



HORAIRES RÉGULIERS
(LEVER, COUCHER,
REPAS, TRAVAIL)



JOUR



SIESTE LONGUE

GRASSE MATINÉE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



SE COUCHER QUE
LORSQUE VOUS
RESSENTEZ LE BESOIN



ACTIVITÉS RELAXANTES

BOISSONS ÉNERGISSANTES
(café, coca, thé, ...), TABAC,
ALCOOL



NUIT

ÉVITEZ DE PENSER AUX
SOUCCIS DE LA JOURNÉE

VOUS FIXER SUR L'IDÉE
DE VOUS ENDORMIR VOUS
GARDERA ÉVEILLÉ.E !



ÉVITEZ LES ÉCRANS



CHAMBRE : obscurité, sans
bruits, 18-20°, réveil non
visible



LE LIT EST RESERVÉ AU
SOMMEIL

POUR VOUS AIDER :
exercices de relaxation, de
respiration, méditation,
pleine conscience ...

