© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Demande de solution la plus efficace pour vaincre le problème d’endormissement.

Par Profil supprimé Posté le 24/12/2020 à 09h37

Bonjour,
J'ai des problèmes d'endormissement et manque de sommeil, que dois-je faire. Que pouvez-vous me conseiller ? Quelles sont les solutions qui fonctionnent vraiment ?
Merci pour votre réponse

1 réponse

Profil supprimé - 01/01/2021 à 06h02

Salut mr_lebadist,
J'ai également ce problème de difficulté à m'endormir, le stress d'aller me coucher le soir et de me retrouver seul face à mes démons...
Pour y remédier, j'utilise l'hypnose, la sophrologie et, moins souvent, le body scan. Ça me paraissait complètement débile au début mais ça marche sur moi la grande majorité du temps. Ça m'évite simplement de trop cogiter, parce que très souvent, c'est ça qui empêche de s'endormir et dormir correctement. Tu trouveras sûrement qu'il te convient sur YouTube...
Il ne faut pas compter uniquement la dessus. Une alimentation saine et de l'exercice physique en journée sont encore plus importants pour avoir un bon sommeil. Évite également de te coucher trop tard, prends un bouquin et couche toi avant d'avoir trop sommeil.
Je ne suis pas un spécialiste mais ces combines fonctionnent sur moi.
Bon courage et je te souhaite de passer des douces nuits en cette nouvelle année 2021.