

SOMMEIL
GUIDE DES BONNES PRATIQUES

wellow

GOWELLOW.COM

S'ENDORMIR PLUS VITE, RESTER ENDORMI PLUS LONGTEMPS
CARNET DE ROUTE

SOMMEIL

S'endormir plus vite, dormir plus longtemps

1 COTER LE SOMMEIL

Choisir son horaire

2 LISTER SES STRESSEURS

Un stresseur quotidien mérite d'être priorisé

3 WORRY TIME

Prendre un temps conscients évite d'amener les problèmes la nuit. Le sommeil se travaille de jour.

4 MES STRATÉGIES

- **Améliore la distance émotionnelle**
- **Augmente la clarté mentale**
- **Améliore les relations interpersonnelles**

365 GUIDE DES BONNES PRATIQUES





ÉTAPE 1 **QUANTIFIER LE SOMMEIL**

WELLOW

On vise à s'arrêter et à mettre une note sur 10 pour notre satisfaction à l'égard du sommeil.

Quel est mon objectif réaliste? Formulez votre (vos) objectif (s)

D'ici 21 jours, je dormirai ...
D'ici 21 jours, j'écouterai de la musique tous les jours pour me relaxer en journée...
Etc.

La respiration volontaire, ample et régulière entraîne un état de cohérence cardiaque. Cet état est perçu comme un retour à l'équilibre pour le corps.

N'hésitez-pas à prendre l'habitude de mieux respirer,

ÉTAPE 1.1 **CHOISIR VOTRE HORAIRE**

Heure de lever:

Heure de coucher

Heure du lever:

Heure du coucher:

GOWELLOW.COM







QUALITÉ DU SOMMEIL

COTEZ VOTRE SOMMEIL: /10

GOWELLOW.COM



Rappel

Compléter le questionnaire dans la boîte à outil et le partager à votre médecin/ergo/psy (Pittsburgh)

GOWELLOW.COM

LIFESTYLE

WELLOW

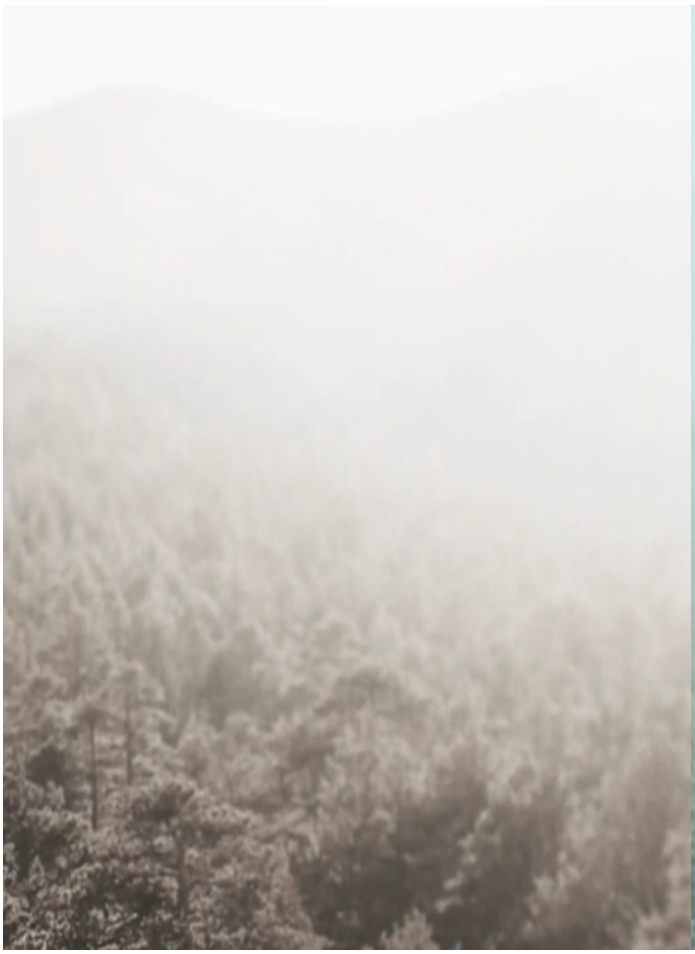
C'est LA STRATÉGIE LA PLUS EFFECTIVE ET SIMPLE de gestion de stress pour...

- Laisser aller les banalités
- Être présent quand ça compte
- Rire sans se forcer
- Bouger sans se pousser
- Respirer sans tout arrêter.

Parce qu'on est des amoureux de la vie...



GOWELLOW.COM





ÉTAPE 2 **LISTER LES STRESSEURS** ~ exemples

La respiration volontaire, ample et régulière entraîne un état de cohérence cardiaque. Cet état est perçu comme un retour à l'équilibre pour le corps.

WELLOW

Noter les principaux stresseurs et attribuez leur un chiffre (1 = le plus grand de vos stresseurs).

1 Travail: il me manque de connaissances pour des tâches complexes

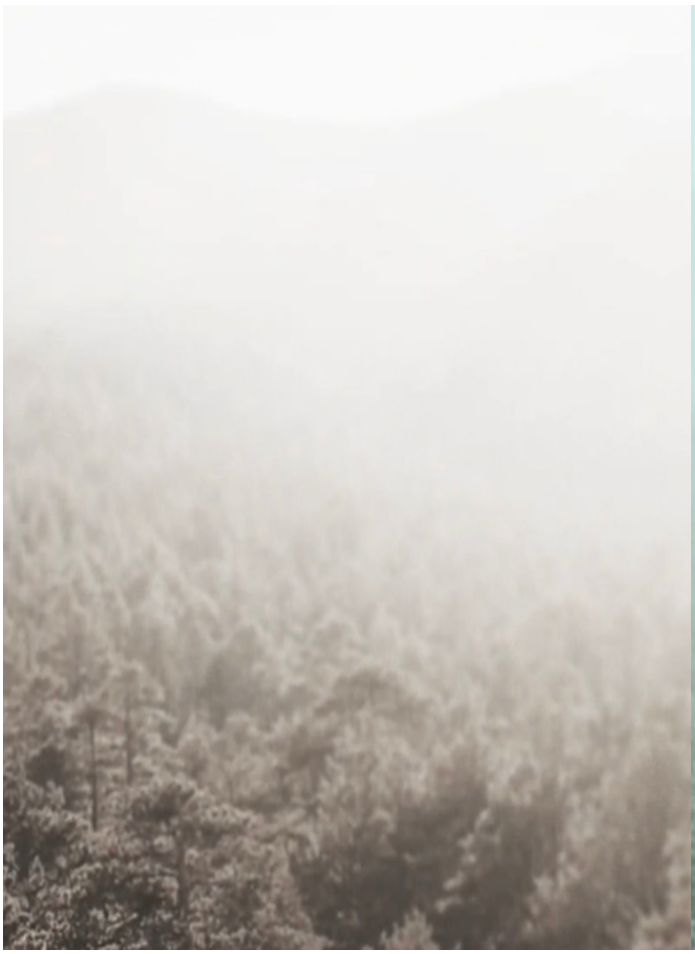
6 Famille élargit: ma belle famille souhaite qu'on passe le temps des fêtes avec eux, mais ma mère sera seule

4 Amour: mon partenaire et moi avons de la difficulté à passer de bons moments ensemble... ça va vite

5 Amitié: je ne vois plus mes amis et quand on se voit, on parle de nos problèmes

3 Famille: entre être l'aidant naturel de ma mère vieillissante et les « lifts » du plus jeune, je n'arrête jamais

2 Santé: ma pression artérielle est haute, j'ai des sautes d'humeur, en plus de troubles de concentration, je ne fais plus de sport





ÉTAPE 2 **LISTER VOS STRESSEURS**

WELLOW

Noter vos principaux stresseurs et attribuez leur un chiffre (1 = le plus grand de vos stresseurs).

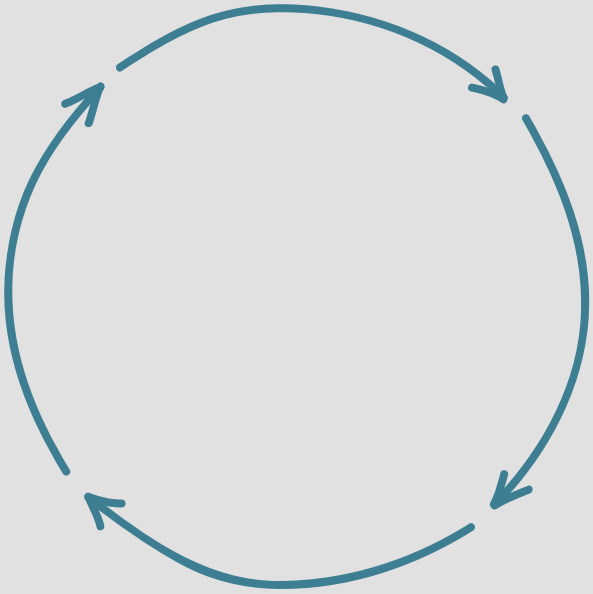
Gérer les stresseurs est une compétence, comme faire du vélo ou conduire une voiture. Il faut un peu de temps pour l'apprendre, mais ce n'est pas si difficile. Tout ce dont vous avez besoin, ce sont quelques techniques simples, des outils de base et, surtout, un plan.

GOWELLOW.COM

LE CYCLE DU STRESS

@go_wellow

Journées stressantes
« Se sentir inutile »



Ne pas écouter les signaux corporels ou trop les écouter

« Overthinking » anticiper tous les scénarios, tout le temps, même ceux qui ne nous concernent pas

Dire « oui » à des tâches même lorsqu'on est débordé

Le stress survient lorsque nous sentons que que nous manquons de ressources pour répondre à nos exigences. Si on n'adresse pas les réels enjeux en journée, ils nous hantent la nuit

wellow

GOWELLOW.COM

WE SLEEP NOT TO ESCAPE LIFE. BUT FOR LIFE NOT TO ESCAPE US.

ÊTRE PRÉSENT QUAND ÇA COMPTE

Wellow Ride... on sillonne des régions pour rendre le fun ces nouvelles habitudes de vie, laissez-vous entraîner et suivez-nous sur les réseaux sociaux... parce que vous le méritez

wellow

Encercler vos autres sources de stress

COWELLOW.COM

STOPSTRESS

*Être perfectionniste. et jamais « assez »

*Ne pas prendre le temps de vivre en journée

*Chambre bruyante

*Horaire de travail

*Alimentation

*Grignoter toute la soirée

*Partenaire qui bouge ou ronfle

*Sauter des repas le jour

*Boire trop en soirée

*Être sédentaire et remettre à plus tard

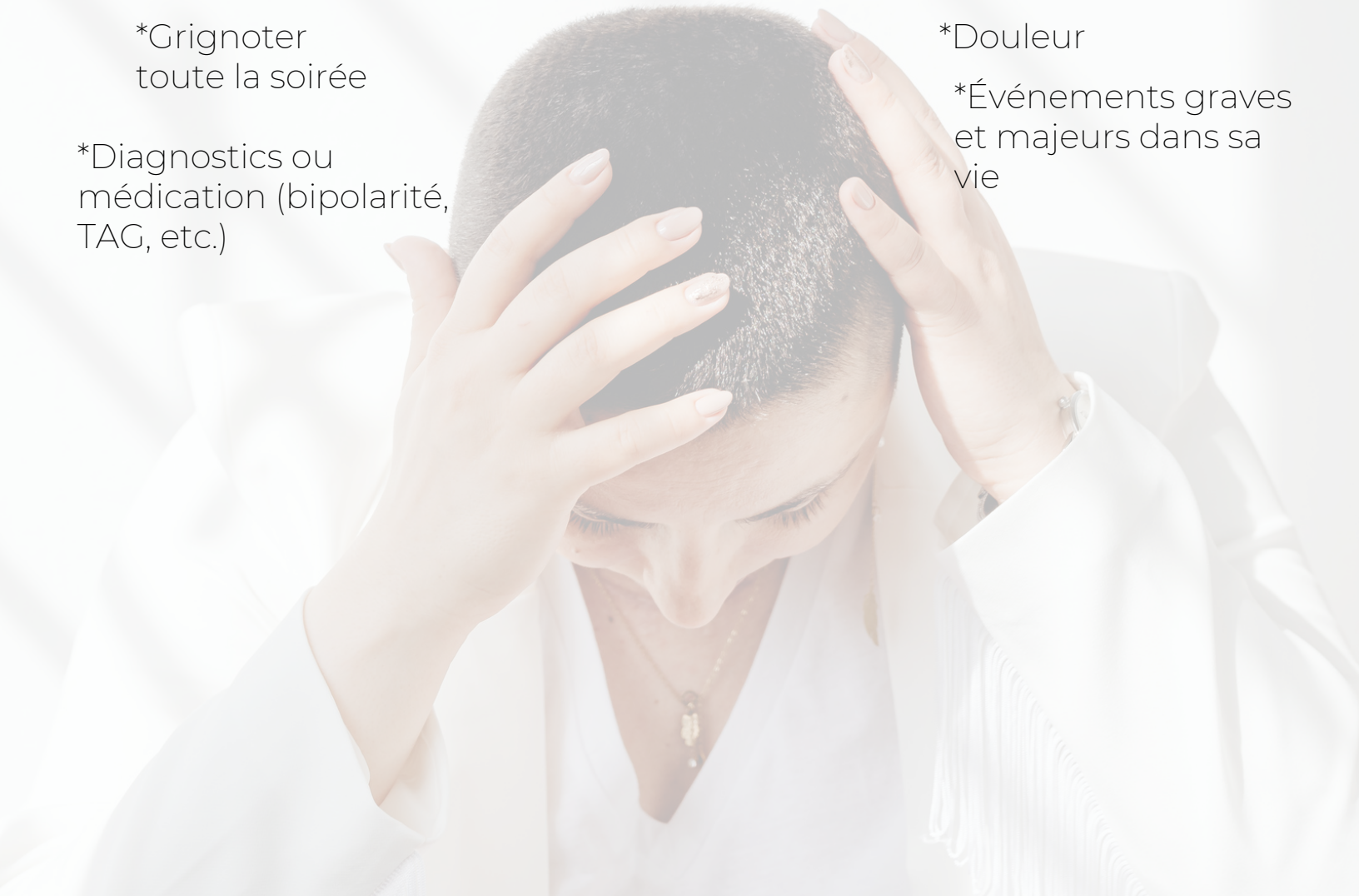
*Température de la chambre

*apnée du sommeil

*Douleur

*Événements graves et majeurs dans sa vie

*Diagnostics ou médication (bipolarité, TAG, etc.)



GOWELLOW.COM

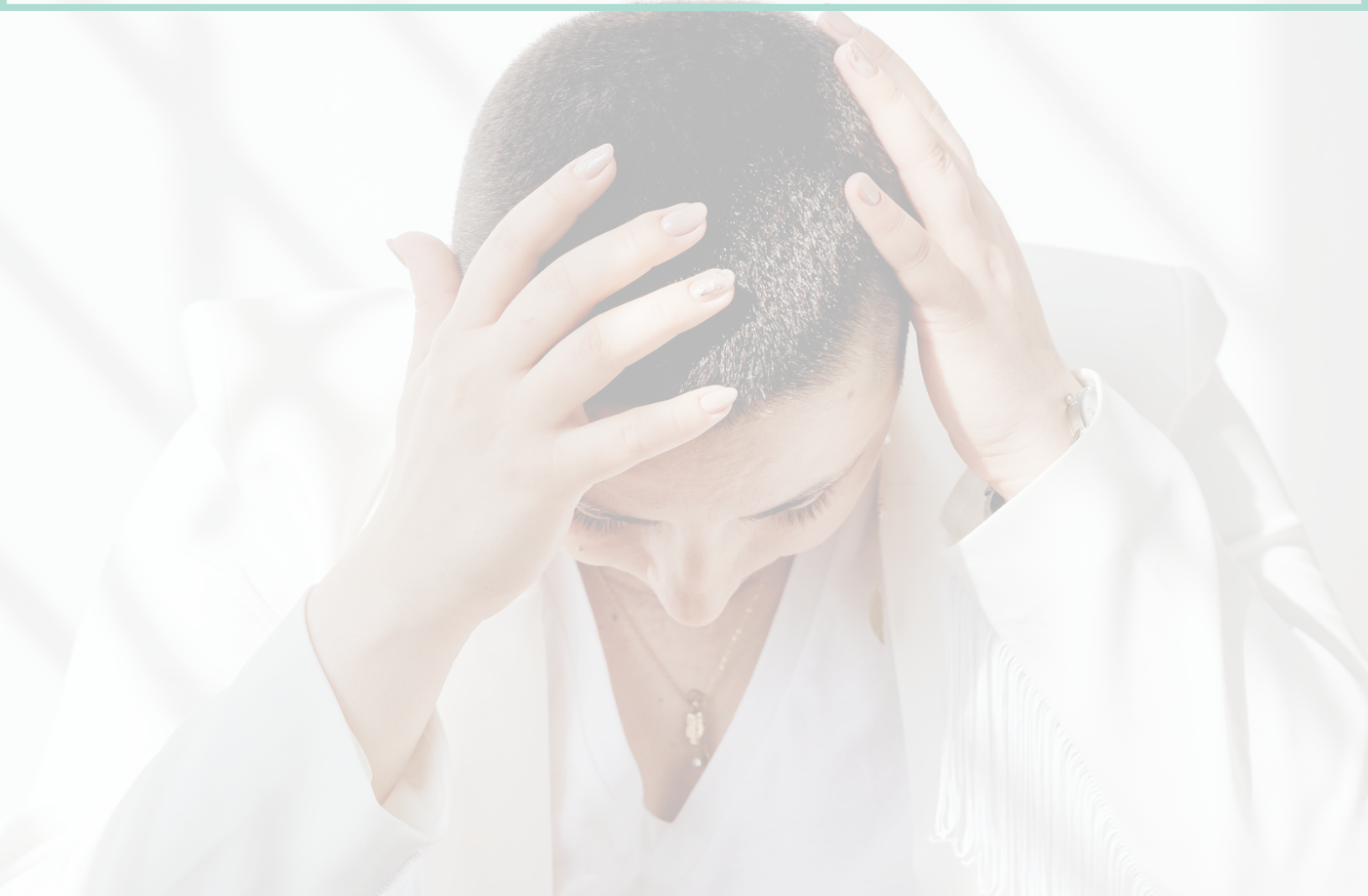
STOPSTRESS

Lorsque vous reconnaissez ces pensées, plutôt que de les modifier immédiatement:

* la dire à voix haute

* nommer les symptômes physiques

* **inspirer** 4 sec., **retenir** 7 sec., **expirer** 8 sec.







ÉTAPE 3 **WORRY TIME**

WELLOW

STOP

Quel est le meilleur moment pour pratiquer le Worry Time ?

Choisissez votre meilleur moment et la façon dont vous « terminerez ce Worry Time » pour éviter de demeurer dans l'émotion

Marcher, préparer le souper, écouter de la musique, reprendre ses tâches en se concentrant, faire ses retours d'appel, etc.

Quand les inquiétudes vous hantent, notez les et répétez vous que vous aller gérer le tout au bon moment.

ÉTAPE 3.1 **CHOISIR VOTRE MEILLEUR TEMPS**

AM:
ou
PM:





ÉTAPE 3.2 **WORRY TIME**

WELLOW

Gérez 1 à 2 stresseurs par jour.
Stresseur #1:

Écrire en vos mots pourquoi il s'agit d'un stresseur.

Prenez l'habitude de le noter toujours au même endroit - calepins, agenda électronique, etc.

Solutions possibles à faire cette semaine:

SOLUTIONS

Les POUR :

Les CONTRE :

Reconnaître le stress ~ le stress, c'est du CINÉ

C: manque de contrôle

I: imprévu

N: nouveauté

É: égo

*ceci ne signifie pas que nous sommes narcissiques, mais on ne se sent pas sur notre X
*en clinique, il est constaté que les gens qui vivent des conflits de valeurs ressentent une atteinte de leur égo

Remettre à plus tard est parfois une solution, lorsque c'est prévu et dû au fait qu'on ne peut rien faire dans l'immédiat



Worry Time

STRESSEUR PRINCIPAL :

DATE : HEURE:

CE QUE JE FAIS APRÈS POUR SORTIR DE L'ÉMOTION :

COMMENT JE LE VIS

SOLUTIONS POSSIBLES

MEILLEURE SOLUTION

ACTION À POSER AUJOURD'HUI

À QUI J'EN PARLERAI

POUR

CONTRE

LIFESTYLE

Le guide des meilleures pratiques

WELLOW

Concrètement, quoi faire?

- Nommer les vrais **émotions**
- Accepter de vivre une émotion, se questionner sur les raisons, **ne pas rester pris dans l'émotion si celle-ci ne nous est pas utile dans l'immédiat**
- **Bouger**: tous les jours et idéalement, après les repas pour améliorer la glycémie
- **Loisir:** il n'est pas réaliste de pratiquer de nombreux loisirs quotidiennement, mais maximiser votre conscience dans les activités du quotidien agréables
- **Prévoir** des périodes pour mettre de l'ordre (travail, maison, etc.)
- Écouter de la **musique**
- Prioriser des **repas simples** en soirée
- Bouger **sans se pousser**
- Voir des **amis / famille**

Respirer sans tout arrêter
inspirer 4 secondes, retenez 7 et, expirer 8 secondes

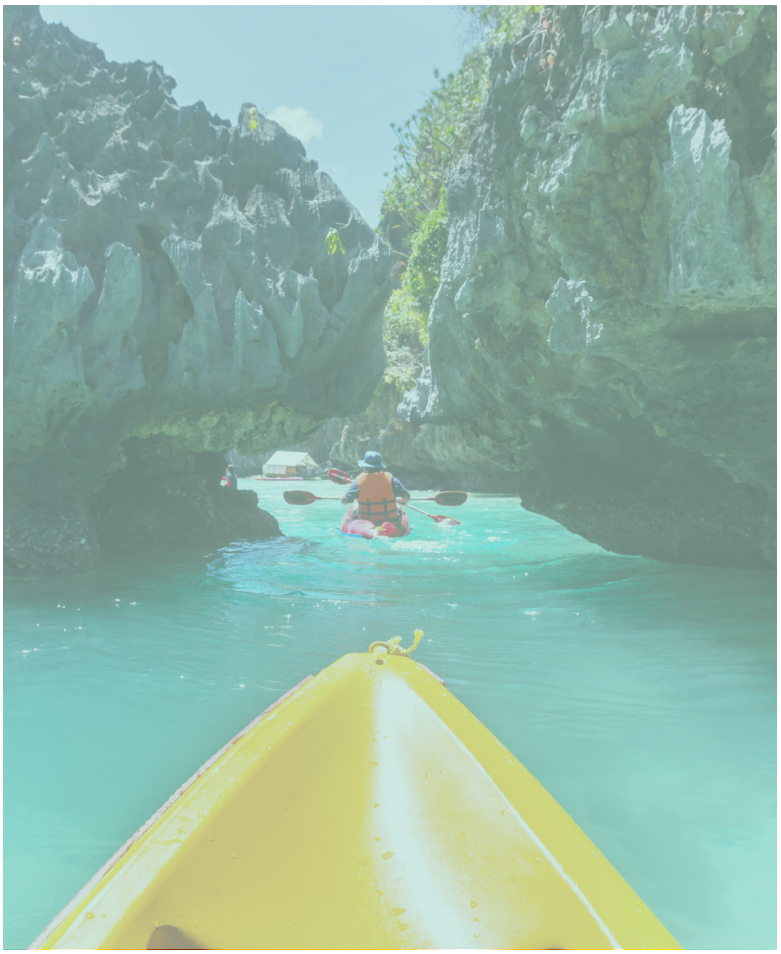
ex.: en regardant les courriels ou avant de prendre son café

Vos signaux de stress?

Vos signaux de fatigue?

Votre pire stratégie pour gérer le stress? Raccourcir vos nuits?

GOWELLOW.COM





ÉTAPE 4 **MES STRATÉGIES**

WELLOW

Parmi les stresseurs, est-ce que certains reviennent tous les jours?

Identifier les stresseurs quotidiens.

Un stresseur quotidien est une habitude... Prioriser l'identification de solutions.

Solutions possibles à faire cette semaine:

SOLUTIONS

Les POUR :

Les CONTRE :

Stratégies
Les miennes

GOWELLOW.COM

Ma phrase la plus réassurante:

Ce qui nuit à mes nuits

Ce qui m'aide à dormir

Notes



GOWELLOW.COM

Prévoir une activité par semaine qui te fait « tripper », cette décharge de **dopamine** aidera à **diminuer l'épuisement** du mauvais sommeil et améliorera sa qualité. Il faut le voir comme un « **électrochoc** ».



REPÈRES DE CONSEILS ET TRUCS



GOWELLOW.COM

TO-DO LIST

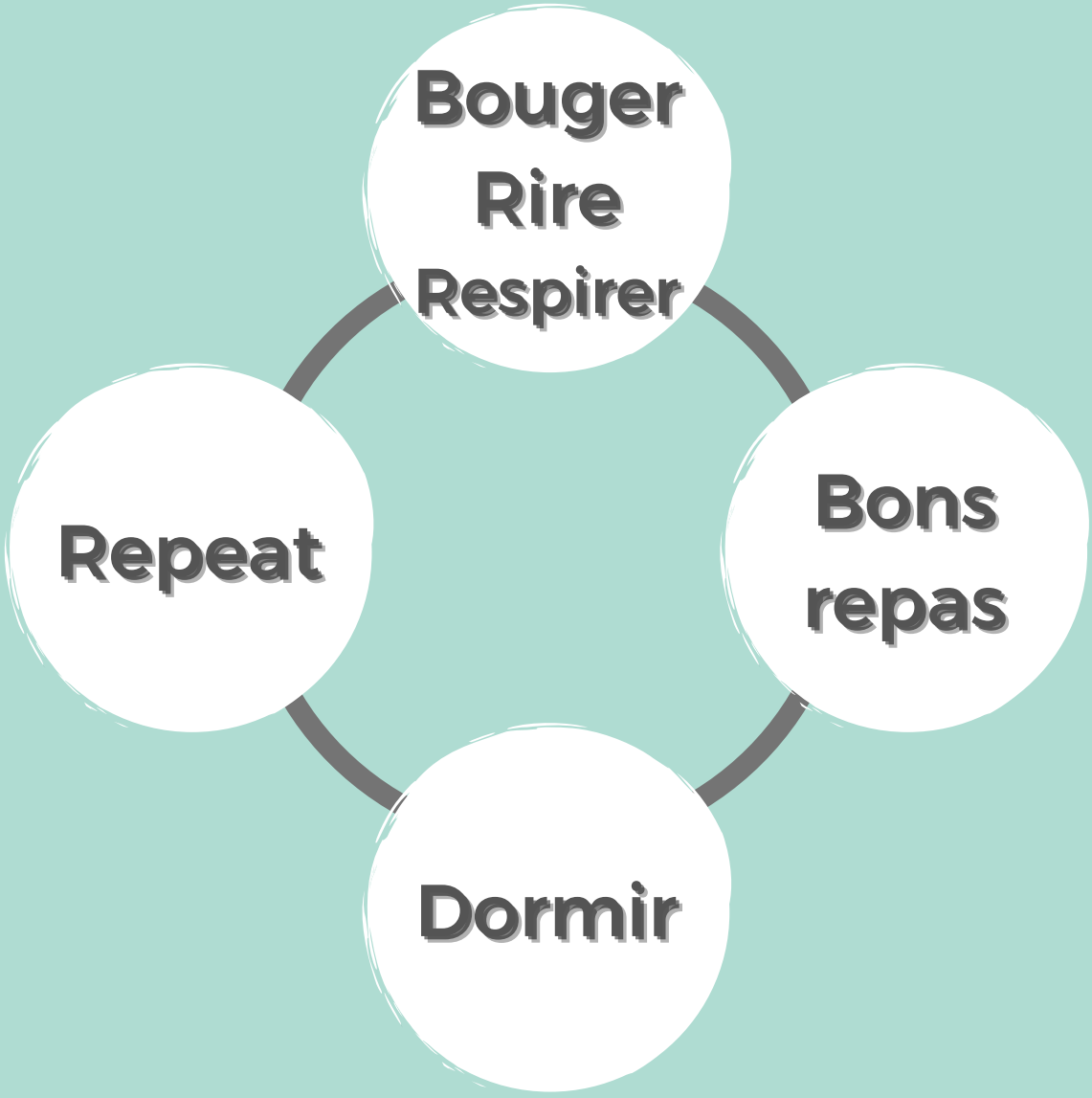
Avant le coucher

- [ ] Se déconnecter des médias sociaux
- [ ] routine personnelle de soins
- [ ] Mettre l'alarme
- [ ] Prendre le temps de relaxer (15 à 20 minutes)
- [ ] Écrire les stresseurs les plus dérangeants

www.gowellow.com

wellow

Mode de vie pas trop compliqué



GOWELLOW.COM



COWELLOW.COM

Qu'est-ce qui a un impact?

Dresser la liste de vos réels enjeux

(Encercler les vôtres)

Effets le lendemain	ME COUCHER TARD	RÉGLER SES CONFLITS	MANGER EN SOIRÉE	ÉCRAN AVANT LE COUCHER	PEU ACTIF
	×	×	×	×	×
	×	×	×	×	×
	×	×	×	×	×
	×	×	×	×	×

AUTRES CAUSES

- FUMER EN SOIRÉE
- BOIRE TROP D'EAU AVANT DE SE COUCHER
- ÉCOUTER LA TÉLÉVISION LONGTEMPS
- MANGER DES ALIMENTS SUCRÉS ET AVOIR UNE GLYCÉMIE ÉLEVÉE
- JEÛNER TRÈS LONGTEMPS ET AVOIR FAIM
- NE PAS AVOIR DE RITUEL DE SOMMEIL ET CHANGER DE ROUTINE CHAQUE SOIR
- TRAVAILLER SUR DES QUARTS ROTATIFS ET ADAPTER NOTRE HORAIRE ALIMENTAIRE À L'HORAIRE DE TRAVAIL

NE PAS FAIRE DU SOMMEIL SA PRIORITÉ.

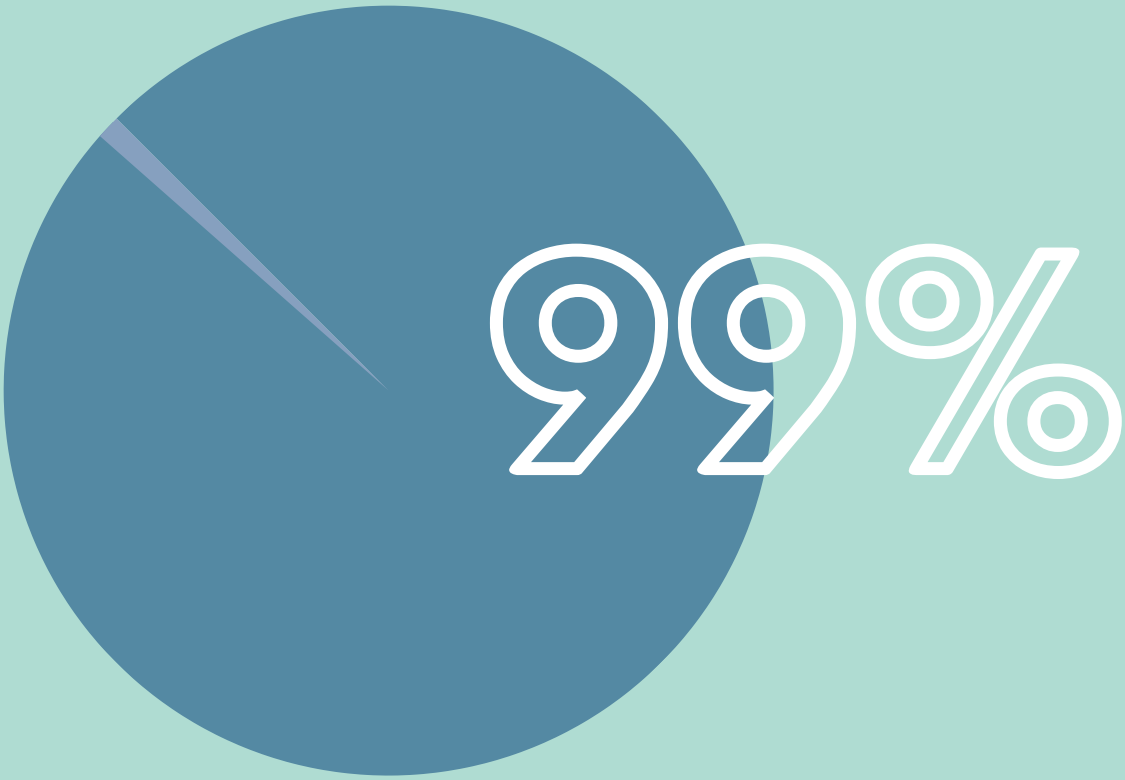
L'appel de la sieste!



GOWELLOW.COM

Siesteurs experts

COWELLOW.COM



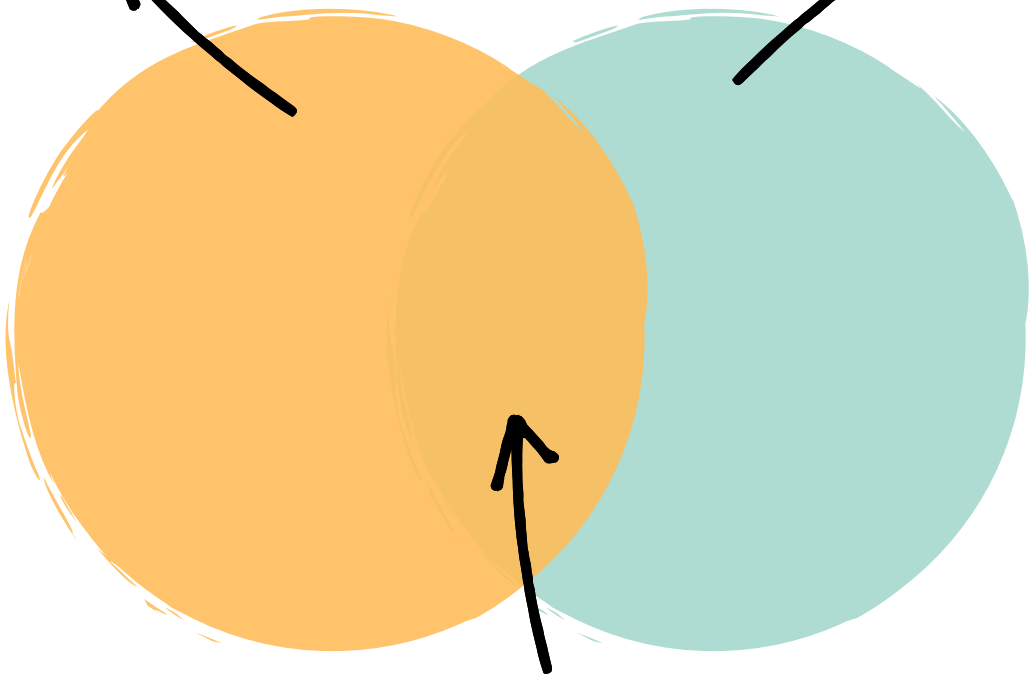
Chance de faire une sieste aujourd'hui?

J'écoute de la musique et je verrai si je suis encore aussi fatigué

GOWELLOW.COM

Fatigué toute la journée

Dormi toute la journée



« WelloW spot »



COWELLOW.COM

STOP

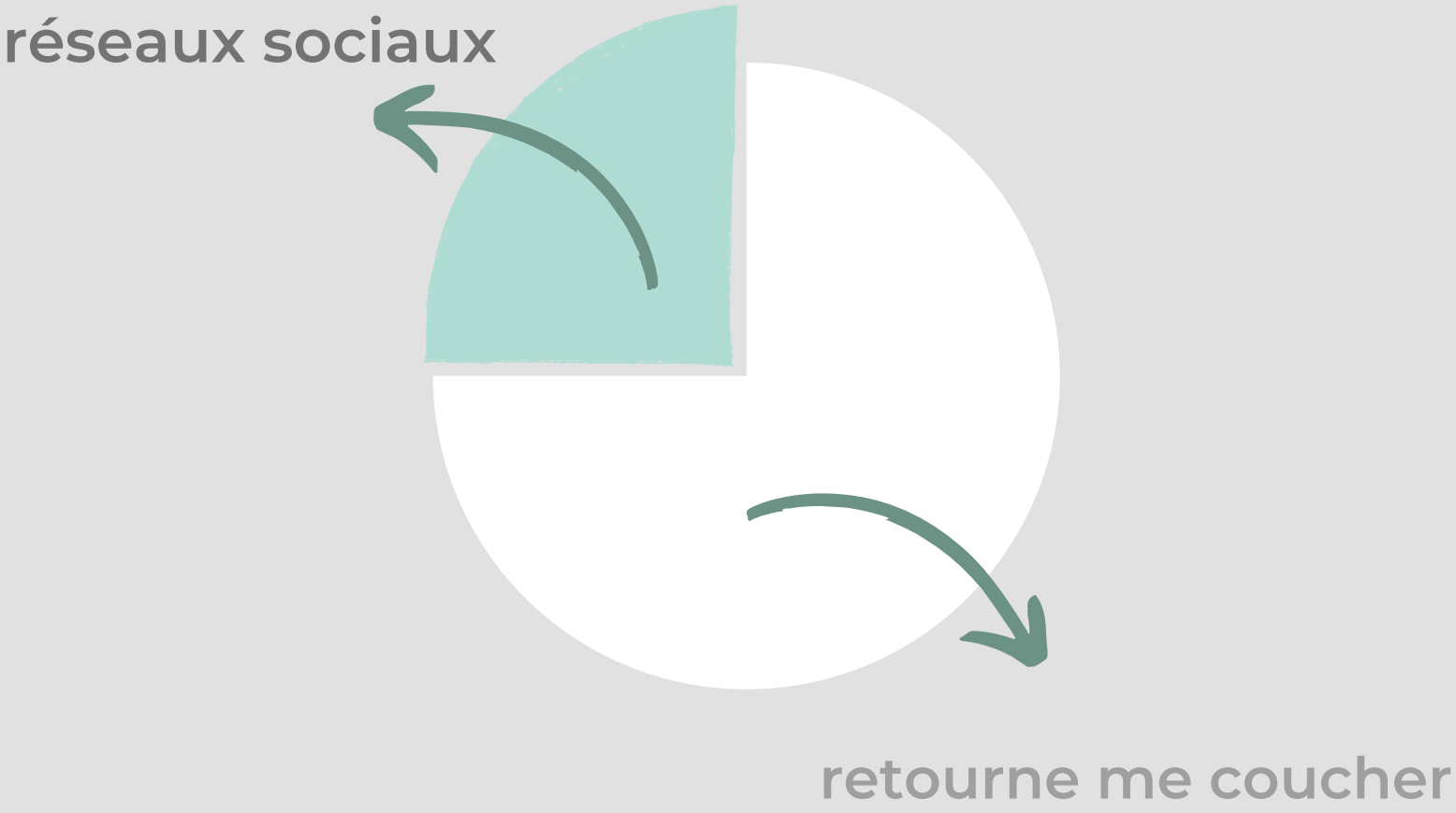
Pratiquer la cohérence cardiaque
(3 fois par jour)

Nommer les réelles émotions

Horaire de coucher stable

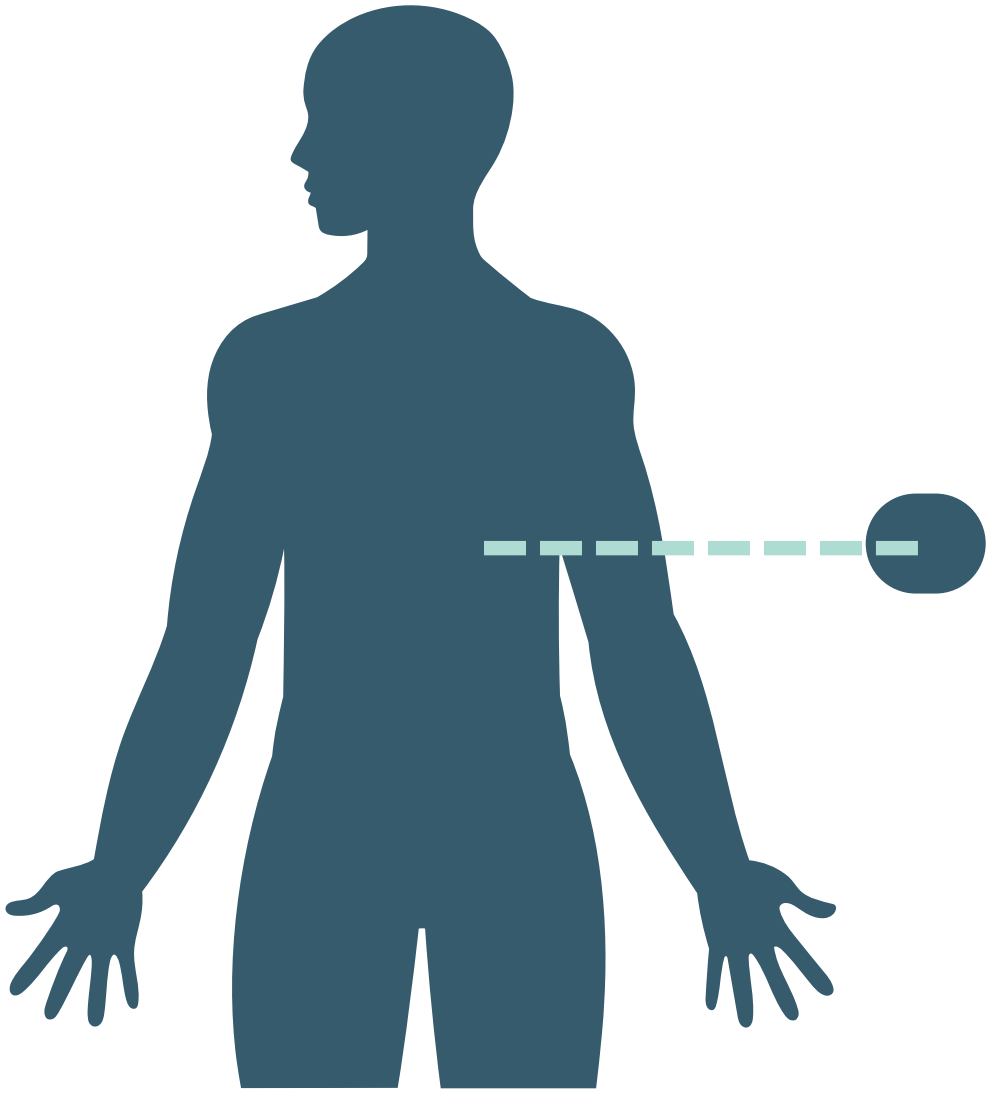
COWELLOW.COM

Ce que je fais dans la première heure après mon lever:



COWELLOW.COM

anatomie de l'adulte



manque de sommeil

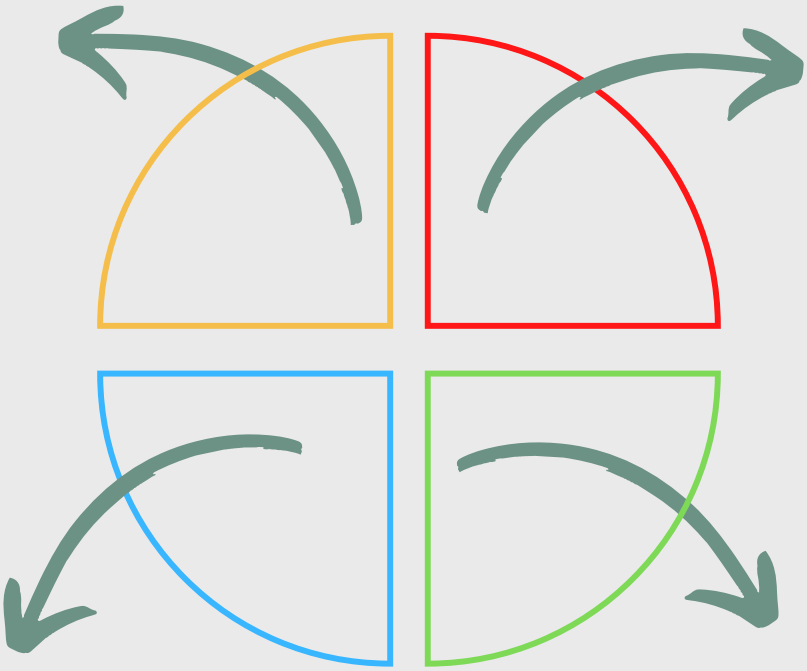
POURQUOI SE REPROGRAMMER?
POUR RETROUVER UNE CAPACITÉ À PRENDRE DU RECUL DANS NOTRE QUOTIDIEN ET À PRENDRE PLAISIR À FAIRE LES CHOSES.

COWELLOW.COM

Ce que je fais dans la dernière heure avant d'aller au lit:

sieste sur le divan

texter et écouter la télé



me changer les idées, calmement

manger

COWELLOW.COM

SOMMEIL

SON UTILITÉ

SOMMEIL PROFOND: RÉPARE NOTRE CORPS

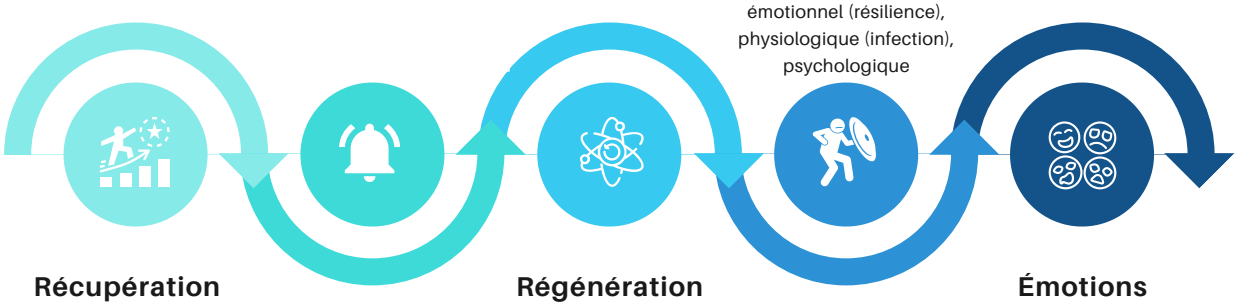
SOMMEIL PARADOXAL: RÉPARE NOTRE ESPRIT



COWELLOW.COM

LES RÉSULTATS ATTENDUS

Faire la paix avec le sommeil



Récupération

- S'endormir et dormir plus longtemps
- Récupérer lors des moments de repos

Motivation

Être allumé et motivé

Régénération

Énergie et avoir du « fun » sans se forcer

Autodéfense

Être plus résistant au stress physique, émotionnel (résilience), physiologique (infection), psychologique

Émotions

- Gestion des émotions facilitée
- Retrouver sa vitalité et créativité

GOWELLOW.COM

CHOISIR DE

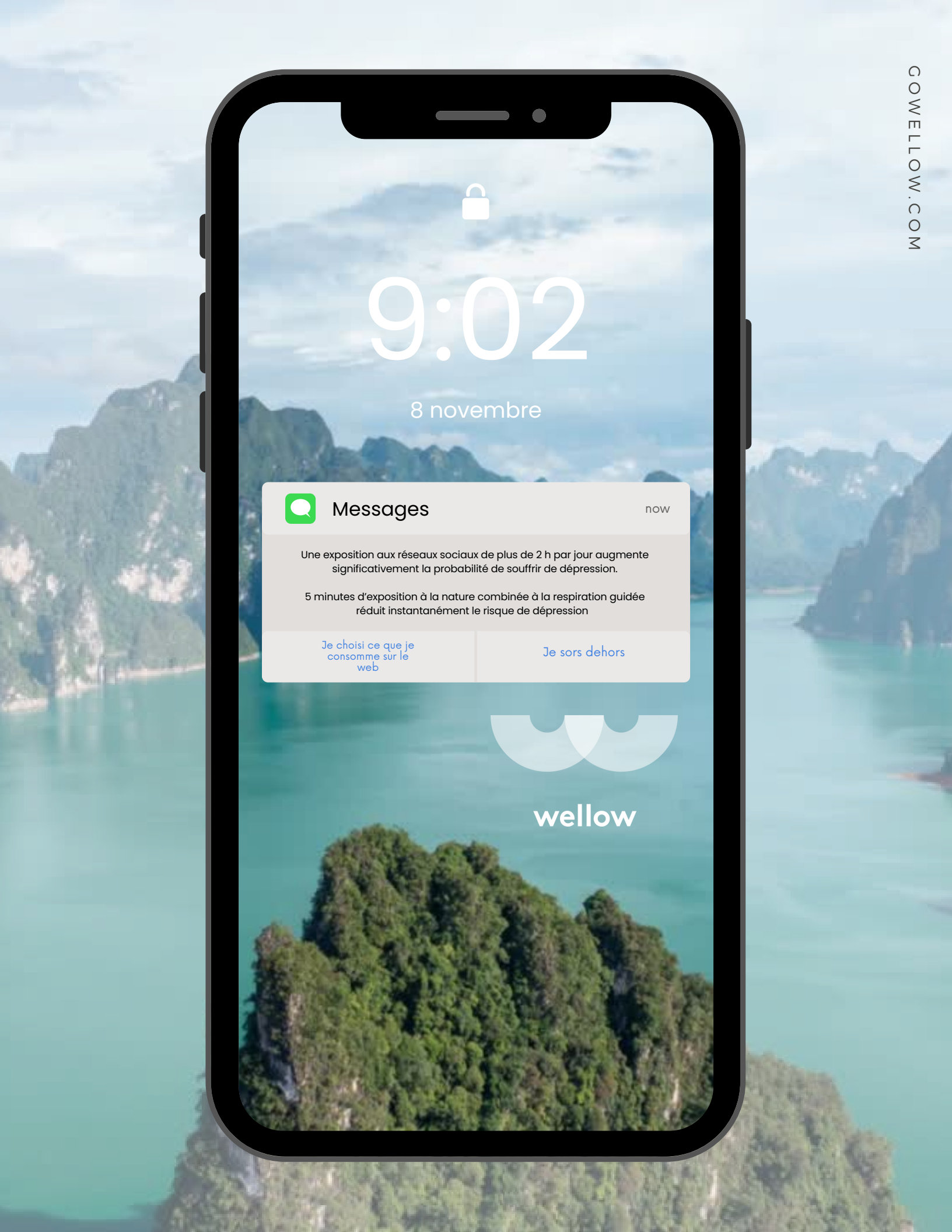
se déconnecter

desfois



POUR

se reconnecter *plus souvent*



COWELLOW.COM



GOWELLOW.COM

morning PLAYLIST

Ta playlist du moment?

wellow

GOWELLOW.COM

LE SOMMEIL, ÇA SE PRÉPARE LE JOUR

Il suffit que quelques mauvaises nuits pour avoir peur d'aller au lit.

Rappel: on gère le stress quotidien, on entretien pas nos fausses croyances, on priorise nos valeurs, on se lève aux mêmes heures

Finalement, de quel type êtes-vous?

Du soir ?
Du matin?

Est-ce que vous avez une vie compatible à vos besoins ?