

Retrouver  
son entrain<sup>®</sup>



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](http://www.fiveareas.com)

Retrouver son entrain  
aujourd'hui<sup>®</sup>

**AMÉLIORER LE SOMMEIL**

[www.bouncebackbc.ca](http://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.