

Que pouvez-vous faire ?

- ✓ Couchez-vous à une heure raisonnable.
- ✓ Détendez-vous avant d'aller au lit.
- ✓ Apprenez des techniques de relaxation.
- ✓ Pratiquez les techniques de relaxation qui vous conviennent le mieux.
- ✓ Effectuez toujours les mêmes activités avant d'aller au lit.
- ✓ Mettez vos problèmes par écrit pour éviter d'y penser au lit, en début de soirée, puis rangez le papier et oubliez-le jusqu'au lendemain.
- ✗ Ne faites pas de l'exercice avant d'aller dormir, cela vous tiendrait éveillé(e).
- ✗ Ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool ni de café avant d'aller au lit.
- ✗ Ne vous préoccupez pas de votre quantité de sommeil.
- ✗ Ne dormez pas durant la journée.

Que pouvez-vous faire d'autre ?

- Faites de l'exercice
 - Pour mieux dormir
 - Pour détendre vos muscles

Vous n'avez pas à faire du sport ; 30 minutes de marche par jour suffisent.
- Occupez-vous l'esprit
 - Pour oublier vos soucis
 - Pour mieux dormir
- Mangez de façon équilibrée
 - Mangez des fruits et des légumes
 - Prenez des repas réguliers
 - Pour conserver votre énergie
 - Pour vous sentir bien
- Faites des choses qui vous détendent :
 - Prenez un bon bain chaud avant d'aller au lit
 - Écoutez de la musique
 - Lisez un livre
 - Prenez un verre de lait chaud avant d'aller au lit
- Veillez à ce que votre environnement vous convienne
 - Trop bruyant ou trop calme ?
 - Trop chaud ou trop froid ?
 - Lumière allumée ou éteinte ?
 - Lit près ou loin de la fenêtre ?

Des cauchemars ?

Vous pouvez avoir des cauchemars en cas de :

- Stress, anxiété, dépression
- Événement traumatisant

Les cauchemars sont une réaction normale à votre état émotionnel. En suivant les conseils de ce guide, ils devraient diminuer, puis s'arrêter.

Les cauchemars peuvent vous aider à faire face à vos émotions. Il vaut mieux faire face à ses problèmes plutôt que de les éviter, par exemple en prenant de la drogue ou de l'alcool.

En cas de cauchemar :

~ Allumez la lumière, lisez un moment, levez-vous quelques minutes.

~ Utilisez une technique de relaxation pour pouvoir dormir.

~ Avant d'aller au lit, allumez la radio ou la télévision ; cela peut vous aider à oublier votre cauchemar.

~ Pensez de façon positive, rappelez-vous qu'il s'agit seulement d'un cauchemar. Utilisez des mots comme « J'ai survécu » ou « Je suis en sécurité maintenant ».

~ Si les cauchemars sont très effrayants et si vous ne parvenez pas à dormir, parlez-en à un médecin. Il peut vous aider.

Essayez cette technique de relaxation

- Mettez-vous à l'aise, soit en vous asseyant, soit en vous allongeant dans un lieu calme et, si vous le souhaitez, fermez les yeux.
- Prenez conscience de votre respiration, son rythme, sa profondeur ou non et sa vitesse.
- Placez une main sur le haut de la poitrine et une au-dessous des côtes, sur le nombril.
- Expirez lentement.
- Inspirez doucement, sentez que votre poitrine se soulève doucement sous votre main.
- Expirez à nouveau, sentez votre poitrine s'abaisser, puis veillez à expirer plus longtemps qu'à la normale.
- Attendez un peu, puis répétez cet exercice.

Ou essayez celle-ci :

- Mettez-vous à l'aise, soit en vous asseyant, soit en vous allongeant dans un lieu calme et, si vous le souhaitez, fermez les yeux.
- Inspirez lentement par le nez.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répétez 5 fois.
- Pliez vos orteils le plus haut possible et comptez jusqu'à 5, puis relâchez-les lentement. Recommencez.
- Cette fois, faites un poing de chaque main, comptez jusqu'à 5, puis relâchez-les lentement. Recommencez.
- Montez vos épaules le plus haut possible et comptez jusqu'à 5, puis relâchez-les lentement. Recommencez.
- Pour finir, contractez le visage le plus possible (fermez les yeux, la bouche et le nez le plus possible) et comptez jusqu'à 5, puis relâchez-les lentement. Recommencez.

Détendu(e) ?

Pour profiter au mieux de ces techniques :

- Utilisez-les tous les jours
- Utilisez-les en cas de stress
- Apprenez à détendre vos muscles sans avoir à les contracter auparavant

Faits sur le sommeil

- La quantité de sommeil nécessaire évolue avec l'âge.
- Il est possible de survivre en dormant moins de 5 heures par nuit.
- Passer une nuit blanche ne vous fait courir aucun risque.
- La fatigue ne vient pas seulement du manque de sommeil, elle peut résulter d'autres difficultés comme le stress ou la dépression.
- Craindre de ne pas dormir peut rendre votre sommeil plus difficile.

EN TANT QUE RÉFUGIÉ(E)

- Vous avez peut-être vécu ou vu des événements traumatisants qui vous ont amené(e) dans ce pays.
- La demande d'asile et l'adaptation à un nouveau pays peuvent être très stressantes.

Les problèmes de sommeil sont donc une réaction normale face à votre situation. Cependant, si votre quotidien est assez affecté pour que vous vous inquiétiez, vous devez demander de l'aide.



Conseils aux réfugiés

Nous reconnaissons que les différentes cultures ont différentes façons de faire face aux problèmes psychologiques. Le but de cette notice est de vous fournir des informations qui peuvent vous aider à affronter vos difficultés. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.