



EXERCICE

"La routine du coucher"

#LeaderKiff

Exercice : “Créer sa routine du coucher pour un meilleur sommeil”

Objectif Mettre en place une routine du coucher simple et personnalisée pour améliorer la qualité du sommeil, tout en se détachant des attentes ou comparaisons externes.

Durée 10 à 15 minutes avant de se coucher, chaque soir.

Étapes

01. Avant d’aller vous coucher, prenez le temps de créer un espace propice à la détente. Éteignez ou tamisez les lumières dans votre chambre, éloignez les écrans, que ce soit votre téléphone, votre ordinateur, ou tout autre appareil. L’idée est de préparer un **environnement calme et confortable**, un espace qui vous aide vraiment à vous relaxer.

02. Ensuite, choisissez une activité qui vous permet de vous déconnecter de votre journée. Ça peut être lire quelques pages d’un livre, écouter une musique douce, ou encore faire quelques exercices de respiration lente. Le plus important, c’est que cette activité vous corresponde, **qu’elle vous apaise vraiment**.

03. Pour aller plus loin, je vous propose de mettre en place un petit rituel simple. Prenez quelques minutes pour inspirer profondément en comptant jusqu’à 4, retenez votre souffle pendant 4 secondes, puis expirez lentement en comptant jusqu’à 6. Répétez cet exercice cinq fois. Vous constaterez que ça aide à apaiser votre système nerveux et à **préparer votre corps pour un bon endormissement**. Si vous avez des pensées qui tournent en boucle et vous empêchent de vous relaxer, prenez un carnet et notez-les rapidement. Ce simple geste peut vous aider à **vider votre esprit** et à alléger le poids de vos inquiétudes avant de dormir.

04. Allongez-vous ensuite, fermez les yeux et **concentrez-vous sur vos sensations**. Laissez votre corps se relâcher progressivement, en partant des pieds jusqu’à la tête. Pas besoin de forcer quoi que ce soit, juste observer les zones de tension peut suffire à déclencher la relaxation. Votre corps saura faire le reste.

05. Après avoir suivi cette routine pendant une semaine, prenez un moment pour **réfléchir à son impact sur votre sommeil**. Demandez-vous : “Comment je me sentais avant de la mettre en place, et comment je me sens maintenant ?”. Si vous ressentez une amélioration, même petite, continuez. Si vous avez besoin d’ajuster, faites-le en fonction de ce qui vous convient le mieux. L’objectif, c’est que vous preniez soin de vous à votre rythme.



“L’objectif de ces exercices est de vous concentrer uniquement sur votre propre bien-être et d’adapter cette routine à ce qui fonctionne le mieux pour vous. Le but est d’installer une habitude qui favorise un meilleur sommeil, en restant à l’écoute de votre corps et de vos sensations sans vous comparer à des modèles idéaux ou à des solutions universelles.”

**N'ATTENDONS PAS
D'ALLER MAL POUR
ALLER MIEUX.**

Caroline Poissonnier

#LeaderKiff



Qui suis-je ?

Je m'appelle Caroline Poissonnier, **entrepreneure à multiples casquettes**, je suis fière de poursuivre l'œuvre de mes parents et de mon grand-père avant eux au sein du **Groupe BAUDELET**, une entreprise familiale fondée en 1964.

Avec mon frère Jean-Baptiste, nous avons transformé cette société, initialement spécialisée dans le traitement et la valorisation des déchets, en un acteur majeur de la Région Hauts-de-France.

Historiquement spécialisé dans le traitement et la valorisation des déchets à travers sa filiale **Baudelet Environnement**, le Groupe BAUDELET dispose désormais de 4 branches d'activités: L'environnement, l'Energie, le Commerce et le Bien-Etre.

Ces quatre branches représentent aujourd'hui notre engagement en faveur d'une croissance durable et harmonieuse, qui reflète nos convictions communes.

Aujourd'hui, avec **700 collaborateurs** et un chiffre d'affaires d'environ **200 millions d'euros**, notre groupe continue de croître et de se réinventer, tout en contribuant activement au développement économique et pérenne des Hauts-de-France.

**RETROUVEZ D'AUTRES
EXERCICES ET CONSEILS SUR**

