3. Si vous êtes éveillé et préoccupé, levez-vous, allez dans une autre pièce, écrivez vos préoccupations et promettez-vous de régler ça le lendemain.
4. Couchez-vous et réveillez-vous à une heure régulière.
5. Régler les problèmes physiques et pratiques, comme la lumière ou le bruit.

6. Réduisez les facteurs de stress.
7. Planifiez du temps pour décompresser chaque soir.

Ne pas boire ou trop fumer pour vous calmer avant de dormir.

Ne pas faire d'exercices physiques ou mentaux juste avant de dormir.

Ne pas lire ou regarder la télévision au lit.

Ne pas dormir tard le matin ou faire une sieste durant le jour.

Ne pas boire trop de caféine avant de dormir.