



Céline Braun Debourges

21 JOURS

pour réguler son stress
et son sommeil



... et ne pas
reporter
son bien-être
au lendemain

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Les Secrets d'un bon sommeil

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

La Plus Belle Etoile c'est toi, Mélanie Colleaux

Cette lumière en moi, Elina Vorger

Vibrations: se reconnecter à ses pouvoirs invisibles, Clélia Félix

Déjouer les sortilèges du mental grâce aux pouvoirs de l'esprit, Yves-Alexandre Thalmann

Notre coeur sait qu'un monde plus beau est possible, Charles Eisenstein

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-306-0

Maquette de couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Aurélie de La Pontais

Maquette intérieure : Virginie Cauchy

Mise en page : Frank Pitel

Illustrations intérieures : Aurélie de La Pontais, Icones : AdobeStock : ©Skellen

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



Sommaire

Remerciements	6
Introduction	7

SEMAINE 1

C'est décidé, je me réconcilie avec Morphée !

Jour 1 : Où en suis-je dans ma relation avec mon lit ?	12
Jour 2 : Je comprends mieux le sommeil et l'insomnie	17
Jour 3 : Je comprends mieux le stress	24
Jour 4 : Je détermine mon profil de dormeur/dormeuse	30
Jour 5 : Je détermine mon profil de dormeur/dormeuse (suite) ...	34
Jour 6 : Je découvre ce qu'est un sommeil « normal »	40
Jour 7 : Je mets en place un rituel du coucher.....	44

SEMAINE 2

Je chouchoute mon sommeil et me libère du stress !

Jour 8 : Je fuis les ennemis de mon sommeil	50
Jour 9 : Je me familiarise avec la procrastination du sommeil	56
Jour 10 : Je reprogramme mon coucher	63

Jour 11 : Je régule mon niveau de stress.....	79
Jour 12 : Je fais de ma chambre un nid douillet	89
Jour 13 : Je fais de ma chambre un nid douillet (suite)	93
Jour 14 : Je lutte contre les nuisances	97

SEMAINE 3

Je réenchante ma vie !

Jour 15 : Je me réveille du bon pied.....	104
Jour 16 : Je découvre le pouvoir de la sieste	109
Jour 17 : Je découvre le pouvoir de la sieste (suite)	112
Jour 18 : Je pratique plus d'activité physique.....	117
Jour 19 : Je pratique plus d'activité physique (suite)	121
Jour 20 : Je dors bien pour plus de réussite et de bonheur.....	126
Jour 21 : Je fais le bilan de mon programme	130

Conclusion	134
Notes	135
Annexe	138
Bibliographie	142
À propos de l'autrice	143





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 stress intense, de burn-out ou de troubles du sommeil sévères, il est fortement recommandé de consulter un médecin.



*À Chloé,
ma fille chérie qui fait ma fierté et mon
bonheur.*

Remerciements

Ma reconnaissance s'adresse à toutes les personnes de mon entourage, ma famille, mes ami(e)s, mes collègues ou partenaires de travail, qui m'ont encouragée et soutenue jusqu'ici.

Un grand merci en particulier pour leur soutien à Josie, dont l'amitié et les conseils de vie sont si précieux pour moi et à Anne, mon amie qui vit au bout du monde mais qui est toujours présente dans mon cœur.

Je dédie ce livre à Sandrine, ma cousine si courageuse, que la maladie a fini par emporter pendant que j'écrivais cet ouvrage et à mes parents, également disparus trop tôt. Je remercie chaleureusement toute l'équipe des Éditions Jouvence pour sa confiance et la réalisation de ce deuxième livre. Et, plus spécialement, un grand merci à Lisa Schneider pour son professionnalisme, sa disponibilité et sa patience.

J'adresse toute ma gratitude à vous, lecteurs, clients que j'ai eu le plaisir d'accompagner et membres de ma communauté sur les réseaux sociaux. Vous êtes ma première source d'inspiration et j'ai écrit ce livre afin qu'il vous aide à vivre votre vie pleinement.



Introduction

Encore un soir où vous n'êtes pas arrivé à aller vous coucher à l'heure ? Encore une nuit à compter les moutons ? Encore un matin où vous avez du mal à sortir du lit ? Encore une journée stressante qui vous laisse sans énergie ? Aujourd'hui, vous dites STOP, vous êtes décidé à **retrouver des nuits reposantes et des journées où vous ne serez plus à cran.**

Selon l'étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) réalisée en 2018, la durée moyenne de sommeil des Français est passée sous la barre des 7 heures par nuit, soit 6 heures et 57 minutes en semaine. Une durée qui a diminué de 1 heure 30 depuis les années 1970. Même si plus d'un quart des Français somnolent pendant la journée, ils sont pourtant plutôt satisfaits de la qualité de leurs nuits. Cependant, et nous n'en avons pas toujours conscience, le manque de sommeil a de réelles répercussions à tous les niveaux de notre vie : **stress, santé, bien-être, estime de soi, travail, relations...**

Et la crise sanitaire de la COVID-19 n'a rien arrangé. En effet, elle a eu un impact significatif sur le bien-être des Français qui ont vu leur anxiété et le nombre de leurs insomnies augmenter. Un sondage, réalisé par Ipsos pour Headspace¹, a révélé que plus de 69 % des personnes interrogées étaient plus souvent stressées depuis le début de la pandémie, que 60 % d'entre elles avaient des troubles du sommeil et que 65 % se sentaient plus nerveuses.

Ainsi, les nuits écourtées, perturbées et non réparatrices vont augmenter le stress qui, décuplé, va à son tour vous empêcher de dormir le moment venu. Je vous propose grâce à cet

ouvrage de sortir de ce cercle vicieux en remettant le sommeil au centre de vos priorités. En prenant soin de votre sommeil, en modifiant ce qui l'altère, vous retrouverez un mieux-être et vous serez mieux armés pour gérer votre stress efficacement. Vous gagnerez également en volonté pour améliorer d'autres aspects de votre vie (énergie, santé, humeur, performance...). Vous serez gagnants sur plusieurs tableaux.

Il est tout à fait possible d'opérer quelques changements qui vous aideront à mieux récupérer la nuit pour être plus en forme et relaxé le jour. Vous apprendrez à connaître ce phénomène récent appelé « **la procrastination du sommeil** », le fait de repousser le moment de rejoindre les bras de Morphée et découvrirez une **approche innovante, la Méthode S.L.E.E.P., pour parvenir à aller au lit à l'heure**. Grâce à ce guide pratique contenant des explications simples, des exercices d'auto-diagnostic et d'autocoaching, mais aussi des astuces faciles à mettre en œuvre, vous serez en mesure de passer d'un état de fatigue et de stress permanent à un mieux-être significatif.

Réservez les 21 prochains jours pour vous chouchouter et prendre du recul sur la façon dont vous menez votre vie. À l'issue de ce programme de trois semaines, vous découvrirez que vous pouvez tout à fait retrouver des nuits et des journées sereines.

Votre programme

**21 jours pour réguler votre stress et votre sommeil
... et cesser de reporter votre bien-être au lendemain !**

Ce livre vous propose un programme de 21 jours pour amorcer un changement bénéfique dans votre vie et commencer à

ancrer de nouvelles habitudes, ou façons de faire, dans le but d'avoir des journées moins stressantes et des nuits réparatrices.

Même s'il faut souvent plus de 21 jours pour modifier des habitudes mises en place depuis des années, ce temps passé à vous focaliser sur une meilleure gestion de votre stress et de votre sommeil, vous amènera sûrement à des prises de conscience. Et si vous arrivez à lever ne serait-ce qu'un frein à votre bien-être, cela vous incitera à poursuivre votre cheminement.

Par ailleurs, la crise sanitaire a amené son lot de remises en question et nous sommes nombreux à nous être rendu compte qu'il nous fallait modifier plusieurs choses dans notre mode de vie. Voyons le bon côté des choses, comme tout événement majeur tel qu'un déménagement, un mariage ou un nouveau travail, **cette pandémie peut être un bon moment pour mettre en place de nouveaux comportements et commencer à opérer une transformation.**

Si vous vous engagez à vous impliquer dans ce programme, vous apprendrez à bien gérer votre sommeil pour être plus en forme et plus détendu, le tout en moins d'un mois.

Semaine 1 – C'est décidé, je me réconcilie avec Morphée !

Cette première semaine est destinée à faire le point sur votre situation et à mieux comprendre les mécanismes du sommeil et du stress pour profiter pleinement de votre vie.

Jour 1 : Où en suis-je dans ma relation avec mon lit ?

Jour 2 : Je comprends mieux le sommeil et l'insomnie

Jour 3 : Je comprends mieux le stress

Jour 4 : Je détermine mon profil de dormeur/dormeuse

Jour 5 : Je détermine mon profil de dormeur/dormeuse (suite)

Jour 6 : Je découvre ce qu'est un sommeil « normal »

Jour 7 : Je mets en place un rituel du coucher

Semaine 2 - Je chouchoute mon sommeil et me libère du stress !

Posséder les clés d'un repos réparateur, ça s'apprend. Pour cela, durant cette deuxième semaine, nous allons nous focaliser sur les bons réflexes à adopter pour bien se reposer et s'apaiser.

Jour 8 : Je fuis les ennemis de mon sommeil

Jour 9 : Je me familiarise avec la procrastination du sommeil

Jour 10 : Je reprogramme mon coucher

Jour 11 : Je régule mon niveau de stress

Jour 12 : Je fais de ma chambre un nid douillet

Jour 13 : Je fais de ma chambre un nid douillet (suite)

Jour 14 : Je lutte contre les nuisances

Semaine 3 – Je réenchante ma vie !

Après avoir fait quelques ajustements, poursuivons ce programme avec de nouvelles actions simples pour se sentir bien dès le matin, cultiver optimisme et joie de vivre.

Jour 15 : Je me réveille du bon pied

Jour 16 : Je découvre le pouvoir la sieste

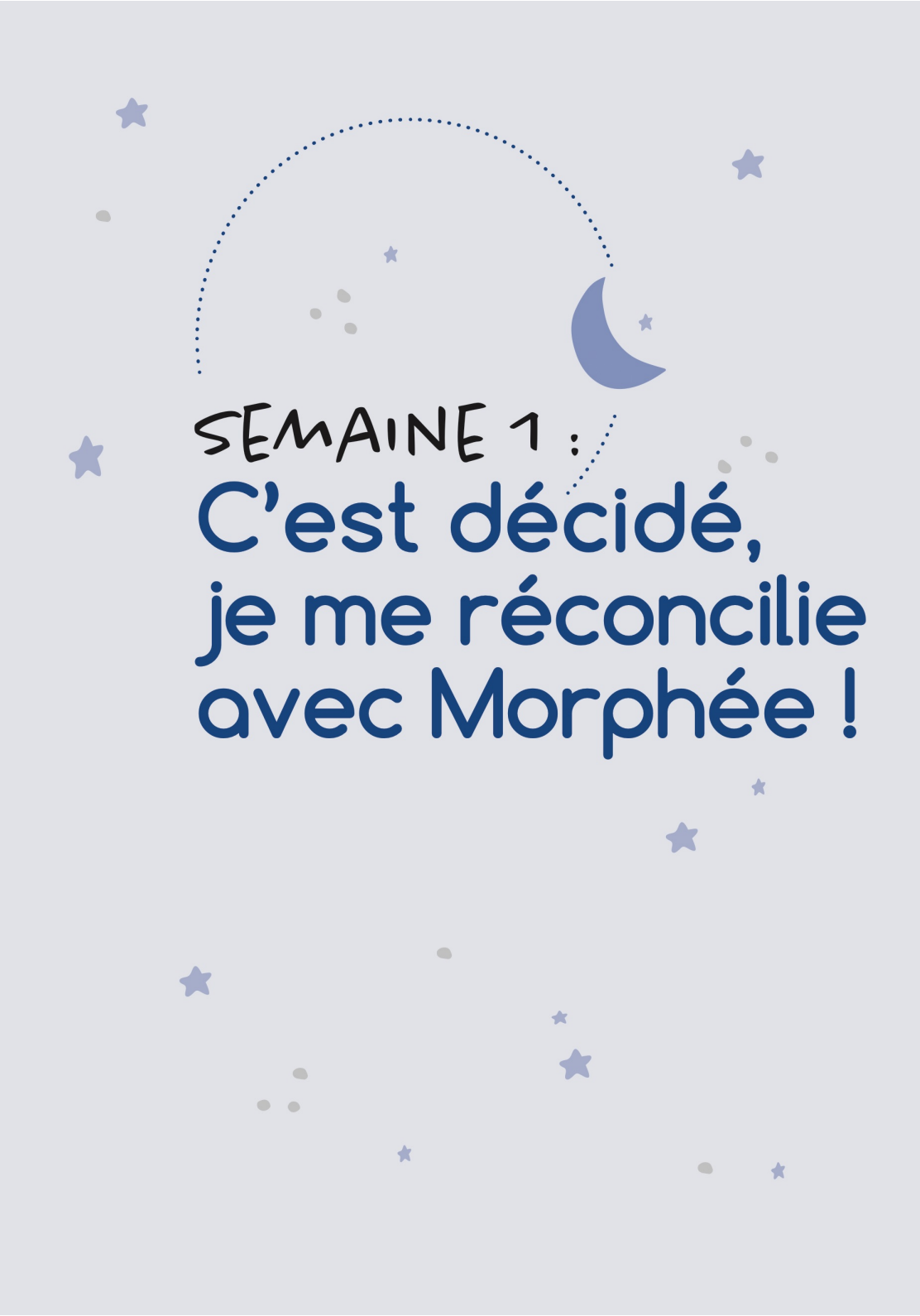
Jour 17 : Je découvre le pouvoir la sieste (suite)

Jour 18 : Je pratique plus d'activité physique

Jour 19 : Je pratique plus d'activité physique (suite)

Jour 20 : Je dors bien pour plus de réussite et de bonheur

Jour 21 : Je fais le bilan de mon programme



SEMAINE 1 :
C'est décidé,
je me réconcilie
avec Morphée !

Jour 1 : Où en suis-je dans ma relation avec mon lit ?

Cela fait un moment que vous vous sentez fatigué et vous savez que quelque chose cloche avec votre sommeil. Que vous vous couchiez trop tard, que vous ayez des difficultés d'endormissement ou que vous fassiez l'expérience de réveils nocturnes, il est temps de prendre le taureau par les cornes, ou le lit par les oreillers...



*« Souffrant d'insomnie,
j'échangerais un matelas de plumes
contre un sommeil de plomb. »*

Pierre Dac



Autodiagnostic :

Je fais le point sur mon sommeil

Cochez la ou les réponses qui correspondent à votre situation.

1. Depuis combien de temps vous sentez-vous peu reposé ?

- ☐ Quelques jours
- ☐ Quelques semaines
- ☐ Plusieurs mois
- ☐ Plusieurs années