

Voici quelques autres exemples de positions en fonction de ce qui vous convient le mieux :

Exemple 1 : posez les coudes sur le bureau, le menton dans vos mains

Exemple 2 : Adossez-vous confortablement sur un fauteuil, les bras détendus vers l'extérieur, tenez un petit objet dans votre main

Fermez les yeux, relâchez tous vos muscles, recentrez-vous sur votre respiration abdominale. Lâchez prise physiquement et psychologiquement

Quand votre tête devient lourde dans vos mains (ex1) ou quand vous lâchez l'objet (ex2), c'est que votre sieste est terminée.

Variante : quelque soit la position choisie, vous pouvez régler un réveil (entre 2 et 20 minutes) comme signe de fin de sieste, à la place de votre corps (tête, mains...).

MON SOMMEIL...

Le matin :
envie de dormir



L'après-midi :
envie de dormir



Le midi :
envie de dormir



Le soir :
insomnie



Faustina Aguiar ©

Document réalisé et proposé par :



#prev'
Université
Bretagne Sud
ubs:

Pôle Étudiant Prévention santé handicap

Site de **Vannes** : Campus de Tohannic
BP 573 - 56017 VANNES
Tel : 02 97 01 27 21

Site de **Lorient** : Campus St Maudé
2 Rue le Coat St Haouen – 56100 LORIENT
Tel : 02 97 87 45 99

La sieste flash ou micro sieste ...
Quesako ?

Voici quelques autres exemples de positions en fonction de ce qui vous convient le mieux :

Exemple 1 : posez les coudes sur le bureau, le menton dans vos mains

Exemple 2 : Adossez-vous confortablement sur un fauteuil, les bras détendus vers l'extérieur, tenez un petit objet dans votre main

Fermez les yeux, relâchez tous vos muscles, recentrez-vous sur votre respiration abdominale. Lâchez prise physiquement et psychologiquement

Quand votre tête devient lourde dans vos mains (ex1) ou quand vous lâchez l'objet (ex2), c'est que votre sieste est terminée.

Variante : quelque soit la position choisie, vous pouvez régler un réveil (entre 2 et 20 minutes) comme signe de fin de sieste, à la place de votre corps (tête, mains...).

MON SOMMEIL...

Le matin :
envie de dormir



L'après-midi :
envie de dormir



Le midi :
envie de dormir



Le soir :
insomnie



Faustina Aguiar ©

Document réalisé et proposé par :



#prev'
Université
Bretagne Sud
ubs:

Pôle Étudiant Prévention santé handicap

Site de **Vannes** : Campus de Tohannic
BP 573 - 56017 VANNES
Tel : 02 97 01 27 21

Site de **Lorient** : Campus St Maudé
2 Rue le Coat St Haouen – 56100 LORIENT
Tel : 02 97 87 45 99

La sieste flash ou micro sieste ...
Quesako ?

La sieste flash ou micro sieste est un moment :

- De pause physique et psychique
- De courte durée
- Qui favorise la détente
- Qui permet un regain d'énergie pour le reste de la journée

Chacun peut trouver sa formule !



Elle nécessite d'être attentif aux signaux de somnolence

Elle demande un entraînement

La sieste flash en 5 étapes

1/ Je m'assieds bien droit, les pieds à plat sur le sol, le bas du dos bien calé dans mon siège, afin d'avoir la tête en équilibre sur le cou, sans l'appuyer contre le mur ou un repose-tête.

2/ Je ferme les yeux, je prends conscience de mes points d'appui (dos, fessiers, cuisses, pieds) en me faisant lourd.

3/ J'inspire et j'expire longuement, tout doucement. Pour m'isoler des autres, j'écoute ma respiration ventrale qui me berce et je m'abandonne.

4/ Mes muscles se relâchent, ma tête bascule... c'est le signal et je commence ma remontée : sans ouvrir les yeux, je me rappelle où je suis, je serre les poings deux à trois fois, je m'étire pour activer la chaîne musculaire et je souffle de façon tonique.

5/ J'ouvre les yeux : je suis à nouveau immédiatement et pleinement présent.



La sieste flash ou micro sieste est un moment :

- De pause physique et psychique
- De courte durée
- Qui favorise la détente et la récupération.
- Qui permet un regain d'énergie pour le reste de la journée

Chacun peut trouver sa formule !



Elle nécessite d'être attentif aux signaux de somnolence

Elle demande un entraînement

La sieste flash en 5 étapes

1/ Je m'assieds bien droit, les pieds à plat sur le sol, le bas du dos bien calé dans mon siège, afin d'avoir la tête en équilibre sur le cou, sans l'appuyer contre le mur ou un repose-tête.

2/ Je ferme les yeux, je prends conscience de mes points d'appui (dos, fessiers, cuisses, pieds) en me faisant lourd.

3/ J'inspire et j'expire longuement, tout doucement. Pour m'isoler des autres, j'écoute ma respiration ventrale qui me berce et je m'abandonne.

4/ Mes muscles se relâchent, ma tête bascule... c'est le signal et je commence ma remontée : sans ouvrir les yeux, je me rappelle où je suis, je serre les poings deux à trois fois, je m'étire pour activer la chaîne musculaire et je souffle de façon tonique.

5/ J'ouvre les yeux : je suis à nouveau immédiatement et pleinement présent.



