

Bien dormir avec la sophrologie



Bien dormir n'est pas un luxe !

En France plus d'une personne sur trois se plaint de troubles du sommeil. Cette problématique a de nombreuses répercussions sur le bien-être au quotidien. En effet se réveiller fatigué ne laisse rien présager de bon pour la journée qui commence...

Les troubles du sommeil sont variés, les plus fréquents se caractérisent par des difficultés à l'endormissement ou des réveils brutaux en deuxième partie de nuit. De nombreuses personnes décrivent également des réveils multiples, ou de nombreux cauchemars. Certaines périodes de la vie sont également perturbatrices du sommeil : la ménopause, l'adolescence, la petite enfance, les phases de stress élevé...

Une grande partie de la première consultation avec le sophrologue est consacrée à faire le point sur les troubles du sommeil et des répercussions sur les activités. Ensuite lors du suivi sophrologique, des exercices efficaces vous sont proposés en fonction de votre problématique.

Un bon sommeil se prépare toute la journée, c'est une réalité. La plupart du temps une insuffisante gestion du stress conduit à un sommeil de mauvaise qualité. La sophrologie vous permettra de reprendre le contrôle tant sur vos jours que sur vos nuits afin de sortir de ce cycle infernal qui fait succéder à de mauvaises journées, d'épouvantables nuits.

Les traitements médicamenteux sont utiles pour certains troubles du sommeil, mais peut-être pas de façon systématique. La sophrologie est une option pertinente et efficace dans ses troubles.

La pratique de la sophrologie vous permettra d'accéder à **plus sérénité** et à ouvrir un nouveau cycle plus vertueux qui consiste à programmer **de belles nuits de sommeil réparateur** afin de vivre de confortables journées.

La sophrologie est une méthode qui s'adresse à tous, elle est à la portée de tous, à tous âges.

La sophrologie est parfaitement adaptée aux troubles du sommeil chez l'enfant et adolescent.