

VOTRE ATTITUDE DE SOMMEIL

Comment changer votre état d'esprit peut améliorer votre sommeil



Votre état d'esprit vis-à-vis le sommeil englobe les attitudes, les croyances et les pensées que vous avez à l'égard du sommeil. Il englobe la façon dont vous percevez et appréciez le sommeil, ainsi que l'approche mentale de l'heure du coucher et l'expérience globale du sommeil. Bien qu'un état d'esprit positif à l'égard du sommeil ne permette pas à lui seul de contrer les mauvaises habitudes de sommeil ou de résoudre les problèmes de santé sous-jacents à l'origine des troubles du sommeil, il peut contribuer de manière significative à la qualité globale du sommeil. La façon dont nous abordons le sommeil est essentielle, et la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons la changer!

Acceptez le bon et le mauvais.

Il est utile de reconnaître que certaines nuits seront naturellement meilleures que d'autres et que certaines situations peuvent limiter votre capacité à profiter d'une nuit de sommeil parfaite. Au lieu de se focaliser sur l'impossibilité de passer une bonne nuit de sommeil, essayez d'accepter l'idée que l'acceptation elle-même peut avoir un impact positif sur votre sommeil. Si vous n'arrivez pas à dormir, au lieu de rester éveillé(e) et de vous inquiéter, envisagez de rediriger cette énergie anxieuse vers des activités qui peuvent vous aider à vous endormir.

Essayez ceci : adoptez des techniques pour calmer les centres de stress de votre cerveau, comme la méditation nocturne, les exercices de respiration profonde ou la visualisation. Cela permet à votre système nerveux de s'éloigner du mode « lutte ou fuite » et de détourner les pensées négatives liées au sommeil.

Considérez chaque nuit comme une nouvelle nuit.

Après quelques nuits de mauvais sommeil, vous pouvez commencer à ressentir de l'anxiété à l'approche du soir. L'inquiétude s'installe, car vous craignez une nouvelle nuit blanche. Il est courant de se stresser à l'idée de ce qui se passera après une mauvaise nuit de sommeil, et cette inquiétude peut rendre l'endormissement encore plus difficile. Il s'agit d'un cycle inquiétant. Mais il est important d'aborder chaque nuit comme un nouveau départ. Reconnaissez que chaque nuit a son propre potentiel pour le repos et la récupération, et libérez l'anxiété associée à l'agitation de la nuit dernière, en profitant plutôt de l'opportunité d'une bonne nuit de repos. En vous libérant de vos soucis, vous vous offrez la possibilité de passer une meilleure nuit plus reposante.

Essayez ceci : lorsque vous craignez de passer une mauvaise nuit, inversez le scénario pour changer votre état d'esprit. Envisagez des dialogues réalistes tels que « Je vais peut-être passer une mauvaise nuit ce soir. Peut-être que non. » pour vous rappeler que les événements antérieurs ne dictent pas nécessairement ce qui se passera ce soir.

Changez votre façon de parler de votre sommeil.

Vous devez reconnaître que vos paroles, qu'elles soient prononcées silencieusement ou à haute voix, influencent votre expérience. Après quelques nuits de mauvais sommeil, vous pouvez commencer à vous sentir anxieux(se) à l'approche du soir et vous dire : « C'est reparti... encore une nuit blanche! ». Votre langage a la capacité de transformer des cas isolés en un récit. Répétée souvent, elle se solidifie en une identité telle que « Je ne dors pas bien ». La perpétuation de cet état d'esprit vous empêche d'avancer. Même l'adoption d'habitudes positives en matière d'hygiène du sommeil, comme l'achat de bons oreillers ou la limitation des écrans, n'apportera pas de changement si le dialogue interne reste négatif. Surveillez votre langage du sommeil et remplacez la négativité par la compassion. Réfléchissez à la manière dont vous encourageriez un enfant en difficulté et adoptez le même ton de soutien à votre égard.

Essayez ceci : faites un remue-méninges pour trouver des réponses plus douces à vos problèmes de sommeil les plus courants. Il peut s'agir de s'endormir, de rester endormi(e), de se réveiller trop tôt, etc. L'objectif est de favoriser une perspective plus positive et encourageante.

Décidez et ne réfléchissez pas trop.

Les adultes prennent environ **35 000 décisions par jour** - certaines conscientes, d'autres non. Pensez à des tâches routinières comme se brosser les dents ; vous avez décidé de leur importance une fois, et elles sont maintenant ancrées dans votre routine. Appliquez le même principe à une habitude de vie qui entrave votre sommeil. Prenez une décision unique et solide, telle que « Je suis une personne qui éteint son téléphone à 19 heures ». Mettez cette routine en œuvre et suivez-la de manière cohérente, en épargnant votre énergie pour des décisions plus critiques. Cette approche minimise l'effort mental nécessaire, ce qui est particulièrement important lorsque l'on manque de sommeil.

Essayez ceci : complétez la phrase suivante avec votre habitude favorisant le sommeil - quelque chose de positif que vous faites (par opposition à quelque chose de négatif que vous évitez) : « Je suis une personne qui _____. »