

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL

Approche personnalisée – priorisez les cases cochées



Nom : _____ Date : _____

Heure du coucher : _____ Heure du lever : _____

1. Hygiène du sommeil de base (pour tous)

- ✓ Chambre sombre, fraîche et silencieuse, téléphone éteint ou hors de la chambre
- ✓ Réservez le lit au sommeil et à l'intimité
- ✓ Enlevez ou retournez les horloges pour éviter le stress lié à l'heure

Synchronisez votre horloge biologique :

- ✓ Réveillez-vous toujours vers la même heure 7 jours/7 (même après mauvaise nuit)
- ✓ Exposez-vous à la lumière naturelle le matin dès le lever
- ✓ Tamisez les lumières 2 heures avant le coucher

Évitez les perturbateurs du sommeil :

- ✓ La caféine après l'heure du dîner (café, thé, boisson énergisante, liqueur brune)
- ✓ L'activité physique vigoureuse et les gros repas moins de 3–4 h avant le coucher
- ✓ L'alcool et la nicotine le soir

Maximisez l'accumulation de fatigue le soir pour aider le sommeil :

- ✓ Sieste de moins de 30 min et avant 15 h, en cas de somnolence et non de fatigue.
- ✓ Si vous êtes somnolent bien avant l'heure prévue du coucher, réactivez-vous légèrement pour l'atteindre, lorsque possible
- ✓ Attendre la somnolence pour aller au lit

2. Diminuer l'activation cérébrale en soirée (Préparer le cerveau au sommeil)

- ☐ Cessez les écrans 60 min avant le coucher
- ☐ Douche ou bain tiède-chaud 1–2 h avant le coucher
- ☐ Activité calme (lecture, mots croisés, musique, sudoku, coloriage, casse-tête, balado, tricot, etc.) hors du lit ou maximum 15 min au lit)
- ☐ Technique de relaxation : respiration en cohérence cardiaque 5 min au coucher, relaxation musculaire progressive, méditation

3. Gérer les pensées au coucher et durant la nuit

Prévenir les ruminations la nuit en les adressant en fin de journée :

☐ En période de stress, d'inquiétudes ou de surcharge mentale, prévoir 10 min de "worry time" ou d'écriture libre en fin de journée

Rediriger les pensées si le « hamster » est actif :

- ☐ Alphabet des animaux (A=alligator, B=babouin, C=chien, ...)
- ☐ Décompte par 3 à partir de 100 (100, 97, 94, 91, ...)
- ☐ Décortiquer un mot (ex. TORTUE → T=tente, talent, tablette, O=...)
- ☐ Relaxation musculaire (contractez 5–10 sec. puis relâchez : pieds, cuisses, bras, ...)
- ☐ Visualisation (moment ou lieu agréable, gens que vous aimez)

Gérer les éveils nocturnes prolongés :

Si les trucs pour rediriger les pensées ne fonctionnent pas après 15–20 min :

- ☐ Sortir du lit pour activité calme, faible luminosité
- ☐ Ne pas regarder l'heure
- ☐ Retourner au lit seulement en présence de somnolence
- ☐ Limitez le temps passé au lit sans dormir, même le matin

4. Réguler le stress de façon globale (de jour)

- ☐ Activité physique régulière
- ☐ Respiration en cohérence cardiaque 5 min, 3x/jour
- ☐ Plusieurs petites pauses de 1 minute dans la journée pour respirer et se déposer
- ☐ Méditation de 12 min, 5 jours par semaine

Prescripteur : _____

Instructions concernant les différentes techniques proposées disponibles sur www.cliniquecirca.ca sous l'onglet Méditation/Relaxation.

Par Mélanie Carrier pharmacienne, Clinique Circa© fév. 2026