



# Défi

## MIEUX DORMIR

30 techniques simples pour  
MIEUX DORMIR

Par Daniel Lambert M.P.s.  
Auteur, prof de psycho et Fondateur de  
**Premiers Soins Émotionnels**

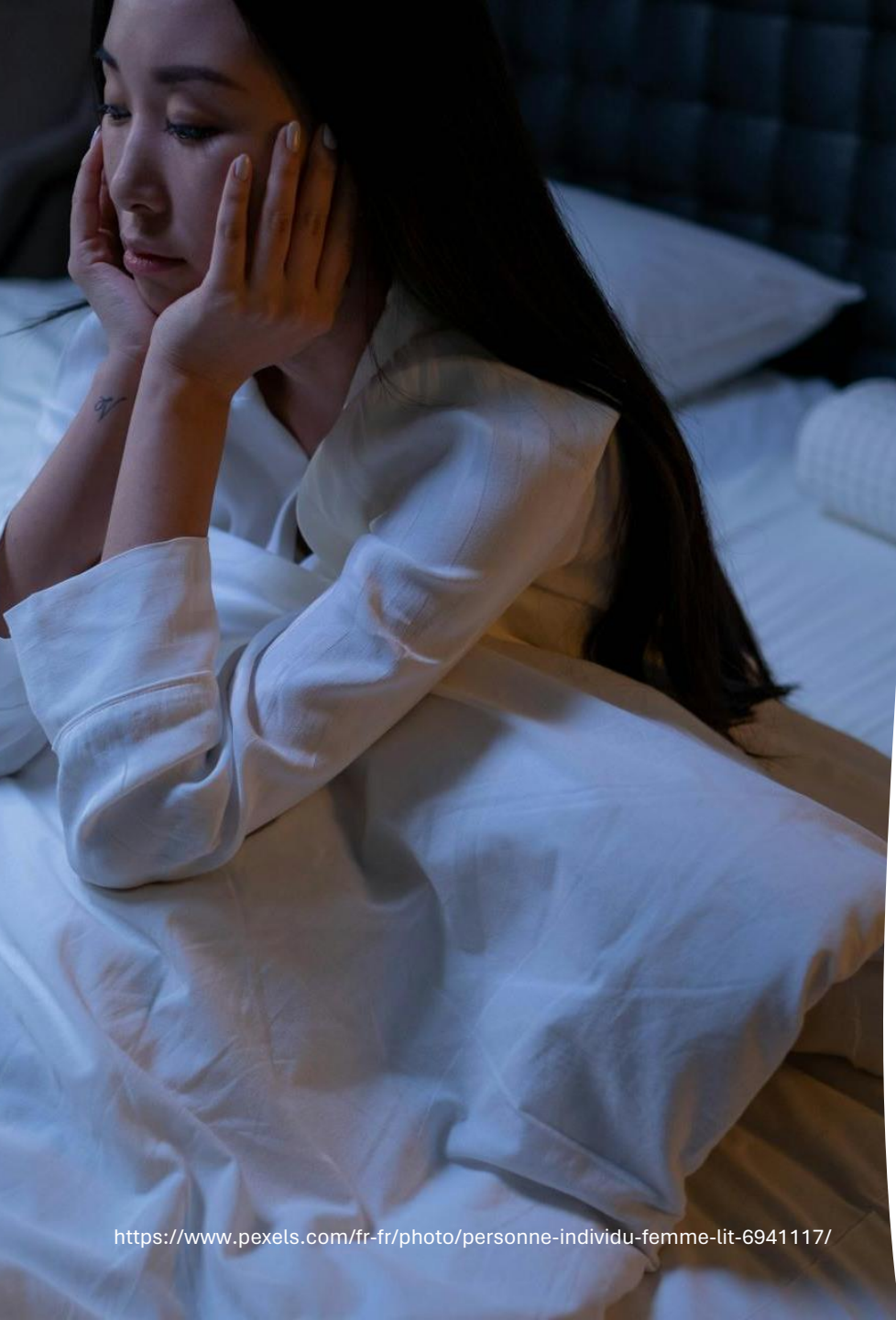




# Félicitations!

D'entrée de jeu, FÉLICITATIONS de l'être procuré le défi MIEUX-DORMIR!

Prenez ce défi au **SÉRIEUX**. Il a vraiment le pouvoir de changer des choses, non seulement dans VOTRE vie, mais aussi dans celle de vos PROCHES et potentiellement dans celle de CENTAINES de gens si vous décidez de partager vos progrès dans Facebook par exemple.



La première étape pour faire une VRAIE différence dans votre vie et celle des autres, c'est de prendre le sommeil au **SÉRIEUX**.

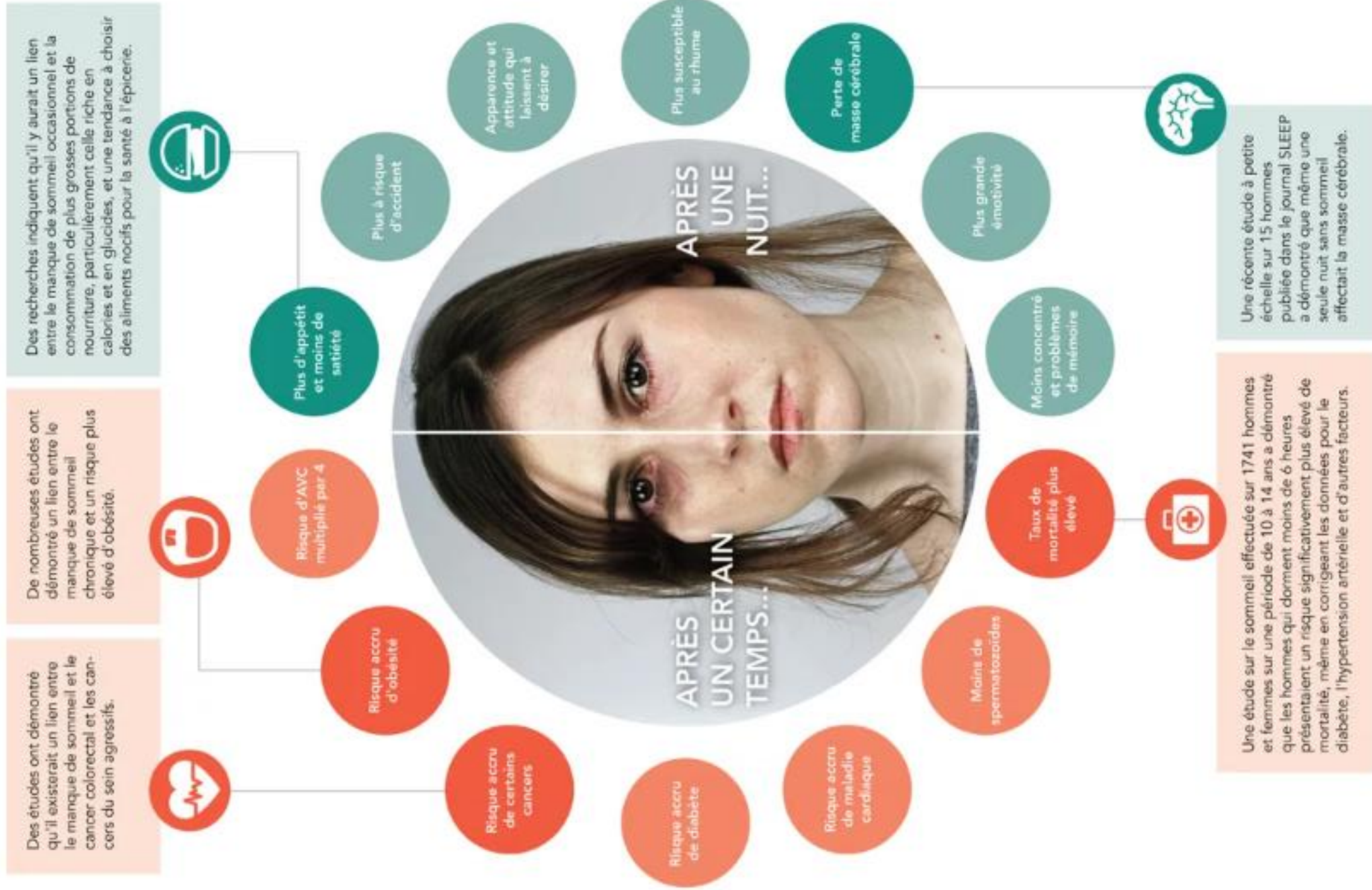
Selon les plus récentes données de **Statistique Canada** sur le sommeil, publiées en mars 2022, près de **1 Canadien sur 3** ne dort pas suffisamment et un grand nombre d'entre eux souffrent de divers troubles du sommeil.

**CTRL + Clique sur le lien**

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/matins-sans-frontieres/segments/entrevue/428323/sommeil-insomnie-trouble-medecine>

«À long terme, le manque de sommeil va augmenter nos risques de **dépression**. [...] Le manque de sommeil a aussi des impacts sur les risques de **cancer**, de **démence** et **d'obésité**.» — Une citation de Nadia Gosselin, directrice scientifique du Centre d'études avancées en médecine du sommeil de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

En terminant, voici une INFOGRAPHIE qui te souligne CLAIEMENT les conséquences NÉGATIVES du manque de sommeil, même après UNE SEULE NUIT!



[https://www.huffpost.com/archive/qc/entry/les-terrifiants-effets-du-manque-de-sommeil-infographie\\_n\\_4585518](https://www.huffpost.com/archive/qc/entry/les-terrifiants-effets-du-manque-de-sommeil-infographie_n_4585518)

## **JOUR 8** : Pratique la RESPIRATION 4-7-8

Tu peux faire ceci couché dans ton lit ou n'importe quand dans la journée pour décompresser.

Tu inspires pendant 4 temps, tu retiens ta respiration pendant 7 temps et tu expires pendant 8 temps.

Ceci représente UN cycle. Fais-en 4 et remarque les indices de détente.

Tu peux aussi suivre cette vidéo :

**CTRL + Clique sur le lien**

<https://www.youtube.com/watch?v=gz4G31LGyog&list=PLBtqa7HPN-5Cjnw0-IU83tiHLwRPfZGy&index=2>

P.S. Les MEMBRES MIEUX-ÊTRE, ont accès à ma playlist personnelle complète d'exercices de respiration.

## **JOUR 9** : Petite séance de YOGA dans ton lit

CTRL + Clique sur le lien:

<https://youtu.be/E9LVKL2pGmo?si=74LdNhnjvB4fDZ-Y> pour avoir accès à une séance de Yoga que tu peux faire dans ton lit pour favoriser le sommeil

P.S. Les MEMBRES MIEUX-ÊTRE, ont accès à ma playlist personnelle complète de YOGA.



## **JOUR 10** : 5 minutes de **COHÉRENCE CARDIAQUE**

Cet exercice est un excellent moyen de te centrer, de te détendre.

**CTRL + Clique sur le lien:** [Les bienfaits de cette technique simple](#) sont très nombreux, tant au niveau physique que psychologique.

Profites-en! Tu n'as qu'à [suivre cette vidéo!](#)  
**CTRL + Clique sur le lien**

P.S. Les MEMBRES MIEUX-ÊTRE, ont accès à ma playlist personnelle complète d'exercices de respiration.

