



L'endormissement

LES SIGNAUX CORPORELS

Mes yeux piquent, je me frotte les yeux
Mes paupières sont lourdes, mes yeux se ferment tout seuls
Je n'arrive plus à fixer ce que je lis, je n'arrive plus à écouter ce que l'on me dit
Ma tête devient lourde, j'ai besoin de la faire tenir sur ma main
Je manque d'énergie, j'ai envie de m'allonger
J'ai un frisson et j'ai froid
Je ronchonne, je m'agace facilement
Je baille
ETC.

Ce sont les signes que ton corps t'envoie pour te dire qu'il est prêt à s'endormir. Dès leurs apparitions, tu as un laps de temps d'environ 20 minutes pour t'endormir facilement. Mais ne te stress pas à vouloir tout finir pour te coucher dans les 20 minutes, tu risques de réactiver ton corps et ne plus réussir à trouver le sommeil.

Est-ce que tu avais déjà repérés ces signaux pour toi ?

Et est-ce que tu sais que nous avons aussi nos petites habitudes le matin pour se sentir bien réveiller !

LES RITUELS et ACTIVITES AVANT DE ME COUCHER

Des rituels, ce sont des activités habituelles que l'on réalise à chaque fois avant une autre action, par exemple dormir. Ils préparent le corps au sommeil. Certaines activités permettent de s'endormir plus facilement que d'autres, si elles permettent au corps de baisser sa température, d'avoir l'esprit apaisé, de sécréter suffisamment de mélatonine (l'hormone du sommeil) ...

Elles sont de différentes natures, comme faire sa toilette, embrasser ses parents, caresser son chat ou son chien, mettre des lumières plus douces autour de soi, les mêmes paroles prononcées au moment du coucher (« Bonne nuit », « fait de beaux rêves », ...), avoir un temps pour soi dans sa chambre ...

Si possible, on évitera de prendre un bain chaud, de faire du sport tard le soir, de regarder longuement son téléphone ou sa tablette, d'écouter de la musique stimulante, d'avoir des discussions houleuses, de regarder un film d'horreur...

Voici quelques idées d'activités et rituels favorables au sommeil :

- Lire dans son lit (un magazine, un livre, une leçon...)
- Rester dans son lit à rêvasser
- Ecouter une musique apaisante
- Mettre en ordre sa chambre
- Eteindre ses écrans environ 1h avant de se coucher
- Dessiner ou écrire (journal intime ou histoire inventée)
- Préparer ses vêtements pour le lendemain
- Prépare sa table du petit déjeuner...

Tes parents t'en ont instauré depuis ton enfance, et toi en grandissant, tu les as peut-être adaptés. Quels sont tes rituels ?