

# PREMIERS SOINS DU SOMMEIL

## JE NE PEUX PAS DORMIR

*Yoga Nidra*

*5 respirations par minute*

*Respiration en 4-7-8*

## J'AI DES CAUCHEMARS

*Respiration en 4-7-8*

*Journal nocturne*

*Rêves lucides*

*Cercle des protecteurs*

## J'AI DES CRISES DE PANIQUE LA NUIT

*Respiration en 4-7-8*

*Journal nocturne*

*Yoga Nidra en journée*

## J'AI PEUR D'ALLER ME COUCHER

*Cercle des protecteurs*

## JE NE PEUX PAS BOUGER (PARALYSIE DU SOMMEIL)

*Longues et lentes expirations*

*Sifflement "Sssss"*

## J'AI DES FLASHBACKS QUAND JE M'ENDORS

*5 respirations par minute*

*Yoga Nidra*

*Cercle des protecteurs*

## JE ME RÉVEILLE AU MILIEU DE LA NUIT

*Yoga Nidra*

*5 respirations par minute*

TECHNIQUES

FLORIAN DIVI | [sleepfirstaid.org](http://sleepfirstaid.org)