

mindtime

Préparer son sommeil en 4 étapes

Étape 1 **S'arrêter**

On vise à s'arrêter plusieurs fois en journée, quelques secondes seulement, pour faire un survol de nos pensées.

Reconnaître ces pensées qui nous affectent :

« **Aweille, dépêche!** »

« **On va être en retard!** »

« **Sérieusement, je n'y arriverai pas, je vais couper sur ma nuit, juste ce soir, mais après ce rush, c'est sûr que je ne le refais plus!** »

« **Il faut bien que quelqu'un le fasse, il manque tellement de personnel! Je vais le faire, mais...** »

À faire

Lorsqu'on reconnaît une pensée, plutôt que de la modifier tout de suite, simplement **inspirer pendant 4 secondes, retenir le souffle pendant 7 secondes, expirer pendant 8 secondes.**

Une chose à la fois, vous ne pouvez pas aller plus vite que vite...

Explorer une méditation par jour.



Étape 2 **Se faire plaisir**

Bon, le sommeil est fortement influencé par le plaisir. Plus on inclut des moments agréables en journée, plus on favorise la sécrétion de la mélatonine le soir, mais aussi du cortisol le matin pour pouvoir rapidement être fonctionnel!

Conseil **Modifier son environnement et sa routine pour inclure du confort, du plaisir.**

Répondez à ces questions pour vous guider, simplement :

Ma chambre est-elle obscure ?

Mon lit est-il confortable ? Mes draps sont-ils réconfortants ?

Est-ce que j'ai une routine du coucher qui m'apaise ou j'ai toujours l'impression que j'ai un second souffle vers 21h00 ?

Si c'est le cas... qu'est-ce qui vous donne ce second souffle ? Finalement, est-ce que ça vous aiderait de le faire plus tôt en journée ? Comme une minipause... ?

Est-ce que j'ai ri aujourd'hui ?

Est-ce que je me suis senti obligé et en retard toute la journée ?

Sur ce que je contrôle, est-ce que j'ai pris un moment pour faire une activité qui me plaît ?

À faire

Inclure une activité agréable, qui vous permet de déconnecter. Quelques minutes suffisent pour améliorer le sommeil.

Voici quelques exemples:

Dîner avec ses collègues **sans parler du travail.**

Faire du sport! Marchez, marchez, marchez (ou pédalez).

20 à 30 minutes par jour. Pas le temps? Repensez votre routine quotidienne, parce que c'est vouée à l'échec... Sorry...

Explorer une méditation par jour.



Étape 3 Une productivité, sans s'épuiser.

Ici, productivité ne veut pas dire performance! Au contraire, l'idée est d'en obtenir plus mais en faisant moins. Si on surcharge chaque journée, c'est que nous accordons une importance à tous les détails à la maison et au travail, qu'on ne laisse rien aller. Entretenir cet état est pourtant facile...

Vous vous rappelez, je vous ai dit que les premières journées seraient dures ? C'est ici que ça se passe. Honnêtement, est-ce qu'on peut vraiment simplifier vos journées ? Rappelez-vous, le sommeil, ça se prépare le jour...

Conseil Se construire une routine du sommeil calme. On pourra réintroduire des éléments plus tard, mais pour réellement mettre l'organisme à zéro, il faut se sevrer pendant un moment.

Se déconnecter des écrans 1 heure avant le coucher:

Lecture, regarder la lune, discuter avec son conjoint (e), bain, etc.

L'absence de lumière indique au cerveau que l'état de veille approche et la sécrétion de mélatonine peut avoir lieu.

Choisir des repas de semaine simple, sans trop de vaisselle:

Cook-it, Ricardo à la plaque, Mijoteuse, etc.

Définir ses paramètres du sommeil:

Heure du coucher

Heure du lever

Questions efficaces à mettre en place:

Au lever: Êtes-vous satisfait?

En journée: Êtes-vous plus irritable?

À faire

Discuter avec son partenaire des éléments à changer pour améliorer le sommeil.

S'aérer l'esprit : aller dehors avant le souper ou pendant que le souper cuit.

Simplifier ses tâches : on embauche une gardienne pour l'aide au devoir ou pendant la préparation du souper? De l'aide pour l'entretien ménager?

Magasiner des bouchons si c'est un besoin! :)

Explorer une méditation par jour.



Étape 4 **Passer consciemment à autre chose.**

Chaque humain génère entre 60 et 85 000 pensées récurrentes par jour.

Si vos pensées sont du type « ah je dors SI MAL!!!!!! », « j'aurais besoin d'une semaine à dormir 24 heures sur 24 pour récupérer », « JE VEUX DORMIR », etc., elles vous réveilleront la nuit.

Rappelez-vous, le sommeil, ça se prépare le jour...

Déconstruire ces pensées et cesser de répéter ces phrases qui nous bloquent.

Créer des associations positive au sommeil:

Une routine qui nous plaît

Une chambre confortable qui reflète notre personnalité

Si on a une mauvaise nuit:

Au lever, se dire que la prochaine nuit sera très méritée!

En journée, se fermer les yeux quelques secondes et penser à Ô combien confortable est notre lit!

Éviter de créer une association négative au sommeil (se lever en se disant qu'on a mal dormi/Se dire plusieurs fois par jour qu'on dort mal)

À faire

Je prends conscience des pensées récurrentes

Choisir un moment pour adresser nos problèmes en journée: Les 15 premières minutes d'un sport, avant le repas, sur mon chemin du retour, etc.

Explorer une méditation par jour.



Cette méthode a été conçue pour vous accompagner en douceur vers un équilibre, votre équilibre. Pas question de vous proposer une routine traumatisante, impossible à tenir dans la vie de tous les jours.

Universelle, cette méthode s'adapte à tout le monde, c'est fait pour le vrai monde dans la vraie vie!

Codes QR

S'isoler du chaos sans se retirer physiquement



▶ Watch now

Quand la tête va, tout va



▶ ME time

Dynamiser sa pause du matin



▶ Me Matin

