

LES SECRETS D'UN BON SOMMEIL

Céline Braun Debourges



Sans stress ni médicaments

jouvence
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Nos 7 formes d'intelligence, Jean-Louis Muller

Respirer avec les arbres, Jean-Marie Defossez

Méditer dans le métro, le bus, le tram, Cindy Chapelle

Ma quête de sens, Hervé Magnin

Apaiser les conflits, Christian Aghroum

Développer l'empathie chez les enfants,

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-284-1

Maquette de couverture et réalisation : Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation : Sir

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mon mari, Frédéric, et à notre fille, Chloé.
Ils sont mes soleils,
la raison pour laquelle je me lève le matin.
Je vous aime !

Avertissement

Ce livre propose des conseils qui relèvent d'une bonne hygiène de vie et de sommeil. Il peut aussi servir de préliminaire, de suite ou de complément à un accompagnement par un professionnel.

En cas de troubles du sommeil sévères, il est fortement recommandé de consulter un médecin.

Sommaire

Introduction	6
Clé n° 1	
Découvrir le secret d'une bonne qualité de vie	8
<i>Autodiagnostic : Évaluez votre vigilance.....</i>	14
Clé n° 2	
Se connaître	16
<i>Autodiagnostic : Évaluez vos nuits</i>	19
Clé n° 3	
Mettre en place un rituel	21
<i>Autocoaching : Mettez en place votre rituel.....</i>	25
Clé n° 4	
Fuir ce qui éloigne des bras de Morphée.....	26
<i>Autodiagnostic : Évaluez votre mode de vie.....</i>	35
Clé n° 5	
Identifier son stress et son anxiété.....	37
<i>Autodiagnostic : Évaluez votre niveau de stress...</i>	40
Clé n° 6	
Se préparer des nuits magiques	42
<i>Autocoaching : Établissez un plan d'action anti-insomnie</i>	56

Clé n° 7	
Adopter les bons réflexes selon les circonstances	58
<i>Autocoaching : Couchez-vous tous les jours à la même heure</i>	76
Clé n° 8	
Apprendre à se rebooster	78
<i>Autodiagnostic : Faites-vous suffisamment de pauses ?</i>	81
Clé n° 9	
Découvrir le pouvoir de la sieste	83
<i>Autocoaching : Testez la « méthode 4-7-8 »</i>	85
<i>Autocoaching : Ressourcez-vous plus souvent par des journées dynamiques</i>	89
Conclusion	92
Remerciements	93
<i>Annexe : Suivi de mon sommeil</i>	94
Bibliographie	96
Sites Internet à consulter	96

Introduction

Connaître comment fonctionne son sommeil et comment le gérer est primordial si l'on veut réussir sa vie, être heureux et surtout en bonne santé. Or, cette fonction vitale suscite, seulement depuis quelques années, l'intérêt des chercheurs. Peu de monde sait vraiment tirer le meilleur parti de ce moment de récupération et de régénération du corps. Quelques chanceux, qui ont reçu de la part de leurs parents une bonne éducation au sommeil ou adoptent de bons réflexes naturellement, savent profiter pleinement de leurs nuits dans les bras de Morphée.

Mais le sommeil est plutôt mal vu dans nos sociétés occidentales où il est souvent associé à une perte de temps. N'entendons-nous pas parfois : « Je dormirai quand je serai mort » ? C'est certain, mais la mort risque d'arriver bien plus vite si on ne dort pas quand on est vivant !

La société nous pousse à allonger nos journées, à travailler ou profiter de notre temps libre plus longtemps le soir, au détriment de notre sommeil. Aujourd'hui, nous vivons une crise du sommeil mondiale, ce qui impacte notre économie, notre créativité et notre qualité de vie au travail, comme à la maison. Les enfants ne dorment pas assez, également. Quel avenir leur réservons-nous ?

Nuit après nuit, ce guide pratique vous aidera à restaurer votre capacité à vous endormir rapidement, à éviter les réveils nocturnes et à vous lever sans effort. Vous y trouverez les stratégies essentielles, basées sur des études scientifiques et sur ma pratique, pour mieux dormir, et en quantité suffisante. Elles vous permettront d'éliminer votre fatigue, de retrouver votre vitalité pour enfin profiter pleinement de votre vie.

Alors, prêt ou prête à ré-enchanter vos nuits et à vivre des journées durant lesquelles vous rayonnerez ?

CLÉ N° 1

Découvrir le secret d'une bonne qualité de vie

*« C'est toujours par le sommeil
que les grandes choses commencent. »*

Christian Bobin

Dormir, comme respirer, est essentiel à toute vie humaine. Chaque nuit, cet état naturel revient sous la forme d'une perte de conscience, accompagnée d'une diminution de l'activité sensorielle, du tonus musculaire, du rythme cardiaque et de la température du corps.

Pour ceux croyant que « dormir ne sert à rien », que c'est « une perte de temps », il est utile de préciser que dormir sert à survivre et à être en bonne santé !

Beaucoup de personnes négligent leur sommeil parce qu'elles n'en comprennent pas vraiment les bénéfices.

Le sommeil est nécessaire au bon développement de toutes les cellules du corps. Dormir permet de récupérer, accroît les facultés d'apprentissage et de mémorisation.

Il a une influence sur l'humeur et la capacité à gérer le stress et surtout, en fortifiant le système immunitaire, un sommeil de bonne qualité joue un rôle positif sur la santé.

Ainsi, si on ne donne pas à son organisme la quantité de sommeil dont il a besoin, il ne sera pas possible d'avoir la vie et le corps que l'on souhaite.

Le saviez-vous ?

Durant le xx^e siècle, nous avons perdu plus d'une heure de sommeil. L'électricité en est la cause principale. Elle a modifié les rythmes de vie et de travail.

Comment fonctionne le sommeil ?

Comme indiqué dans le schéma ci-après, un cycle de sommeil peut être comparé à un train. Une nuit complète va compter 4 à 6 trains ou cycles de sommeil de 90 à 120 minutes chacun en fonction des individus.

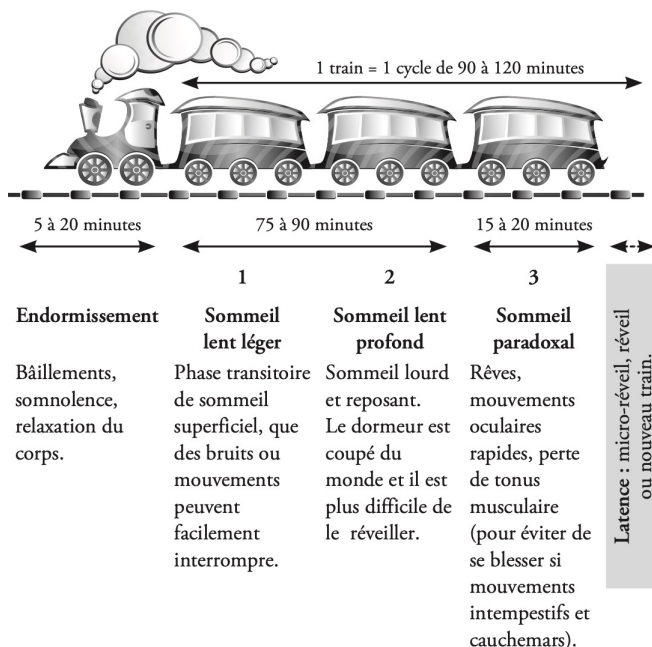
Le sommeil est divisé en deux grandes phases :

- le sommeil lent permettant la récupération de la fatigue physique ;
- le sommeil paradoxal, phase où surviennent les rêves, qui permet la récupération de la fatigue nerveuse tout en favorisant la concentration et la mémorisation.

Elles sont suivies d'une phase de latence très courte, comportant soit un micro-réveil, soit

un réveil complet ou un nouveau train, c'est-à-dire le début d'un nouveau cycle de sommeil.

Attention, le train du sommeil entre en gare !



Et vous ? Dormez-vous assez ?

Aujourd'hui, nous vivons, en effet, une crise du sommeil mondiale. Nous empiétons sur notre temps de sommeil pour diverses raisons comme l'utilisation des écrans, les horaires atypiques du

travail posté, les soirées avec les proches, le décalage horaire des voyages professionnels...

En moyenne, nous dormons 1 h 30 de moins qu'il y a cinquante ans. Pourtant, pour être plein d'énergie et vigilant la journée, le sommeil est absolument nécessaire.

Astuce de coach

Respecter un cycle complet de sommeil

Il est préférable de faire sonner son réveil à la fin d'un cycle complet de sommeil pour être en pleine forme. Si vous êtes réveillé en plein milieu d'un cycle, vous aurez plus de mal à vous lever.

Un adulte aura besoin en moyenne de 5 cycles de 1 h 30, soit 7 h 30 de sommeil. Ainsi, si vous vous levez à 7 h 00 le matin et que vous avez besoin de dormir 7 h 30 par nuit, il sera préférable que vous vous couchiez à 23 h 15 (7 h 30 plus 15 minutes de temps d'endormissement).

Si un jour vous devez vous lever plus tôt, soit vous vous couchez plus tôt, soit si ce n'est pas possible d'avoir votre quota d'heures, faites en sorte d'avoir au moins des cycles de sommeil complets. Exemple :

- lever à 5 h 00, coucher à 21 h 15 soit 5 cycles + 15 minutes d'endormissement ou 7 h 30 de sommeil ;
- lever à 5 h 00, coucher à 22 h 45 soit 4 cycles + 15 minutes d'endormissement ou 6 heures de sommeil.