

Comment améliorer votre sommeil

Imaginez que votre corps est un enfant à qui vous enseignez à s'endormir lorsque vous allez au lit. Lorsque vous enseignez à un enfant à faire quelque chose, vous démontrez ce comportement étape par étape, et ensuite vous vérifiez qu'il suit vos instructions.

Plus vous serez constant dans votre enseignement de bonnes habitudes de sommeil à votre corps, plus vos efforts seront récompensés. Voyons ce que vous pouvez appliquer à votre propre situation.

Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure à tous les jours

Aller au lit lorsque vous êtes fatigué* est logique. Cependant, considérant que le sommeil forme un cycle, vous devez, pour vous endormir facilement, stabiliser votre cycle éveil-sommeil. Vous finirez peut-être par aller vous coucher lorsque vous serez fatigué, mais, en établissant des heures de coucher et de lever fixes, vous pourrez stabiliser votre cycle éveil-sommeil.

Prenez au moins 5 minutes pour vous calmer et vous détendre

Si vous allez au lit aussitôt que vous arrivez à la maison, vos chances de vous endormir illico sont faibles. Ne demandez pas à votre corps de s'endormir immédiatement. Entrer dans le sommeil demande une transition. Ainsi, vous pourriez prendre un bain, vous détendre devant la télévision, lire une revue au comptoir de la cuisine ou déguster à petites gorgées une tasse de lait chaud parfumé aux amandes. Préparez pendant le jour la nuit qui s'en vient.

Évitez le café

Évitez le café, allez faire une promenade et ne faites pas de sieste. Essayez de suivre ces règles : pas plus d'une tasse de café par jour ni de café passé l'heure du dîner.

Marchez

Pendant la journée, marchez dès que vous en avez l'occasion. Faites une promenade de dix minutes plusieurs fois par semaine. Assurez-vous de planifier vos promenades! Enfilez des vêtements appropriés pour la température et allez-y, aucune excuse n'étant permise, comme s'il s'agissait d'un rendez-vous important.

Ne faites pas de sieste

Aucune sieste pendant la journée! Si vous allez vous coucher et n'êtes toujours pas endormi après environ 20 minutes, levez-vous. Le fait de demeurer au lit pendant que vous ne dormez pas renforce votre association mentale entre votre lit et l'état d'éveil. Donc, allez dans une autre pièce et faites quelque chose qui attirera votre attention sans être trop stimulant. Cela peut être, par exemple, lire des circulaires publicitaires ou regarder les prévisions météo à la télévision. Lorsque vous vous sentez somnolent, retournez au lit.

Évitez de lire, manger, regarder la télévision, travailler ou vous inquiéter lorsque vous êtes au lit et dans votre chambre

Ainsi, vous briserez l'association entre l'état d'éveil et votre lit. Ne demeurez pas couché à vous inquiéter!

En demeurant là, vous permettez à votre corps d'associer les inquiétudes avec le fait d'être couché. Il est bien possible que la prochaine fois que vous irez au lit, vous vous inquiéterez à nouveau. Donc, la prochaine fois que vos pensées vous garderont éveillé, levez-vous et sortez de votre chambre.

Certaines personnes trouvent qu'écrire leurs soucis et laisser le papier hors de la chambre est efficace

Lorsqu'elles retournent au lit, la seule chose qu'elles s'autorisent à penser est: «Mes soucis sont écrits de l'autre côté. Je m'en occuperai demain.» Si un nouveau stress apparaît, elles se lèvent à nouveau et vont l'ajouter à leur liste.

Lorsque vous enseignez à un enfant à faire quelque chose, il est peu probable qu'il l'apprenne la première fois et ne revienne jamais à ses anciennes habitudes.

Il en va de même lorsqu'il s'agit d'entraîner votre corps à changer ses habitudes de sommeil. Persévérez dans l'application des stratégies qui fonctionnent bien pour vous.

Cependant, si vos symptômes ne diminuent pas après plusieurs semaines d'efforts soutenus, vous bénéficieriez probablement d'une aide professionnelle.

Les problèmes de sommeil peuvent avoir des causes médicales

Par conséquent, si vous continuez à avoir des difficultés avec votre sommeil, consultez votre médecin de famille pour une évaluation.

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/articles/562528080d821bd4038b86cf>