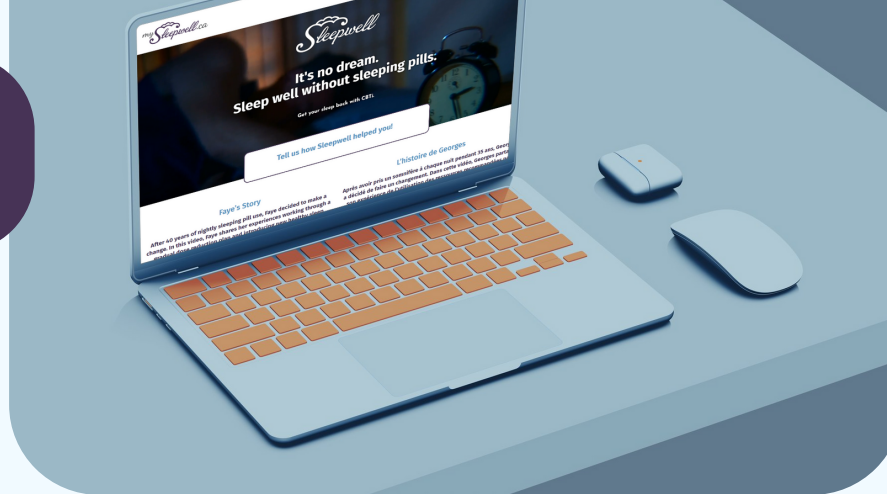


Thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie



Avec la TCCi, **modifiez votre routine de sommeil** et profitez des **techniques d'amélioration du sommeil** afin de **mieux dormir sans somnifères**.

5 composantes de la TCCi



CONTRÔLE

Réparez votre relation avec votre lit et empêchez votre esprit de s'emballer.



BESOIN DE SOMMEIL

Réduisez votre temps au lit à court terme pour améliorer votre sommeil à long terme.



RELAXATION

Pratiquez la technique de relaxation de votre choix pour préparer votre corps et votre esprit au sommeil.



PENSÉES

Éliminez « les pièges de la pensée » qui vous empêchent de dormir.



HYGIÈNE

Adoptez des habitudes de sommeil saines pendant la journée, avant de vous coucher et lorsque vous êtes au lit.

Mieux Dormir
recommande :



Livres



Apps



Sites Web



Thérapeutes en ligne

mieux-dormir.ca



Contribution financière



Santé
Canada

Health
Canada



DALHOUSIE
UNIVERSITY

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

© 2024 D. Gardner, A. Murphy