



Sophrologie & les troubles du sommeil



- ✓ **Difficultés d'endormissement ?**
Vous mettez plus de 30 minutes à vous endormir une fois au lit.
- ✓ **Réveils nocturnes et difficultés pour vous rendormir ?**
Pendant la nuit, vous vous réveillez plusieurs fois, l'esprit en ébullition ou en proie aux ruminations.
- ✓ **Réveil trop précoce le matin ?**
Vous vous réveillez souvent entre 3h et 5h du matin.
- ✓ **Sensation d'un sommeil non récupérateur ? Fatigue persistante ?**
Vous êtes épuisés dès le réveil, vous somnolez durant la journée, et pourtant, le soir, vous ne trouvez pas le sommeil.
- ✓ **Irritabilité ?**
Vous avez les nerfs à vif, des sautes d'humeur et cela vous pèse.
- ✓ **Tensions physiques ?**
Vous serrez les mâchoires, ressentez des tensions dans vos épaules, votre dos ou votre ventre.
- ✓ **Manque de concentration ?**
Vous connaissez une baisse de votre attention et de votre concentration. Vous avez des difficultés de mémorisation et de prise de décision. Vous avez le sentiment de brouillard mental.
- ✓ **Emotions fluctuantes ?**
Vous avez des difficultés à gérer vos émotions ; vous vous laissez dominer par vos émotions : vos peurs, votre colère, la tristesse...
- ✓ **Baisse de confiance ?**
Vous perdez confiance en vous, et avez du mal à lâcher prise.



Objectifs



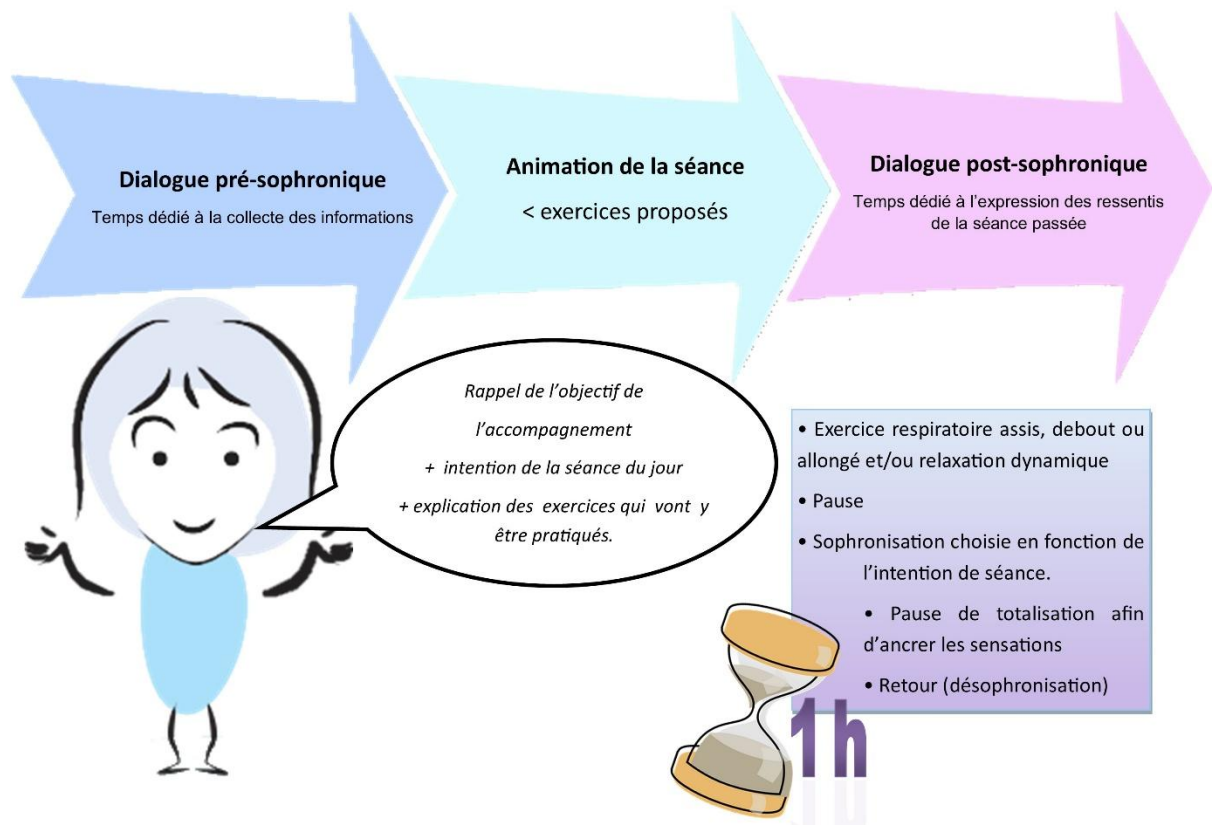
- Comprendre les mécanismes de votre sommeil.
- Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques au sommeil.
- Améliorer la qualité de votre sommeil..

Programme



Les séances vont porter principalement sur :

- L'apprentissage de la décontraction musculaire,
- La gestion du stress et la récupération,
- La gestion des pensées,
- La formulation d'objectifs ou de pensées plus positives,
- La mise en place d'un temps de détente pour passer de sa journée à sa nuit,
- La possibilité d'un ré-endormissement rapide,
- La programmation d'un sommeil complet,
- Un réveil positif.



Matériels

- un support pdf
- des outils concrets que vous pourrez reproduire à la maison
- un audio de la séance