



Comment dormir comme un bébé ?

Bonjour explorateur du bien-être, dans ce dossier nous allons partir à l'exploration de notre sommeil. Le sommeil est essentiel à tout être humain, plus qu'essentiel, il est vital. Le record mondial de privation de sommeil est détenu par un étudiant de 17 ans qui en 1965 est resté 11 jours sans dormir. Il a néanmoins suffi de quelques jours avant qu'apparaisse une irritabilité et une paranoïa légère. Sans aller battre des records, un manque de sommeil même léger, va diminuer les capacités cérébrales et motrice. Il devient par exemple dangereux de conduire car les réflexes sont très nettement ralentis. Des symptômes de stress renforcé, d'irritabilité, de perte de patience et de concentration sont très rapidement observés. Dormir est important et bien dormir peut vous changer la vie ! Voyons ensemble comment vous pouvez, grâce à quelques outils simple et efficaces, enfin passer des nuits reposantes et sereines.

Table des matières

Il se passe quoi quand on dort ?	2
Voici votre cycle de sommeil classique :	3
Voici le déroulement d'une nuit :	4
Améliorer son cadre de vie pour dormir mieux	4
Se réveiller au bon moment	8
Vous programmer à passer de bonnes nuits :	11
Aller plus loin avec une méthode fun pour rendre vos nuits plus mémorables	11
Choisissez vos rêves !	12
Méthode 1 : La saturation	12
Méthode 2 : l'incubation	12
Pour finir	14

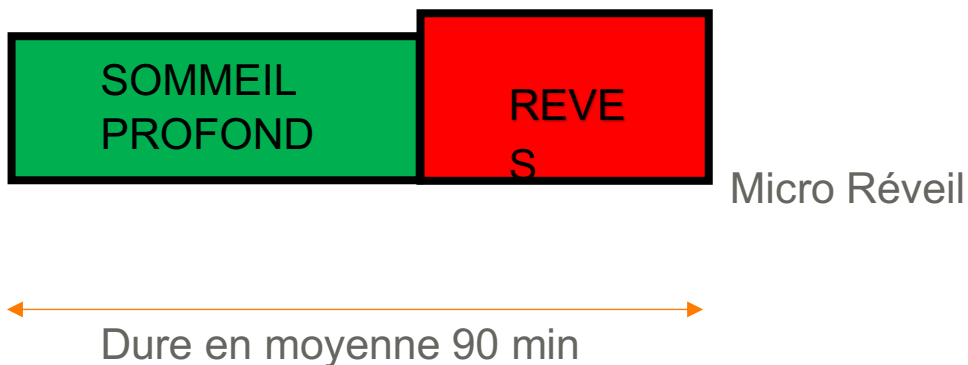
Que se passe-t-il quand on dort ?

Pour commencer oublier totalement l'idée que lorsque vous vous endormez vous vous mettez sur « pause » et vous appuyez sur « Play » pour vous réveiller le lendemain. Le sommeil est un état actif... très actif même ! Et je parle bien du sommeil pas des activités qui peuvent être pratiqué avant de vous endormir... Avant de vous donner tous les outils qui vous permettront de dormir comme un bébé, il est intéressant d'avoir quelques notions basiques sur le sommeil. Durant votre sommeil vous aller passer par tout un ensemble d'états et de phases différentes Nous n'allons pas forcément voir en détails l'ensemble de ces phases, car ce n'est pas forcément nécessaire pour améliorer votre sommeil, mais il est intéressant d'en comprendre le fonctionnement général.

Pour comprendre vos nuits, sachez tout d'abord que celles-ci sont composées de plusieurs cycles eux même composés de plusieurs phases et entrecoupé par des micro-réveils.

Mais non, ne partez pas, vous verrez c'est plus clair avec un dessin !

Voici votre cycle de sommeil classique :



VERT = Sommeil profond (sommeil à onde lente)

ROUGE = Sommeil paradoxale (contient la majorité des rêves)

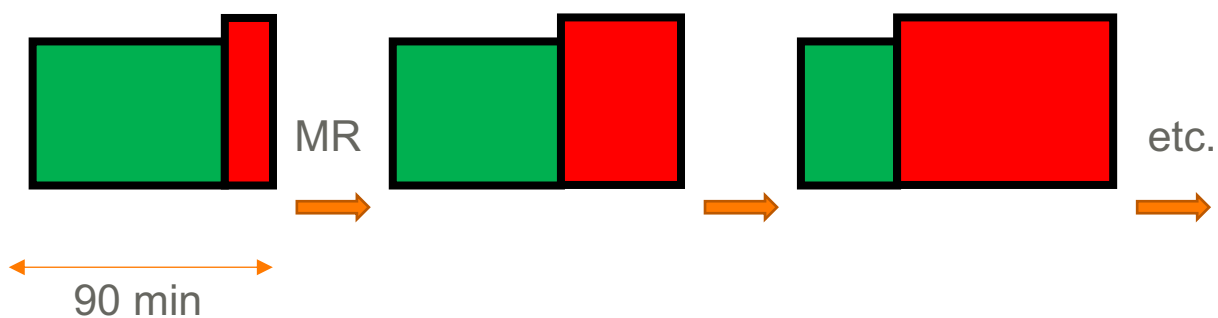
Même si nos nuits restent même pour les spécialistes encore mystérieuses, tout le monde semble d'accord sur le principe de base : Un cycle est composé d'une période de sommeil profond (appelé aussi sommeil à ondes lentes) qui sert notamment à nettoyer les toxines créées par les processus mentaux à l'éveil. Mais aussi à renforcer différents processus de mémorisation des informations de la journée et à l'équilibre hormonal du corps.

Cette phase est suivie d'une période de sommeil paradoxale dans laquelle vous ferez la majorité de vos rêves. La durée moyenne de ce cycle est de 90 minutes mais peut varier, d'un individu à l'autre (entre 75 et 120 min). Une fois les 90 minutes passées vous allez vous réveiller. Et oui, vous ne vous en souvenez que très rarement, mais nous nous réveillons régulièrement durant la nuit. Ce micro-réveil peut durer quelques secondes ou plusieurs minutes. Nous verrons plus tard comment utiliser ces micro-réveils pour améliorer nettement vos nuits ainsi que votre pire ennemi, le moment où il faut se lever !

Des cycles de sommeil vous en expérimentez plusieurs durant une nuit. Idéalement vous devriez passer par 5 à 6 cycles, ce qui correspond aux

8 à 9 heures de sommeil normalement nécessaire au bon fonctionnement de notre corps et de notre cerveau. Au fur et à mesure de la nuit la phase de « sommeil profond » va laisser place à une plus grande période de rêve. Voilà pourquoi vous rêvez beaucoup plus le matin qu'en début de nuit.

Voici le déroulement d'une nuit :



VERT = Sommeil profond (sommeil à onde lente)

ROUGE = Sommeil paradoxale (contient la majorité des rêves)

MR = micro réveils

Améliorer son cadre de vie pour dormir mieux

Maintenant que vous avez une idée de ce qui se passe quand vous rejoignez les bras de Morphée nous allons rentrer dans le vif du sujet, c'est-à-dire comment améliorer la qualité de son sommeil.

Le premier point que vous allez prendre en main pour mieux dormir est votre contexte, l'endroit où vous dormez, ainsi que ce qui s'y trouve. Voici 10 astuces pour améliorer vos nuits !

1. **La lumière** : une heure avant d'aller vous coucher, essayez de diminuer les sources lumineuses en tamisant la lumière petit à petit. Evitez également les sources de lumière bleue comme par

exemple les tablettes, smartphones ordinateurs, TV, etc. Ce type de lumière trompe le cerveau en lui rappelant la lumière du soleil, ce qui lui fait croire qu'il n'est pas l'heure de dormir. Lorsque vous dormez, c'est la même chose. Il est important d'éviter un maximum de source lumineuses telles que les LEDs des appareils électroniques. Privilégiez les volets ou des rideaux très opaques afin de ne pas laisser la pollution lumineuse extérieure (de plus en plus présente) perturber votre sommeil. Un masque pour les yeux fonctionne également très bien.

Vous vous demandez peut-être pourquoi la lumière est si nocive pour notre repos ? C'est une excellente question. La raison principale est que votre cerveau pour vous endormir va créer une hormone qui est la mélatonine. Ce processus de création apparaît lorsque le cerveau pense qu'il fait nuit. Il est donc synchronisé avec le soleil. Malheureusement de nos jours nous sommes confronté à différentes lumières à toute heure de la journée. Le cerveau est trompé et ne parvient plus à définir correctement quand commencer son processus de création de mélatonine et ainsi vous mettre en condition pour aller vous coucher. En résumé créez-vous un cadre lumineux facilitant, dès le coucher et durant toute la nuit.

2. **La température** : la température idéale de votre chambre sera de 20°. Naturellement lors de l'endormissement le corps baisse sa température interne et tout ce qui l'empêchera de le faire (pièce trop chaude, digestion, couverture trop épaisse, douche ou bain trop chaud etc.) va avoir tendance à perturber et freiner votre processus naturel d'endormissement.
3. **Votre chambre est un lieu sacré** : La pièce qui vous sert à dormir doit être un lieu de calme, de sérénité et idéalement ne servir qu'à dormir, méditer ou faire des câlins. Ce n'est pas l'endroit où l'on commence des discussions difficiles avec son conjoint où l'on se

dispute et ce n'est également pas un lieu de travail. Votre chambre est votre lieu de repos, préservez-le.

4. **Votre lit** : Réfléchissez, c'est un endroit où vous passer un temps considérable (en moyenne 8h par jour). Il est donc important qu'il soit de qualité. Investissez dans une literie qui vous convient et de bonne qualité. Après tout, c'est un investissement que vous allez vite amortir en qualité de vie et de votre bien-être.

5. **Les sons** : Au même titre que les pollutions lumineuses, les bruits trop forts ou désagréables vont vous empêcher de dormir correctement. Cela n'est pas une surprise. Un ennemi plus fourbe est le bruit trop léger pour vous réveiller, mais suffisant pour que vous le perceviez inconsciemment lors de votre sommeil. Ce bruit peut nettement diminuer la qualité de votre repos, même s'il ne vous réveille pas. Vous aurez l'assurance, d'avoir le lendemain, une impression d'avoir mal dormi et de ne pas être reposé. Pour éviter cela veillez à dormir dans un environnement calme avec le minimum de bruit.

6. **Les odeurs** : En général quel que soit le sens, il est important de le chouchouter pour éviter de l'agresser. En ce qui concerne les odeurs, il est possible d'aider votre sommeil en offrant à votre odorat un doux parfum d'huile essentielle. Essayez la lavande qui est reconnue pour ses bienfaits sur le sommeil. Mettre quelques gouttes sous l'oreiller fait des miracles...

7. **Les programmations inconscientes** : Le soir environ 30 minutes avant de vous coucher, favorisez des activités relaxantes et sereines. A surtout éviter, les activités violentes qui vont, sans que vous vous en rendiez compte, « colorer » votre nuit. C'est-à-dire que votre cerveau va transformer ces informations et les restituer sous forme de rêves plutôt désagréables. Personnellement, je préfère rêver d'une belle île paradisiaque en bonne compagnie que d'une course effrénée pour sauver ma vie d'un tueur psychopathe à mes trousses. Après, je ne juge pas, chacun son truc !

8. **Manger tôt** : L'idéal est de manger 3 à 4 heures avant d'aller vous coucher. De plus manger léger facilitera votre endormissement. En effet un repas trop riche ou contenant trop de protéine sera difficile à digérer, ce qui aura pour conséquence d'élever la température interne de votre corps. Nous avons vu lors du point 2 que c'est à éviter.

9. **Respectez votre horloge interne** : Il y a des moments dans la journée où nous sommes naturellement plus enclins à dormir que d'autres. Cela est dû à nos rythmes circadiens et homéostatiques internes. Par exemple pour la majorité des personnes un de ces moments magiques apparaît entre 22h et 23h. Si vous le ratez, il vous faudra attendre environ le temps d'un cycle de sommeil au minimum. Soit 90 minutes pour bénéficier à nouveau d'un moment similaire. Entre 22h et 23h est donc un moment idéal pour un endormissement rapide et efficace.

10. **Se vider l'esprit** : Si vous êtes comme moi, ce qui m'empêche le plus souvent de dormir est d'avoir 1000 choses en tête qui tournent et

retournent... Des idées, des choses à faire, des interrogations etc... Quand ça arrive, dormir devient une vraie lutte avec soi-même... Heureusement il existe une parade. Mettre ses pensées sur papier ! Prenez une feuille de papier et notez toutes les idées qui vous viennent, mais vraiment toutes. Puis lorsque vous n'aurez plus aucune idée et que vous n'arriverez plus à écrire quoi que ce soit, allez-vous coucher. Vous pouvez garder cette feuille à côté de vous au cas où une idée apparaîtrait à nouveau. Cela marche aussi si ça vous arrive en pleine nuit. Si vous voulez éviter d'allumer la lumière pour écrire, l'enregistreur audio sera votre meilleur ami.

En conclusion dormez dans un climat et un contexte favorisant un sommeil calme et de qualité. Vous passerez des nuits beaucoup plus reposante et régénérante c'est garanti !

Se réveiller au bon moment

Précédemment, nous avons vu ensemble les micro réveils. Ces petits moments où votre corps se réveille naturellement afin d'entrer dans un nouveau cycle de sommeil. Ne serait-il pas génial de pouvoir se réveiller le matin exactement entre deux cycles, pile durant ce micro réveil ? En faisant cela, vous éviterez ces jours où vous vous réveillez en ayant la sensation qu'un camion vous a écrasé. Sachez que lorsque vous n'utilisez pas de réveil vous vous réveillez naturellement à ces moments-là. Le problème survient, lorsque notre heure de réveil ne peut pas vraiment être choisie. Par exemple les jours où il faut partir au bureau. Alors comment se réveiller lors d'un micro réveil si on ne peut pas choisir son heure ? La réponse est simple : en choisissant son heure de coucher et en calculant le nombre de cycles que l'on souhaite faire durant la nuit. Comment le calculer sachant que les cycles de chaque personne peuvent varier de 75 à 120 minutes ? la solution la plus facile est d'utiliser des appareils qui permettent de vous donner

tout un ensemble d'information sur vos nuits dont le temps de vos cycles. Une petite recherche internet vous permettra de trouver votre bonheur rapidement, il en existe pleins de différents. Pour ceux qui ne souhaitent pas utiliser un de ces appareil, il est possible de le calculer soi-même.

Pour calculer votre cycle moyen de sommeil notez durant quelques jours (idéalement semaines) l'heure à laquelle vous allez vous coucher et une estimation de votre heure d'endormissement. Puis si vous vous réveillez naturellement (pour uriner par exemple) durant la nuit, notez également l'heure (si vous êtes réveillé par un bruit votre chat ou votre partenaire ce n'est pas un réveil naturel. Ne le comptez pas). Même chose le matin, si vous vous réveillez sans alarme (le weekend par exemple), notez l'heure. Le but est d'avoir un certain nombre de données.

Ensuite, grâce à un petit calcul nous allons pouvoir calculer votre cycle. Vous allez voir, il s'agit d'un calcul très simple.

1. Pour commencer, calculer le temps écoulé entre votre heure d'endormissement et un réveil naturel. *Exemple dodo à 22h, réveil naturel à 3h30. Cela donne 5h30 soit 330 min.*
2. Divisez ce chiffre en minutes par 90 (c'est le temps moyen d'un cycle de sommeil). *Exemple : $330 \text{ min} / 90 \text{ min} = 3,6$.*
3. Arrondissez le nombre trouvé au demi. *Exemple 3,5.*
4. Divisez la durée initiale du temps entre endormissement et réveil par le chiffre trouvé au point 3. *Exemple $330 / 3,5 = 94,2$*
5. Vous avez votre premier temps de cycle arrondi. *Pour l'exemple 94 min*
6. Evidement une seule donnée n'est pas très fiable. Répétez-les calculs des points 1 à 5 avec plusieurs périodes entre le moment où vous vous endormez et le moment de réveil. Puis faites une moyenne avec les chiffres groupés et éliminez les chiffres isolés qui peuvent être dû à une erreur.
Exemple : vous avez plusieurs temps de cycle 95, 94, 125, 98, 87,

72, 91 garder tout d'abord les chiffres groupés soit 95, 94, 98, 87, 91 et éliminer les chiffres isolés comme 125 et 72. Puis faite une moyenne $(95+94+98+87+91) / 5 = 93$ minutes.

7. Vous avez maintenant votre temps de cycle de sommeil !!

Félicitations !

« Super, j'ai le temps de mon cycle maintenant j'en fait quoi ? »
Excellente question. Maintenant vous allez l'utiliser pour définir l'heure à laquelle vous allez vous coucher, afin de vous réveiller à une certaine heure de manière optimale. Imaginons que vous devez vous levez à 6h30 et que vous avez calculé un temps de cycle de sommeil de 93 minutes soit 1h33 comme dans l'exemple. Vous prenez votre heure de lever et vous lui enlevez le nombre de cycles que vous souhaitez dormir (rappel 5-6 cycle idéalement). Donc 5 cycles de 93 minutes nous donne 465 minutes soit 7h45. Il faudra donc vous coucher vers 22h45 pour un réveil optimal. Attention, comprenons-nous bien. Tout cela est approximatif vous n'avez pas besoin de vous endormir pile à 22h45. Il s'agit simplement d'être proche des cycles naturels du corps pour vous aider à vous réveiller de manière naturelle et efficace.

Une très bonne astuce pour un réveil doux et au plus proche de notre horloge interne c'est les réveils simulateurs d'aube. Beaucoup moins agressifs que les réveils qui vous stressent dès le matin en raison de leurs petites sonneries agaçantes ! ils vous permettront de vous réveiller en douceur en simulant une lumière progressive comme un lever de soleil. Ce qui va naturellement vous éveiller à l'heure choisie. C'est vraiment extra !

Vous programmer à passer de bonnes nuits :

Saviez-vous qu'il est possible de vous programmer pour induire certains états interne, comme bien dormir ? Peut-être avez-vous entendu parler de l'autohypnose ? La technique que nous allons voir ensemble, utilise de manière simple cet outil qu'est l'autohypnose. Le principe consiste à lire, avant d'aller vous coucher, un petit texte. Lisez-le de manière vraiment consciente, à haute voix si possible, en vous arrêtant bien sur le sens de chacun des mots. Vous pouvez par exemple écrire le texte qui suit sur un bout de carton et le mettre sous votre oreiller (ce texte est un exemple libre à vous de le modifier ou de créer le votre).

Cette nuit je dormirai d'un sommeil profond calme régénérant et totalement réparateur. Je ferai cette nuit des rêves agréables épanouissants dont je me souviendrai, si je le désire, demain totalement. Je m'endormirai facilement et rapidement pour me réveiller demain reposé et en pleine forme.

Aller plus loin avec une méthode fun pour rendre vos nuits plus mémorables

Que vous vous en souveniez ou non, tout le monde rêve. Voici une vérité absolue. Certains d'entre vous me diront « non, moi je ne rêve jamais » c'est faux. C'est votre capacité à vous en souvenir le matin qui fait que vous avez l'impression de ne pas avoir rêvé. Imaginez pouvoir vous souvenir d'aventures épiques, de mondes extraordinaires et d'histoires farfelues. C'est possible grâce au journal de rêves... Le journal de rêves va vous permettre de vous souvenir d'un grand nombre de détails oublié pour le moment. La méthode est simple. Le matin prenez quelques minutes pour vous remémorer vos rêves. Même

un petit détail suffit (un homme avec une veste rouge). Puis à partir de ce souvenir, essayez d'en trouver un autre, puis un autre, comme une pelote de laine que l'on déroule. Une fois que vous n'avez plus de souvenir, fermez votre journal. Les premiers jours, vous ne noterez peut-être qu'un ou deux détails. Puis, plus vous allez faire cet exercice, plus vous pourrez vous souvenir d'un grand nombre de rêves et plus ils seront riches en couleurs, en détails et en créativité.

Choisissez vos rêves !

Saviez-vous qu'il est possible de programmer vos rêves ? Au même titre que vous pouvez choisir la destination de votre prochain voyage vous pouvez en effet choisir le thème, le lieu de votre rêve et ses grandes lignes. Mais comment faire ? Concrètement vous allez pouvoir utiliser deux méthodes simples pour choisir vos rêves.

Méthode 1 : La saturation

La saturation se pratique juste avant d'aller dormir. Vous allez inonder votre cerveau d'informations en lien avec le thème que vous souhaitez expérimenter en rêve. Par exemple, si vous voulez partir sur une île paradisiaque durant votre nuit. Il vous suffit de regarder des images d'îles. Peut-être de regarder un documentaire sur les îles paradisiaques. En gros saturer d'informations vos cinq sens en utilisant des outils en liens avec votre thème juste avant d'aller dormir. Si cela ne fonctionne pas dès la première nuit, pas de panique. Réitérez simplement cette routine quelques jours et vous devriez voir vos premiers résultats !

Méthode 2 : l'incubation

La deuxième méthode est basée sur un principe prouvé par des chercheurs grâce à une expérience relativement simple. Ils ont demandé à plusieurs sujets de porter des lunettes colorant leur vision en rose. Durant plusieurs jours et toute la journée. Le but était de savoir si le fait de mettre un filtre devant notre perception du monde durant l'éveil pouvait influencer nos rêves. La réponse est oui. Au bout de 48h

les sujets ont commencé à rêver en rose... C'est ce principe que nous allons utiliser avec l'incubation afin que vous puissiez choisir vos rêves.

L'incubation consiste à éduquer votre cerveau sur le long terme en lui implantant une graine qui va germer au bout de quelques jours et apparaître dans vos rêves. Plus précisément le principe est proche de la saturation, c'est-à-dire que vous allez également consommer des informations en lien avec votre thème choisi mais cela durant plusieurs jours avant votre rêve et durant toute la journée. Durant 3-4 jours immergez-vous dans votre thème. Par exemple si vous choisissez un rêve en lien avec la science-fiction et l'espace, profitez de votre temps libre pour lire un livre de science-fiction, regardez à nouveau Star Wars (il est toujours bon de revoir ces classiques !), jouez à des jeux-vidéo avec des vaisseaux spatiaux lisez des blogs sur le sujet, etc... Le but n'est pas de faire uniquement ça de vos journées. Cela serait très efficaces, certes, mais le but est que ça reste fun. Vous avez surement d'autres choses à faire de vos journées. Mais essayez simplement de diriger vos loisirs sur votre thème.

Cette méthode est très efficace surtout si vous la combinez avec de la saturation le soir avant de dormir. Vous verrez vos premiers résultats très rapidement. A vous les aventures nocturnes sur demande. C'est encore mieux que la vidéo à la demande... Peut-être même que cette méthode pourrait vous permettre de prendre conscience que vous rêvez dans un de vos rêves, et ainsi faire votre premier rêve lucide ! Je ne vais pas m'étendre sur les rêves lucides ici. C'est un sujet tellement vaste qu'il pourrait être le sujet d'un livre ou d'une série d'article sur le blog zenergisezvous.com. Il est fort probable que ce soit le cas prochainement, donc surveillez nos réseaux sociaux et le site pour ne pas manquer ce genre d'information passionnante régulièrement mise en ligne par mon équipe et moi-même.

Pour finir...

Dormir correctement est un art. Cela s'apprend et se raffine. Si vous utilisez les astuces et méthodes vues dans ce dossier, je vous garantis que non seulement vos nuits seront meilleures, plus agréables et plus reposantes, mais également que vos journées en seront nettement améliorées. Meilleure concentration, immunité améliorée, stabilité émotionnelle, plus d'énergie, un cerveau incroyablement plus efficace et vigilant. Ces outils sont le fruit de longues recherches sur le sujet et d'un nombre incalculable d'expérimentations personnelles. Votre sommeil est important, il est un des pilier d'une vie zen et équilibrée. C'est le but de notre site zenergisezvous.com. Vous offrir les clés et les informations nécessaire pour « Zenergisez » votre vie et partir à l'exploration de votre bien-être. C'est également le but de notre coaching de qualité et de ce que nous proposons via nos différentes prestations et contenus.

Pour un coaching personnalisé (Skype ou présentiel) et pour aller plus loin, contactez-moi à l'adresse contact@zenergisezvous.com

En attendant restez **Zen** et **Energique**. A bientôt sur nos différents réseaux :

- **Site web** : www.zenergisezvous.com
- **Facebook** : <https://www.facebook.com/Zenergisezvous/>
- **Instagram** : <https://www.instagram.com/zenergisezvous/>
- **Twitter** : <https://twitter.com/ZenergisezVous>
- **Youtube** :
<https://www.youtube.com/channel/UCgg0LIEXJpb3eQ4wdrsSxEw>
-