

## 30 routines sommeil et rêves - à découper ou en agenda !

### Rituel

Ce soir, visualise un endroit que tu apprécies, ou que tu imagines et où tu aurais envie de te relaxer, émerge toi y juste avant de dormir pour favoriser de beaux rêves.

### Écriture

Dédie (si ce n'est déjà fait) un carnet pour tes rêves, et veille à ce que ton carnet ou dictaphone/portable soit à proximité de ton lit.

### Citation

« *En chacun de nous existe un autre être que nous ne connaissons pas* » Jung.

*Le rêve informe d'un aspect caché de nous, pour nous reconnecter à toutes les parts de notre être et notamment celles que nous renions...*

### Environnement

Ajoute un filtre pour lumière bleue sur ton ordinateur (ex : F.lux) et téléphone portable (dans tes paramètres, ça peut s'appeler *confort des yeux*)

### Rituel

La tisane du soir avec quelques idées de plantes pour la relaxation/sommeil :  
*valériane, passiflore, Eschscholzia, verveine, camomille, tilleul, aubépine...*

### Réflexion

Dors-tu bien ? Un bon sommeil est celui où on se sent en forme et efficace tout au long de la journée !  
Tu peux si tu as des doutes, faire un test en ligne, sur *l'institut sommeil et vigilance*.

### Écriture

Avant d'aller dormir, écris tout ce qu'il te reste à faire, tes préoccupations, pensées, gratitudes... pour *vider* ton esprit et te concentrer sur la nuit à venir.

### Environnement

Privilégie des lumières tamisées le soir (en journée, en revanche une bonne exposition à une lumière naturelle ou *puissante*)

### Rituel

Accorde toi un temps de relaxation : playlist musicale douce (*Enya, Agnès Obel, Cigaretts after sex, Tamino...*), lecture, écriture, méditation... trouve ce qui te correspond !

### Réflexion

As-tu des heures régulières pour dormir ? Luttés-tu de fatigue avant d'aller dormir ? Te couches-tu tôt ou tard ? Qu'est-ce qui te correspond le mieux en termes d'horaires de coucher et réveil ?

### Journée

De courtes siestes (environ 20 mn) sont saines.

*Elles peuvent maximiser la capacité d'apprentissage, réduire la fatigue musculaire etc. Attention aux siestes longues, qui peuvent perturber les rythmes.*

### Environnement

Veille à l'atmosphère de ta chambre (*la qualité du coussin/lit, draps propres, l'obscurité de la pièce, le bruit environnant, les ondes, des plantes d'intérieur plutôt éloignées du lit etc.*)

### Citation

« *Lorsque nous faisons bon usage de nos rêves, c'est comme si notre vie était multipliée par deux* »  
Tarthang Tulku.

### Réflexion

Relativise, les rêves contiennent en moyenne 2x plus d'émotions négatives, car ils reflètent aspirations et préoccupations...

*Problèmes non résolus, soucis, nouveautés à assimiler, événements du futur craints.*

### Écriture

Orientes tes rêves avec une intention. Formule et écris de manière affirmative, simple et sincère un de tes objectifs

*"Cette nuit, je vais... par ex : faire un choix sur, communiquer avec, trouver une solution à mon problème..."*

## 30 routines sommeil et rêves - suite !

### Écriture

Désirer se souvenir de ses rêves et comprendre leur intérêt est la clé pour la mémorisation. Écris ce que peuvent t'apporter les rêves...

*Mieux se connaître, guérir, s'inspirer, trouver des solutions, faire des choix,...*

### Rituel

Une pause écran (par ex : 30 min avant de dormir, le téléphone en mode avion) favorise ta concentration et facilite l'endormissement

*Les LED bleues pèsent 2x plus sur la suppression de la mélatonine !*

### Réflexion

Cultive tes croyances : croire que tu vas te souvenir de tes rêves, bien dormir, faire un rêve lucide, être créatif.ve, ça a un fort impact ! Choisis-les.

### Rituel

Prévoir 5-10 minutes avant le « vrai » réveil, pour se concentrer sur la nuit passée, yeux clos, immobile :

*De quoi ai-je rêvé cette nuit ?*

*Au début, tu peux noter une émotion, une image, puis tenter de récupérer le rêve, en le rembobinant, de la fin vers le début.*

### Environnement

La température idéale de la chambre est entre 16-18°. L'idée n'est pas d'avoir froid, sens ce qui te correspond le mieux, mais avoir trop chaud la nuit, favorise les cauchemars... !

### Citation

« Le cauchemar exprime violemment l'existence d'un conflit ou angoisse en nous-même, tant que ce conflit est ignoré et que rien ne sera fait, le cauchemar reviendra ! »

*Les cauchemars nous aident à évacuer psychiquement, refléter une angoisse, avertir d'un piège ou d'un danger...*

### Environnement

Les huiles essentielles avec diffuseurs ou brumes d'oreillers peuvent faciliter l'endormissement (à acheter ou créer soi-même) : lavande, mandarine, pruche...

### Rituel

Accorde toi un temps de méditation (seul.e ou accompagné.e d'une application : par exemple, *Petit bambou*, sur youtube...).

### Environnement

Idéalement, le réveil est meilleur naturel... Si ce n'est pas possible, essaie de limiter la fonction répétition de ton alarme. Favorise des sons de réveil agréables, ou même un réveil doux en luminothérapie.

### Réflexion

Suite à un rêve, tu peux déjà te poser ces questions : *Quelle émotion et sentiment final ? Était-ce une émotion ressentie en journée ou refoulée ? Qu'est-ce que je dois digérer ?*

### Journée

Le sport est bon pour le sommeil et rallonge la durée du sommeil lent profond.

*Notre sommeil est en partie influencé par la température de notre corps. Pratique si possible pas plus tard qu'1-2h avant le coucher ou prends une douche chaude avant de dormir.*

### Réflexion

Des substances agissent négativement sur le sommeil. Si vous en consommez, vous pouvez déjà veiller à l'horaire de prise (par ex, maximum jusqu'à 14h) ou les réduire

*THC, alcool, aliments gras et transformés, caféine et nicotine...*

### Journée

La pleine conscience favorise les rêves lucides avec de la patience. Pratique un scan corporel, de l'hatha yoga, ou de l'observation en pleine conscience dans la rue en captant tous tes sens !

### Réflexion

Le temps passé à rêver guérit les blessures !

Les rêves régulent nos émotions, au cours d'une même nuit, ils perdent au fur et à mesure en intensité.

*Il y a des exceptions, bien sûr.*

### Environnement

Favorise un repas léger, 2-3h avant de dormir, en privilégiant les sucres lents. Petite attention à la *caféine, nicotine, alcool, aliments gras transformés...*, entraînant des fragmentations du sommeil.