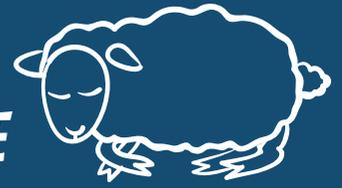


ICANCOPE :

CONSEILS POUR LUTTER CONTRE L'INSOMNIE



AU RÉVEIL



Routine de réveil positive

Faites du réveil une expérience positive en adoptant une routine que vous attendez avec impatience.

PENDANT LA JOURNÉE



Moment d'inquiétude

Consacrez un moment à vous inquiéter pendant la journée afin d'éviter que vos pensées vous tiennent éveillé pendant la nuit.

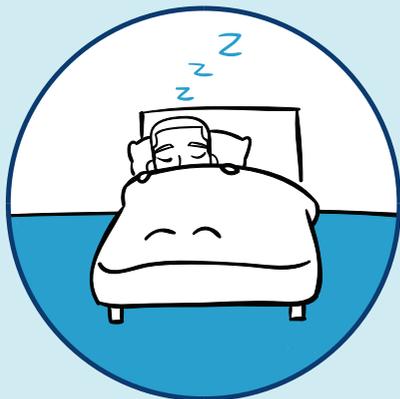
AVANT DE SE COUCHER



Relaxation

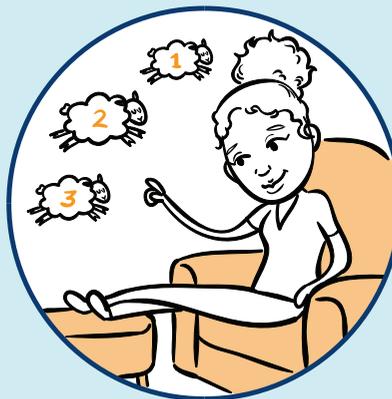
Détendez-vous et relaxez-vous 30 minutes avant l'heure du coucher.

AU LIT



Restriction au sommeil

Limitez le temps que vous passez au lit au sommeil uniquement.



Entraînement au sommeil

Relaxez et reposez-vous si vous ne pouvez pas dormir, puis réessayez.



Changer ses pensées

Restez calme en pensant positivement à votre routine de sommeil.