

Les Troubles du Sommeil

Comprendre pour mieux dormir

Document d'accompagnement pour votre séance d'hypnose — Découvrez les causes de l'insomnie et les techniques concrètes pour retrouver des nuits réparatrices.

Valérie Guichon – evolutioninterieure.com

Le Saviez-Vous ?

7-8h

Sommeil recommandé

Un adulte en bonne santé dort en moyenne entre 7 et 8 heures par nuit.

1/3

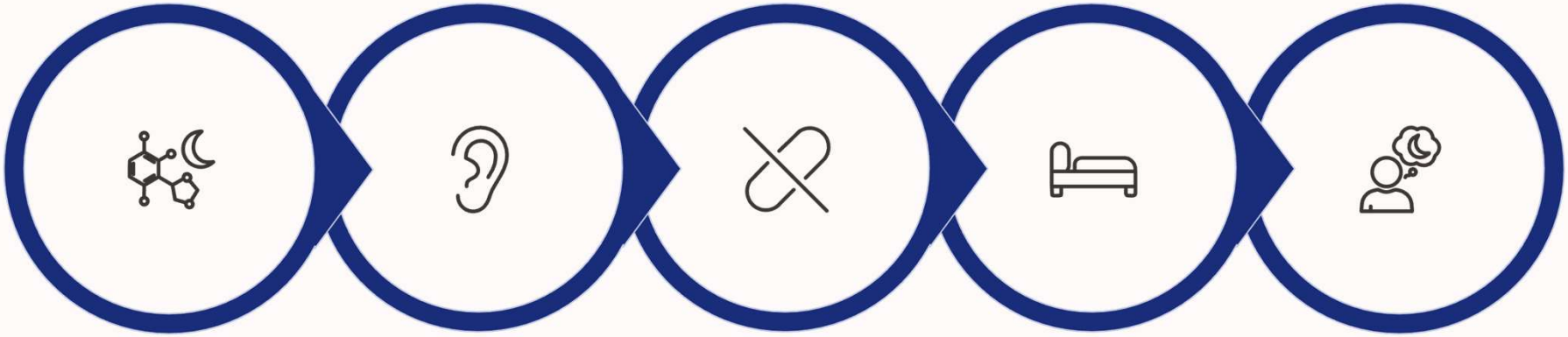
Personnes concernées

1 personne sur 3 connaît des troubles du sommeil.

Bien dormir ne signifie pas **beaucoup** dormir : l'important est d'obtenir un sommeil **de qualité**. Si vous souffrez d'endormissements tardifs, de réveils nocturnes ou de nuits blanches, le manque de sommeil affecte votre attention, votre humeur et votre système immunitaire. On se sent mou, irritable, on peine à se concentrer et à prendre des décisions. L'objectif de ce document est de vous aider à mettre en place des changements — de l'environnement de votre chambre à de nouvelles habitudes de vie — pour améliorer la qualité de votre sommeil.

Comprendre les Cycles du Sommeil

La périodicité veille/sommeil est **circadienne** : elle suit une horloge biologique d'environ 24 heures. Le sommeil se divise en **4 à 6 cycles** par nuit, chacun durant environ **1h30 à 2h**. Chaque cycle comprend des stades de sommeil léger, intermédiaire et profond, puis une phase de sommeil paradoxal, entrecoupés d'une courte phase de latence. On parle d'**insomnie** lorsque vous constatez, au moins **trois fois par semaine pendant 3 mois**, des perturbations dans ces cycles : difficultés d'endormissement, réveils multiples ou réveil trop précoce.



Endormissement | **Sommeil très léger** | **Sommeil léger** | **Sommeil profond** | **Sommeil paradoxal**

Les Causes de l'Insomnie

Les causes peuvent être multiples et se combiner. Elles sont liées à un état psychologique fragile, à des habitudes de vie ou à une consommation excessive d'excitants.

État psychologique

Anxiété, stress, dépression — un état psychologique fragile perturbe directement les cycles du sommeil.

Excitants

Consommation excessive d'alcool, de caféine ou de nicotine, qui interfèrent avec l'endormissement et fragmentent le sommeil.

Hygiène de vie

Travail en horaires décalés, surcharge mentale et physique, manque d'activité physique au cours de la journée.

L'hypnose est un outil d'accompagnement et de développement personnel. Elle ne se substitue pas à la médecine, mais peut venir en complément d'autres soins.

La Fatigue Chronique et ses Conséquences

Impact au quotidien

La fatigue chronique a des conséquences dans tous les domaines de la vie, personnelle et professionnelle :

- Manque d'attention et de concentration
- Troubles de la mémoire
- Mauvaise humeur, irritabilité
- Maladresse et risque accru d'accident
- Sensibilité accrue au stress

L'hypnose pour avancer

Dans tous les domaines et à toutes les étapes de la vie, l'hypnose nous permet d'avancer vers un mieux-être et une meilleure connaissance de soi et de nos valeurs.

Nous allons passer en revue tout ce que vous pouvez mettre en place, dès aujourd'hui, pour enfin retrouver le sommeil.



Sommeil & Nutrition

☕ Stop aux excitants

Arrêtez caféine, nicotine et alcool **4 à 6h avant** le coucher. La caféine (café, thé, cola, chocolat) interfère avec l'endormissement. La nicotine a un effet éveillant proche de la caféine. L'alcool facilite l'endormissement mais fragmente le sommeil en favorisant ronflements et apnées.

🍽️ Repas léger

Évitez les repas copieux dans les **3h** avant le coucher. Si vous avez un petit creux, optez pour une collation légère — mais évitez sucre et chocolat. En cas de reflux, évitez les repas épicés.

🥛 Tryptophane

Les produits laitiers et la dinde contiennent du **tryptophane**, inducteur naturel de sommeil — c'est pourquoi un verre de lait chaud est parfois recommandé.

Sommeil & Environnement

La chambre, sanctuaire du sommeil

La chambre doit être **complètement dédiée au sommeil** — un lieu réservé à la détente, aux câlins et au repos, rien d'autre.

- Pas d'ordinateur, de télévision ni de jeux
- Pas de réseaux sociaux au lit
- Pas de lumières vives ni de couleurs stimulantes

Les **écrans rétro-éclairés** suppriment la production de mélatonine. Cessez leur utilisation **2h avant** le coucher.

Lumière, bruit & température

Trop de lumière ou de bruit peut vous empêcher de vous endormir. Utilisez masque et bouchons d'oreille si nécessaire.

Pour s'endormir, la température corporelle doit baisser de **1 à 1,5°C**. Maintenez la chambre entre **16 et 18°C** — mieux vaut un bon édredon qu'une pièce surchauffée.

Tenez un **journal de nuit** pour noter les conditions qui favorisent ou perturbent votre sommeil.

Sommeil & Comportement

1 Votre MP3 d'hypnose — 21 jours

Écoutez votre séance chaque jour pendant **21 jours**, au calme ou avant le coucher. C'est le temps minimum pour créer de nouveaux circuits neuronaux et permettre à votre inconscient de retrouver le chemin du sommeil.

2 Si vous vous réveillez la nuit

Réécoutez le MP3 ou pratiquez la **Cohérence Cardiaque**. Si le sommeil ne revient pas, **levez-vous** et faites quelque chose d'ennuyeux (repasser, faire les comptes à la main). Ne donnez pas à votre inconscient le message que l'éveil nocturne est une opportunité d'activités stimulantes. Reprenez le lit quand le sommeil revient.

3 Créez votre rituel du soir

Musique, lecture, bain chaud, méditation... Un rituel relaxant favorise un meilleur sommeil. Un bain chaud fait baisser la température corporelle plus rapidement, ce qui favorise un sommeil plus profond. **Quel rituel pouvez-vous mettre en place dès ce soir ?**

Le Journal de Mes Nuits

Ce journal ne sera lu que par vous. Soyez le plus honnête possible avec vous-même. Notez chaque nuit les conditions extérieures qui vous ont aidé — ou non — à bien dormir.

À noter chaque soir	Détails
Heures de coucher & réveil	À quelle heure êtes-vous allé(e) au lit ? Quand vous êtes-vous réveillé(e) ?
Endormissement & réveils	Vous êtes-vous endormi(e) rapidement ? Réveils fréquents ?
4h avant le coucher	Café, thé, alcool, lait chaud, tisane ? Dîner léger ou lourd ?
2h avant le coucher	Écrans éteints ou consultés ? Activités pratiquées ?
État d'esprit & rituel	Comment vous sentiez-vous avant d'éteindre la lumière ?
Qualité de la journée (1 à 10)	1 = horrible, 5 = moyen, 10 = super. État émotionnel : somnolent, irritable, déconcentré...

La Cohérence Cardiaque

La technique en 3 étapes

Assis, dos droit, pieds au sol :

1. Inspirez par le nez pendant **5 secondes**
2. Expirez par la bouche pendant **5 secondes**
3. Répétez pendant **5 minutes** (6 respirations/min)

Phrase d'ancrage : *« Pendant que je respire, profondément et sereinement, je ressens le calme s'installer avec plaisir et sécurité. »*

Les bienfaits

Cette technique ralentit le rythme cardiaque, gère l'état émotionnel et améliore le sommeil. Ses effets se font sentir pendant environ **5 heures**.

- **2 semaines** de pratique quotidienne : la chimie du sang change
- **2 mois** à raison de 3 fois par jour : effets maximaux

Applications recommandées

- iOS : **RespiRelax**
- Android : **Ma Cohérence Cardiaque**
- YouTube : Florence Servan-Schreiber

Si malgré tous vos efforts les troubles persistent, consultez votre médecin traitant.

> Un grand merci pour votre confiance. Si cette expérience vous a plu, n'hésitez pas à envoyer vos impressions par mail. — **Valérie**