

## Hygiène du sommeil



60 minutes

### Objectif

*Le but de cet outil est de présenter l'hygiène du sommeil comme une forme de repos physique, en montrant aux jeunes comment les sons apaisants peuvent réguler la respiration, ralentir le rythme cardiaque et réduire le bavardage mental, autant d'éléments essentiels pour passer à un sommeil profond et réparateur.*

### Matériel nécessaire

- Tapis de yoga, coussin ou chaise pour plus de confort
- Éclairage doux (bougies, lumières tamisées)
- Source de musique (haut-parleurs, casque ou téléphone)
- Musique de méditation ou de relaxation préenregistrée
- Bols chantants ou carillons (facultatif)



### Description de l'outil

Cet outil propose un guide simple permettant aux participants de découvrir une méthode accessible et efficace pour réduire les tensions mentales et physiques, favoriser le calme émotionnel et améliorer la qualité du sommeil. En intégrant de la musique relaxante et de la sonothérapie à leur routine quotidienne avant de dormir, les participants peuvent mieux gérer le stress, réguler leurs émotions et adopter de meilleures habitudes de sommeil. Cet outil encourage également la pleine conscience en aidant les participants à prendre conscience de l'influence du son sur leur état physique, favorisant ainsi un mode de vie équilibré et reposant.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1. INTRODUCTION (20 minutes)

#### Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

#### Focus sur le chapitre Repos physique

Présentez l'importance d'avoir une bonne hygiène de sommeil en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

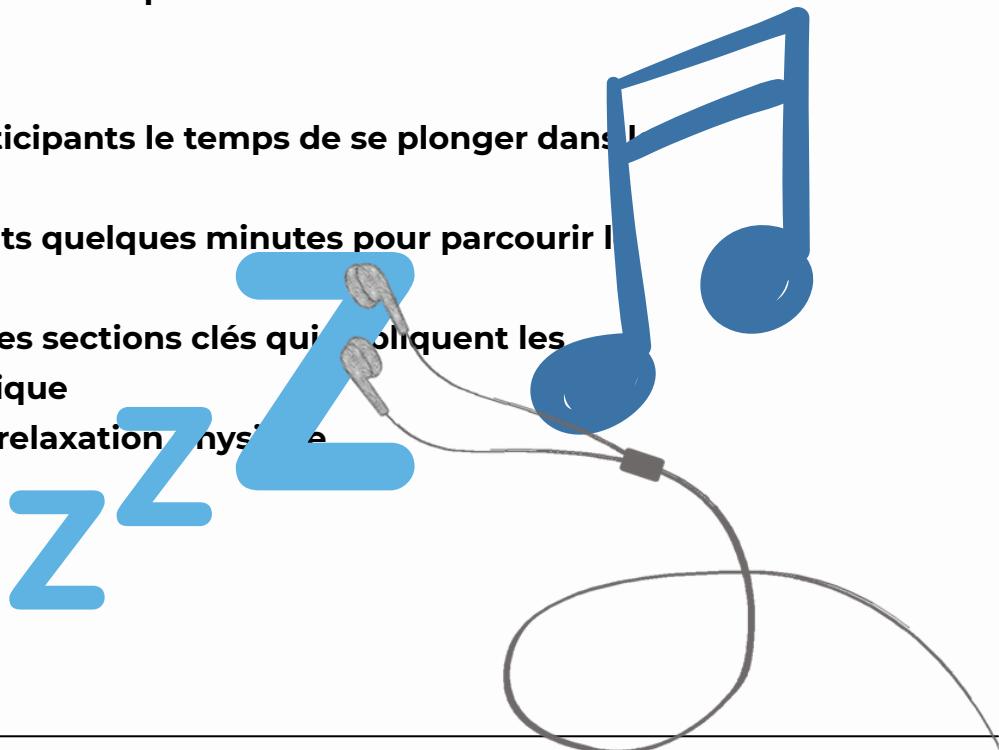
#### 1.1 Présenter les effets de la musique et du son comme thérapie

Décrivez les sections qui se concentrent sur l'utilisation de la musique et de la thérapie sonore pour calmer l'esprit, réduire le stress et favoriser la relaxation avant de dormir.

- Mettre en évidence les effets positifs des sons sur la relaxation physique.
- 1.2 Accordez aux participants le temps de se plonger dans le manuel

Accordez aux participants quelques minutes pour parcourir le manuel.

- Mettez en évidence les sections clés qui soulignent les avantages de la musique et du son pour la relaxation physique.



## Instructions

- 1.3 Focus sur le premier chapitre « Repos physique » (page 3)

Soulignez l'importance du repos physique pour maintenir l'énergie, réduire le stress et soutenir la santé globale.

Expliquez comment la musicothérapie et la thérapie sonore sont une méthode efficace pour atteindre le repos physique et avoir une hygiène de sommeil de qualité.

- 1.4 Présenter l'importance de la musicothérapie et de la sonothérapie

Musique : Des sons doux et à faible rythme peuvent aider à réguler le rythme cardiaque et la respiration, réduisant ainsi le stress.

Thérapie sonore : les sons naturels (par exemple, la pluie, les vagues de l'océan, le chant des oiseaux) et le bruit blanc ont un impact positif sur le sommeil et la concentration physique.



## Instructions

### 2 - Exercice guidé (étape par étape)

#### Étape 1 : Préparez votre espace

Trouvez un espace calme où vous vous sentez à l'aise assis ou allongé.

Utilisez des écouteurs pour garantir un son clair et de haute qualité si disponible

- Tamisez les lumières et créez une atmosphère apaisante avec des bougies ou un éclairage doux si disponible.

#### Étape 2 : Centrez-vous sur la respiration

Asseyez-vous ou allongez-vous avec le dos droit et les épaules détendues.

Inspirez profondément par le nez, expirez lentement par la bouche.

Répétez 3 à 5 fois en vous concentrant sur la relaxation et l'ancre.

#### Étape 3 : Bain sonore avec instruments ou musique enregistrée

Écoutez de la musique instrumentale douce, des bols chantants ou des sons de la nature.

Vous pouvez également écouter une méditation sonore.

Plongez dans le son pendant 5 à 10 minutes.

#### Étape 4 : Concentrez-vous pendant que vous écoutez

Commencez par des respirations profondes : prenez profondes

- respirations pour calmer votre esprit.

Concentrez-vous sur chaque note et chaque ton, et écartez

- esprit de pensées distrayantes.



## Instructions

### Étape 5 : Un doux bourdonnement

Inspirez profondément et expirez en émettant un léger bourdonnement.

Ressentez les vibrations dans votre poitrine, votre gorge et votre visage.

Répétez 5 à 7 fois en vous concentrant sur les effets apaisants.

- Étape 6 : Tonification vocale
- Choisissez un son de voyelle (par exemple, « OM », « AH », « EEE ») et chantez-le doucement.
- Concentrez-vous sur les vibrations dans différentes zones du corps.
- Expérimenez différents tons pour vous détendre.
- Répétez pendant 3 à 5 minutes.

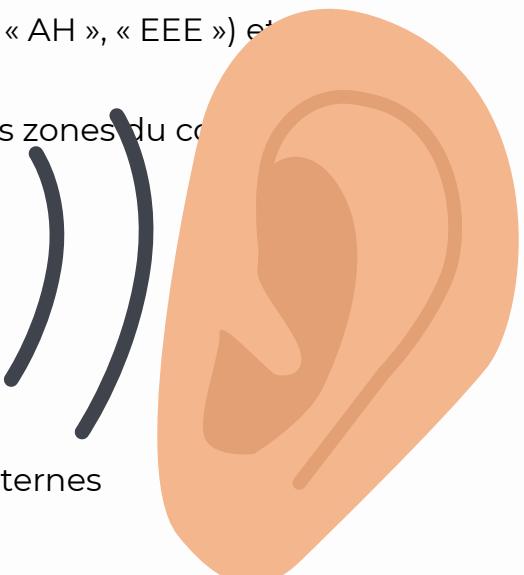
### Étape 7 : Exercice de sensibilisation au son

Concentrez-vous sur les sons ambiants.

Identifiez au moins cinq sons différents.

Déplacer l'attention des sons externes vers les sons internes

- sensations, apaisant l'esprit.



### Étape 8 : Réflexion silencieuse et intégration

Asseyez-vous tranquillement et laissez les sons s'atténuer.

- Remarquez les changements dans la respiration, la tension musculaire ou la clarté.
- Ouvrez les yeux lorsque vous êtes prêt.

## Instructions

### 3 - Réflexion et clôture

#### 3.1 Réflexion

**Respiration profonde :** Invitez les participants à s'asseoir confortablement en cercle et à prendre de profondes respirations pour se détendre et se concentrer sur l'instant présent.

**Réflexion guidée :** Demandez aux participants de remarquer tout changement physique et émotionnel.

**Partage en groupe :** Invitez les participants à partager leurs expériences. S'ils se sentent à l'aise, laissez-les exprimer leurs points de vue, positifs comme négatifs.

#### 3.2 Discussion des informations couvertes

Passez en revue les points clés concernant le repos physique et les bienfaits de la thérapie sonore, ainsi que l'importance d'avoir une bonne hygiène de sommeil 30 minutes avant de dormir.

- Discutez de la manière d'intégrer ces pratiques dans les routines de sommeil.
- Renforcez la façon dont la thérapie sonore favorise la relaxation, réduit la tension et améliore la clarté.

#### 3.3 Clôture

Motiver les participants à intégrer la thérapie sonore et musicale dans leurs routines de sommeil.

Encouragez-les à réfléchir périodiquement à l'impact de ces pratiques sur leur bien-être.

Exprimez votre appréciation pour leur participation et rappelez-leur de consulter régulièrement le manuel pour obtenir des conseils continus.



## Questions de réflexion

- Comment vous sentez-vous après avoir écouté de la musique relaxante et une thérapie sonore ? Vous sentez-vous plus apaisé ou moins stressé ?

Comment vous sentez-vous dans votre corps maintenant par rapport à avant la séance ?

**Le meilleur pont entre le désespoir et l'espoir est une bonne nuit de sommeil.**

Y avait-il des sons ou de la musique qui semblaient particulièrement apaisants ou efficaces ?

- Pouvez-vous identifier les zones de votre corps où vous vous sentiez le plus à l'aise ?
- Comment comptez-vous intégrer la sonothérapie et la musicothérapie à votre routine de sommeil ? Que changeriez-vous si vous personnalisiez cette activité ?



## Annexe

**Sélectionnez quelques affirmations à répéter pendant votre exercice :**

- En écoutant des sons apaisants, mon corps et mon esprit se préparent doucement à un sommeil réparateur.

Chaque note de musique me guide vers un état de relaxation plus profond.

Ma respiration et mon rythme cardiaque s'alignent sur le rythme apaisant qui m'entoure.

Je libère la tension de la journée avec chaque son doux que j'entends.

En m'immergeant dans ces tons paisibles, je permets à mon corps de se détendre.

Je crée un espace calme et reposant en moi.

À chaque douce mélodie, mon corps devient plus léger et mon esprit plus calme.

J'apprécie un repos profond et régénérant, soutenu par le pouvoir de guérison du son.

Mes pensées ralentissent tandis que je m'abandonne à la relaxation.

Je fais confiance aux sons pour me guider vers une nuit de sommeil profond et paisible.



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Site Internet du projet:**  
**<https://rest7.eu/>**

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.