

## Objectif: Améliorer son sommeil en télétravail

### La séance.

#### « LA BRISE DU MARCHAND DE SABLE »

Concentrez-vous sur votre respiration.

A chaque inspiration, gonflez vos poumons d'air et à chaque expiration, imaginez que vous envoyez votre air zone par zone dans votre corps et focaliser sur la détente complète de cette zone.

Si vous perdez le fil, reprenez là ou vous pensez l'avoir laissé.

#### « LA TECHNIQUE DU 6-4-3-2-1-ZZZÉRO »

La routine à mettre en place avant d'aller dormir :

- **HEURE - 6** : arrêt du café
- **HEURE - 4** : arrêt du sport. Si le sport améliore le sommeil, il faut l'avoir terminé 4h avant d'aller dormir si on ne veut pas qu'il perturbe notre endormissement.
- **HEURE - 3** : arrêt de la nourriture et de l'alcool. Si l'alcool aide à s'endormir vite, il perturbe beaucoup la qualité du sommeil
- **HEURE - 2** : arrêt du travail
- **HEURE - 1** : arrêt des écrans
- **Zzzéro**: mettez en place votre routine d'endormissement les classiques étant une chambre fraîche, une boisson chaude et des lumières tamisées, mais chacun sa routine !

### Les astuces.

#01. **Séparer les espaces** de travail et de détente de manière claire et se créer un cadre apaisant.

#02. Ne pas hésiter à réaliser un exercice pour déconnecter comme celui de la **“Brise du marchand de sable”**

#03. Se rappeler que le sommeil est impacté par de bonnes habitudes prises tout au long de la journée, en gardant en tête **la technique du 6-4-3-2-1- Zzzéro**

