

# PREMIERS SOINS DU SOMMEIL

## JE NE PEUX PAS DORMIR

*Yoga Nidra*  
*5 respirations par minutes*  
*4-7-8 Souffles*

## J'AI DES CAUCHEMARS

*4-7-8 Souffles*  
*Journal nocturne*  
*Rêves lucides*  
*Cercle des protecteurs*

## J'AI DES ATTAQUES DE PANIQUE LA NUIT

*4-4-8 Souffles*  
*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 minutes*  
*Yoga Nidra*  
*Cercle des protecteurs*

## JE ME RÉVEILLE AU MILIEU DE LA NUIT

*Yoga Nidra*  
*5 respirations par minutes*

TECHNIQUES

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