

Mieux dormir

Bénéficiez d'un programme sans frais qui vous aide à retrouver un sommeil profond et réparateur en quelques minutes par jour. Prévenez les réveils nocturnes, maîtrisez votre endormissement et réveillez-vous chaque matin plein d'énergie.



Les + du programme

Le programme propose une méthode d'auto-thérapie guidée, accessible et structurée, mêlant contenus pédagogiques, exercices pratiques, routines quotidiennes et outils de suivi. Il favorise l'autonomie et le passage à l'action, à votre rythme, sans jugement.

Une approche basée sur les TCC-I (Thérapies Cognitives et Comportementales de l'Insomnie), validées scientifiquement, pour vous aider à mieux comprendre, réguler et transformer vos pensées, émotions et comportements.

Comment ça marche ?

- Des tests psychologiques pour mieux vous connaître et bénéficier de conseils adaptés.
- Des conseils et exercices tirés des TCC-I pour lever les blocages liés au sommeil.
- Des programmes et routines dédiés pour ancrer des nouvelles habitudes, en y consacrant moins de 5 min / jour.
- Des méditations guidées, des séances d'auto-hypnose et de relaxation avec des sons apaisants et des bruits blancs pour se détendre et faciliter l'endormissement.

Un programme personnalisé et adapté à vos besoins

- Vous endormir plus rapidement en créant un espace propice au sommeil.
- Réduire les réveils nocturnes en agissant directement sur les déclencheurs.
- Vous rendormir facilement en apprenant à apaiser votre corps et votre esprit.
- Retrouver un sommeil réparateur et profond.

Un programme innovant et ludique proposé en partenariat avec



Fondée sur les Thérapies Cognitivo-Comportementales de l'Insomnie (TCC-I) validées scientifiquement, cette approche donne à chacun les moyens d'évoluer, en développant de nouvelles compétences psycho-sociales, émotionnelles et relationnelles, pour un bien-être durable.

Comment bénéficier du programme santé sommeil ?

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair.

Et profitez également de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouvez facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimisez votre budget santé.

*Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair.
+ d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.*



Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ? Pour ma 1^{ère} connexion :

- 1- Je crée mon compte sur MySantéclair ou me connecte à mon compte si j'ai déjà mon compte
- 2- J'accède au service en cliquant sur « Mieux dormir »
- 3- Je télécharge l'appli MindDay sur App Store ou Google Play
- 4- Je clique sur « j'ai déjà un compte », puis sur « me connecter via partenaire » et je sélectionne « Santéclair »
- 5- Je me connecte avec les identifiants de mon compte « MySantéclair »

Pour les connexions suivantes :

- 1- Je me rends directement sur l'application MindDay
- 2- Je clique sur « j'ai déjà un compte », puis sur « me connecter via partenaire » et je sélectionne « Santéclair »
- 3- Je me connecte avec les identifiants de mon compte « MySantéclair »

Quels sont les autres services du parcours médecines douces⁽¹⁾ ?



1

GÉOLOCALISATION

- Diététiciennes
- Ostéopathes et chiropracteurs
- Naturopathes*
- Sophrologues*

2

PROGRAMMES SANTÉ PERSONNALISÉS

- Nutrition*
- Sommeil*
- Bien-être mental*
- Arrêt du tabac*
- Sportif*

PLUS D'INFOS SUR
www.santeclair.fr



(1) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge.*Services proposés par Santéclair, Société Anonyme au capital de 4 235 788 € ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, avec ses partenaires. Liste des partenaires sur www.santeclair.fr/nos-partenaires. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.