

Me faire coacher sur mon sommeil

**Vous avez du mal à vous endormir ?
Vous vous réveillez trop tôt le matin ?
Vous avez des réveils nocturnes ?
Vous souhaitez pouvoir dormir naturellement
sans médicament ?
Retrouvez un sommeil de qualité grâce
à ce programme personnalisé.**



**Ce service vous aide à vaincre naturellement en 3 mois vos troubles du sommeil
(difficultés d'endormissement, insomnie, réveils nocturnes ou précoces...).**

Bénéficiez d'un accompagnement sur mesure

- Un coaching conçu par des experts et basé sur les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) reconnues.
- Un bilan détaillé de votre sommeil pour définir votre programme personnalisé et reconditionner positivement votre sommeil.
- Des activités comportementales pour améliorer l'hygiène de votre sommeil.

Les + de votre coaching

- Des outils, des défis ludiques et des exercices de relaxation et de gestion pour vous aider à retrouver le sommeil durablement.
- Un soutien par un coach psychologue spécialiste du comportement du sommeil et la communauté en ligne (chat, blog, forum).

Une efficacité prouvée !

83 % des utilisateurs ont retrouvé un sommeil satisfaisant et **91 %** ont réduit fortement ou arrêté leur consommation de somnifères⁽¹⁾.

Comment bénéficier du service de coaching sommeil ?

Téléchargez dès à présent l'application

Pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé.

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair, accessible depuis l'espace personnel de votre complémentaire santé.

my
SANTÉCLAIR
Mon repère santé



Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1 - Je me connecte à mon compte MySantéclair ou créé mon compte.
- 2 - J'effectue un bilan complet pour mieux comprendre mon sommeil.
- 3 - Je bénéficie d'un accompagnement personnalisé et accède à des exercices pour retrouver un sommeil de qualité.
- 4 - J'adopte de nouveaux comportements bénéfiques pour pérenniser le résultat.

Quels sont vos services du parcours médecines douces⁽²⁾ ?



1

GÉOLOCALISATION

- Diététiciennes
- Ostéopathes et chiropracteurs
- Naturopathes
- Sophrologues

2

COACHINGS PERSONNALISÉS

- Nutrition
- Sportif
- Bien-être



PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr

