

Routine de détente en soirée

Cette fiche vous aide à créer une zone de détente en soirée, une transition entre votre journée et le sommeil. Cochez les activités que vous choisissez de réaliser ce soir pour vous préparer à un sommeil réparateur.

Préparer doucement le lendemain

- Choisir mes vêtements pour demain
- Préparer mon sac, mes clés ou mes documents
- Préparer une collation ou un repas pour emporter
- Noter 2–3 points importants pour demain
- Vérifier calmement mon agenda du lendemain

Soins personnels apaisants

- Prendre un bain tiède ou une douche relaxante
- Appliquer une crème ou faire un automassage
- Faire des étirements lents pour relâcher les tensions
- Prendre soin de mes pieds
- Faire une routine de soins du visage
- Me brosser les dents sans me presser

Activités calmes et non stimulantes

- Lire un livre doux ou non captivant
- Écouter un balado paisible
- Écouter de la musique lente ou instrumentale
- Regarder une émission calme (sans suspense)
- Feuilleter un magazine ou un album photo

Déposer les pensées

- Écrire quelques lignes dans un journal
- Noter 3 choses positives ou satisfaisantes du jour
- Écrire un message de remerciement
- Faire un exercice d'observation du moment présent

Petites tâches domestiques apaisantes

- Plier quelques vêtements
- Ranger un petit tiroir ou une étagère
- Trier quelques papiers (garder/jeter)
- Nettoyer une petite surface
- Ranger une petite collection
- Recoudre un bouton ou réparer un petit article

Animaux & plein air doux

- Faire une courte marche tranquille
- Sortir promener le chien
- Brosser mon animal de compagnie
- M'asseoir dehors quelques minutes pour prendre l'air frais

Passe-temps relaxants

- Tricoter, crocheter ou broder à mon rythme
- Faire du coloriage ou du doodling
- Organiser du matériel créatif
- Travailler doucement sur un projet manuel

Utilisation calme de la technologie

- Parcourir des sites neutres
- Regarder des vidéos lentes ou éducatives sans contenu stressant

Créer l'ambiance du soir

- Diminuer l'éclairage progressivement
- Allumer une chandelle douce ou une veilleuse
- Se poser dans un fauteuil confortable avec une couverture
- Boire une tisane apaisante
- Ranger légèrement mon espace pour créer du calme