

A photograph of a forest with tall, thin trees and sunlight filtering through the canopy. A large, semi-transparent blue circle is centered over the image, containing text.

Votre guide pour se reprogrammer
au sommeil

SOMMEIL

Les productions Mindtime



POURQUOI SE REPROGRAMMER AU SOMMEIL ?

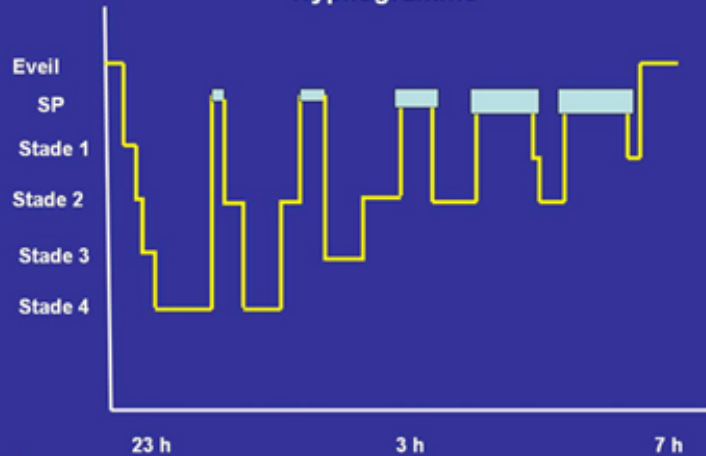
***Pour retrouver une capacité à prendre du
recul dans notre quotidien et à prendre
plaisir à faire les choses.***

***Première occupation négligée, pourtant,
représente 33% de notre journée.***

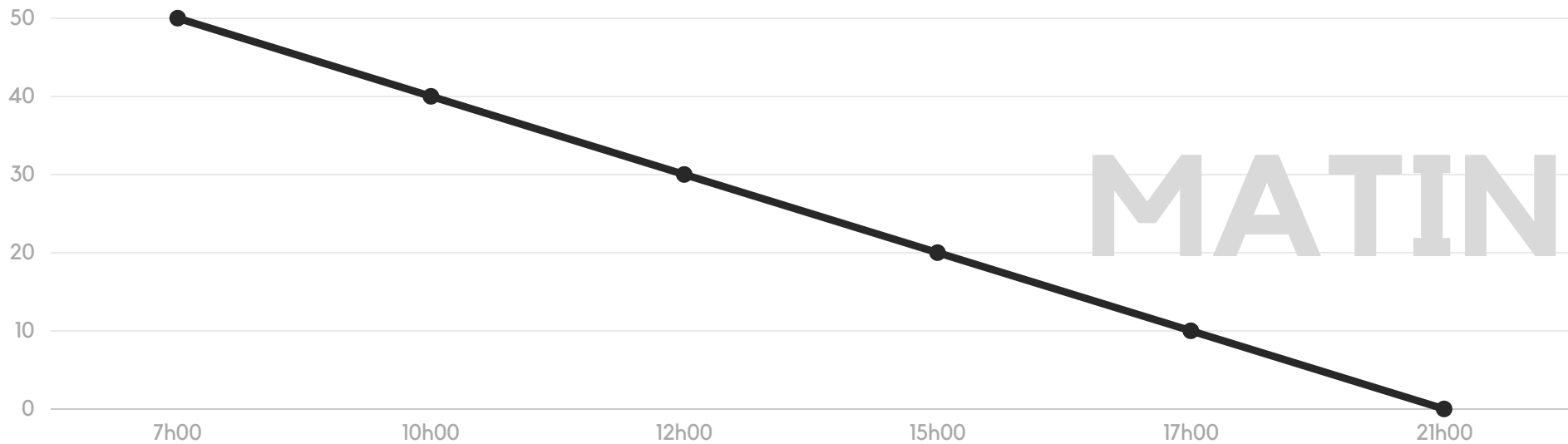
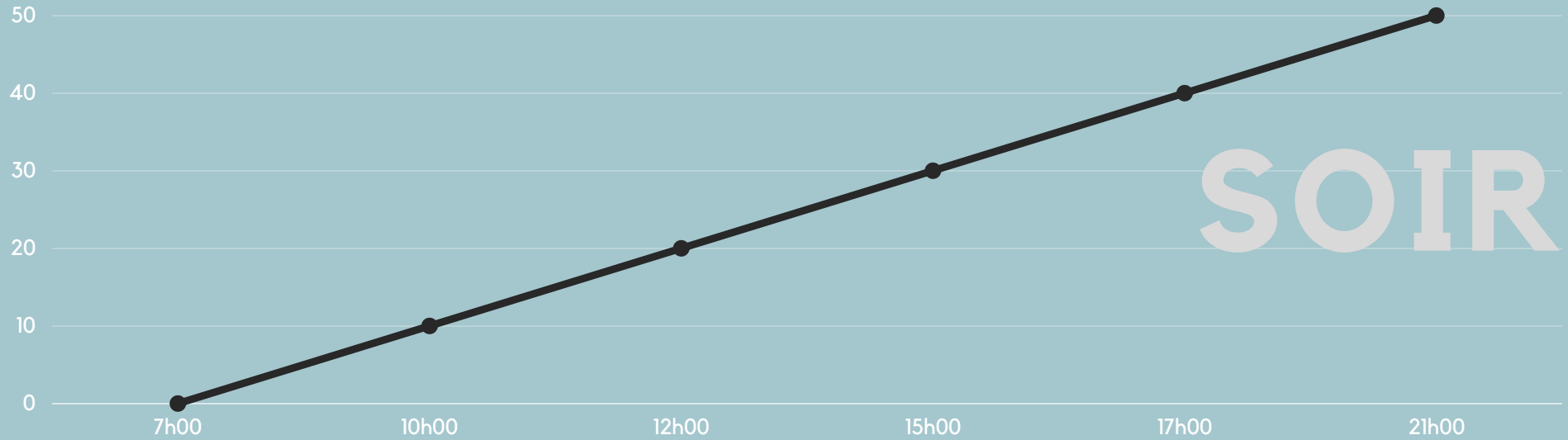
UNIVERS MÉCONNU

4 à 6 cycles
90 à 110 minutes / cycle

Hypnogramme



DE QUEL TYPE ÊTES-VOUS ?





LAKE GRANADA

54°33'N 110°03'W

Surface area: 373 km²

Average depth: 49.9 m

Max. depth: 99.1 m

Surface elevation: 535 m



QUELS SONT VOS PARAMÈTRES À VOUS?

- Nombre d'heures nécessaires?
- Heure de coucher?
- Heure de lever?
- Routine du soir?
- Routine du jour?

"Dans les cas plus sévères, le traitement de référence est le traitement par pression positive continue (CPAP: continous positive airway pressure). Il s'agit d'un appareil qui permet d'insuffler de l'air à une certaine pression dans les voies aériennes, à l'aide d'un masque qui couvre le nez ou le nez et la bouche. Cette pression s'oppose à la fermeture des voies aériennes qui est à l'origine des apnées, et constitue le traitement le plus efficace pour le syndrome d'apnée du sommeil.."

Troubles du sommeil: apnée

<https://www.chuv.ch/fr/sommeil/cirs-home/patients-et-familles/les-troubles-du-sommeil/lapnee-du-sommeil>

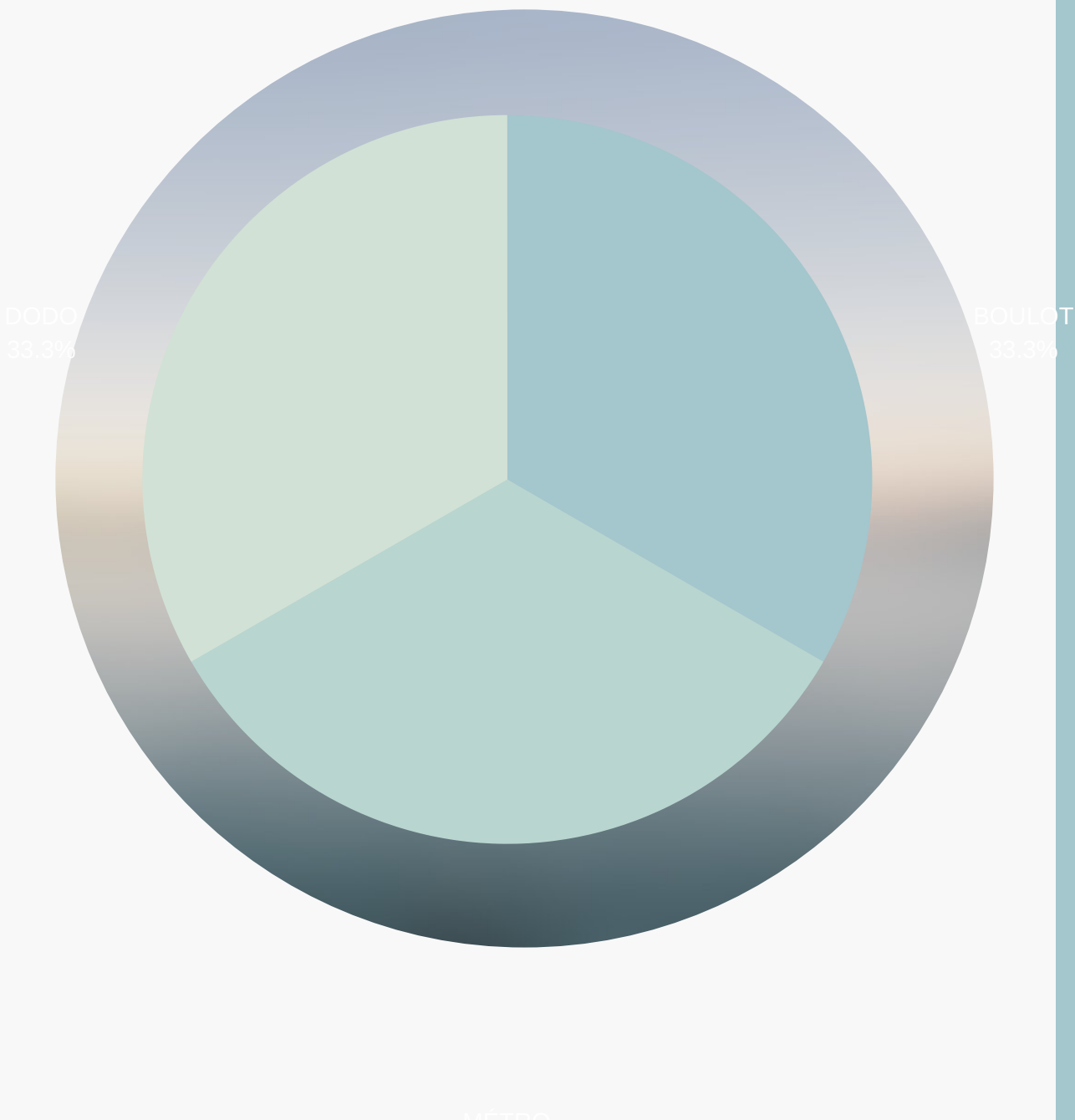


INSOMNIE

Il suffit de quelques mauvaises nuits pour développer l'angoisse d'aller au lit. Le sommeil, ça se prépare le jour!!!

- réduire la rumination et les pensées négatives vis-à-vis le sommeil
- gérer les inquiétudes en accordant un WORRY TIME en journée

- Krystel Parenteau, biologiste et M.ergothérapeute



TROUBLES DE L'HORLOGE INTERNE

Dérèglement de la
sécrétion de la
mélatonine. Quoi faire?

- Horaire de fin de semaine et de la semaine: identique (surtout le lever)
- Aucune boisson gazeuse, caféine après 15h00
- Activité calme en dehors du lit la demi-heure avant le coucher
- S'exposer à la lumière du jour en avant midi

VOTRE ITINÉRAIRE DE SOMMEIL

Hygiène du sommeil

Il est important de se reprogrammer adéquatement et par la suite, vous verrez ce qui fonctionne le mieux:

- Lit = sommeil et activités sexuelles
- Réveils nocturnes: après 15 minutes... « out » pour une activité ennuyante
- Sieste: moins de 30 minutes (repos conscients), en journée, avant 15h00
- Activité physique: tous les jours (marche, course, natation, yoga, musculation)
- Repas légers en soirée, magnésium ou tisane en soirée (l'alcool ne permet pas d'atteindre les stades profonds du sommeil)
- Chambre: sombre, fraîche, couvertures lourdes

Les enregistrements au laboratoire ont montré que l'on dort davantage qu'on ne le croit et que la durée des éveils nocturnes est souvent surestimée. Il est préférable de rechercher un sommeil bien organisé et continu plutôt qu'un sommeil prolongé



QUE FAIRE MAINTENANT ?

THANK YOU!

Revoir vos attentes
de sommeil

Se reprogrammer au sommeil

ON SE QUESTIONNE

- - REPOSÉ (E) AU LEVER?
- FONCTIONNEL(LE) EN JOURNÉE?

ON INCLUT

- PRÉVOIR UN TEMPS POUR LE WORRY TIME
- RELAXATION DE TYPE JACOBSON

EXEMPLE SEMAINE TYPIQUE

JOUR 1

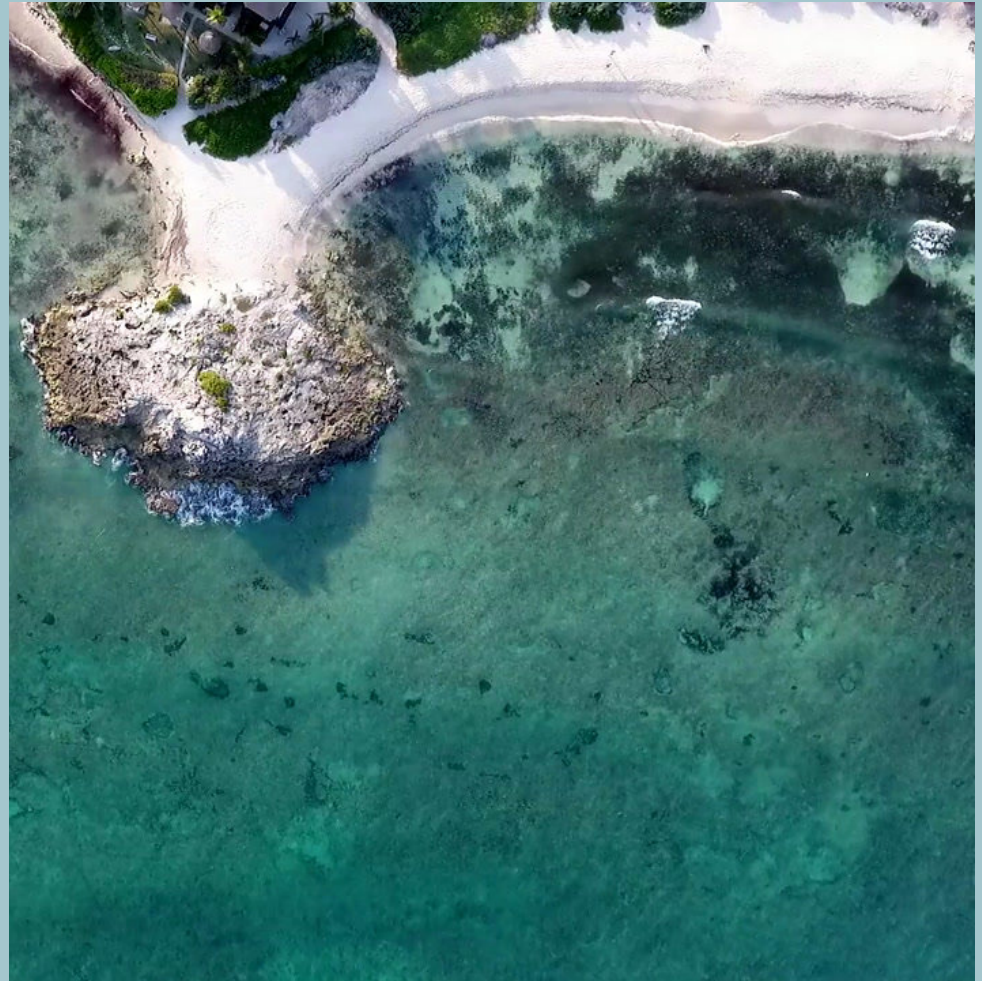
- ÊTES-VOUS REPOSE?
- ÊTES-VOUS FONCTIONNEL EN JOURNÉE?

PAUSEPOSE: SCREEN MENTAL QUELQUES FOIS EN JOURNÉE POUR PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE DISCOURS SUR LE SOMMEIL

PLAISIR: prenez conscience d'un moment agréable et répétez-le.

PRODUCTIVITE SANS S'ÉPUISER: AUCUNE SIESTE, PREVOIR D'ARRÊTER LES BOISSONS GAZEUSES À 15H00 ET PORTER LE MASQUE CPAP LA NUIT PROCHAINE (si vous en portez un)

PASSER CONSCIEMMENT À AUTRE CHOSE: PRENDRE 15 À 30 MINUTES POUR METTRE SUR PAPIER VOS INQUIETUDES... SANS FILTRE



JOUR 2

- ÊTES-VOUS REPOSE?
- ÊTES-VOUS FONCTIONNEL EN JOURNÉE?

PAUSEPOSE: ON TENTE LA COHERENCE
CARDIAQUE AUJOURD'HUI (3 FOIS, 5 MINUTES)

PLAISIR: golf ? souper au restaurant ? café
avec un ami ?

PRODUCTIVITE SANS S'ÉPUISER: Prendre le
temps de valider si les activités du quotidien
vous épuise. Si oui, on recherche les sources
énergivores.

PASSER CONSCIEMMENT À AUTRE CHOSE: vous
allez finir par dormir, cesser d'y penser.



JOUR 3

- ÊTES-VOUS REPOSE?
- ÊTES-VOUS FONCTIONNEL EN JOURNÉE?

PAUSEPOSE: les gens qui dorment mal ont souvent tendance à tout faire vite. Prenez du temps en journée pour prendre conscience de votre façon de fonctionner.

PLAISIR: massage, bon entraînement, sauna

PRODUCTIVITE SANS S'ÉPUISER: ce soir on met du temps dans notre routine du coucher ET on set l'alarme du lever

PASSER CONSCIEMMENT À AUTRE CHOSE: les transitions, prendre le temps de prendre le temps



JOUR 4

- ÊTES-VOUS REPOSE?
- ÊTES-VOUS FONCTIONNEL EN JOURNÉE?

PAUSEPOSE: aujourd'hui, nous essayons la relaxation de Jacobson.

PLAISIR: peu importe ce que vous faites, aller en nature aujourd'hui (bateau, montagne, kayak, marche, etc.).

PRODUCTIVITÉ SANS S'ÉPUISER: on se questionne si la routine de la douche est optimale dans notre journée pour nous dynamiser. L'eau froide le matin augmente la dopamine.

PASSER CONSCIEMMENT À AUTRE CHOSE:
votre meilleure façon de gérer les pensées ?
- L'écriture OU le sport ?



JOUR 5

- ÊTES-VOUS REPOSE?
- ÊTES-VOUS FONCTIONNEL EN JOURNÉE?

PAUSEPOSE: pleine conscience, une fois en journée, on se concentre pleinement à 1 seule activité. Par exemple: le café qui coule, l'odeur, la saveur, le créma.

PLAISIR: créer une chose aujourd'hui: repas, mécanique, etc.

PRODUCTIVITE SANS S'ÉPUISER: inventaire des stressseurs dans votre vie actuelle.

PASSER CONSCIEMMENT À AUTRE CHOSE: on cible 5 stressseurs principaux dont on a du contrôle à court terme et on brainstorm avec votre conjoint(e) pour rechercher des solutions



JOUR 6

- ÊTES-VOUS REPOSE?
- ÊTES-VOUS FONCTIONNEL EN JOURNÉE?

PAUSEPOSE: mettre un mot sur vos émotions. Plus notre vocabulaire émotionnel est riche, moins l'anxiété nous paralyse parce qu'on identifie les vrais problèmes

PLAISIR: sports, sports, sports. Qu'est-ce qui vous fait du bien ?

PRODUCTIVITE SANS S'ÉPUISER: alterner entre une tâche épuisante et ressourçante.

PASSER CONSCIEMMENT À AUTRE CHOSE: qu'allez-vous faire différemment pour la semaine 2 ? Qu'avez-vous apprécié cette semaine ?



*The sentence that helped me
every time I got stuck*

" IF YOU ALWAYS DO
WHAT YOU'VE ALWAYS
DONE, YOU'LL ALWAYS
GET WHAT YOU'VE
ALWAYS GOT"



Congé et on reprend pour 2 semaines

THANK YOU!

www.mndtm.com