

A woman with curly brown hair is sleeping peacefully on a blue surface, possibly a bed or a couch. She is wearing a grey tank top and has her head resting on her hand. The lighting is soft and blue-toned, creating a calm and serene atmosphere.

# LA THÉRAPIE POUR VAINCRE L'INSOMNIE

## **Mention légale :**

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il est réservé uniquement à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, utiliser, citer ou paraphraser aucune partie ou le contenu de ce document sans le consentement du propriétaire du droit d'auteur. Des poursuites légales seront engagées en cas de violation de ces conditions.

## **Avis de non-responsabilité :**

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont destinées à des fins éducatives. Tous les efforts ont été faits pour fournir des informations exactes, à jour, fiables et complètes.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne soyons responsables des pertes, directes ou indirectes, résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions, ou des inexactitudes.



# Table Des Matières

Introduction	1
Chapitre 1 : La science derrière l'insomnie	2
Chapitre 2 : Le cerveau de l'insomniaque	10
Chapitre 3 : La Thérapie du Sommeil	19
Chapitre 4 : Le cycle naturel du sommeil	47
Chapitre 5 : Se réveiller pendant la nuit	64
Chapitre 6 : Le Stress et le sommeil	68
Chapitre 7 : Dormir avant une grande occasion	73
Chapitre 8 : Faire la sieste	78
Chapitre 9 : Partager un lit	82
Chapitre 10 : Le tabagisme et le sommeil	88
Chapitre 11 : L'alcool et le sommeil	92
Chapitre 12 : Le voyage en avion et le sommeil	96
Conclusion	102



# Introduction

Bienvenue dans la thérapie pour vaincre l'insomnie.

Ce guide contient des étapes et des stratégies éprouvées sur la manière de traiter tous les aspects de l'insomnie, des causes aux étapes sur la manière de la guérir. Toutes les informations de ce guide vous aideront à surmonter le processus de l'insomnie. Toutes les nuits à rester éveillé et tous les jours à se sentir constamment épuisé s'estomperont. Après avoir lu ce guide, vous saurez non seulement d'où vient l'insomnie, mais vous saurez également comment la guérir. Gardez à l'esprit qu'il n'existe pas de pilule magique qui puisse guérir votre insomnie. Les somnifères créent une forte dépendance et ne s'attaquent pas aux causes sous-jacentes du problème.

Comme tout autre aspect de l'amélioration naturelle de la santé, guérir votre insomnie de manière durable nécessite un certain effort de votre part.

Votre corps a besoin d'un réentraînement, pas de médicaments, et en suivant les conseils de ce guide, vous commencerez à dormir plus vite et plus profondément. Ce n'est pas instantané et cela nécessite une action, mais cela fonctionne. Merci encore et j'espère que vous apprécierez ce guide et en tirerez d'immenses bénéfices !



# Chapitre 1 :

# La science derrière

# l'insomnie



# Chapitre 1 : La science derrière l'insomnie

Avez-vous déjà souffert d'insomnie ?

En d'autres termes, rencontrez-vous des difficultés à vous endormir et à rester endormi la nuit ? Alors, quelle est la cause ?

Souvent, l'insomnie est causée par plusieurs raisons, telles que le manque de repos, la faim, un traumatisme psychologique, etc. Quelle qu'en soit la raison, des millions d'êtres humains souffrent du diable appelé insomnie. Cela vous empêche de vous reposer suffisamment, sape votre énergie et détruit votre productivité le lendemain. Sans parler des effets néfastes sur votre propre santé physique et mentale.

## Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'insomnie est par définition la difficulté de s'endormir et de rester endormi. Il fait référence aux types d'agitation dont souffre une personne à différents moments de son cycle de sommeil.

Une indication simple pour diagnostiquer l'insomnie est lorsqu'une personne n'est pas satisfaite de la quantité de sommeil qu'elle a reçue.



# Les deux types d'insomnie

## 1. Insomnie aiguë

Il existe deux principaux types d'insomnie. Le premier type est le type d'insomnie lorsque vous ne souffrez que de quelques nuits agitées. Souvent, vous parvenez à vous endormir et à rester endormi facilement. Pour beaucoup, les insomniaques ne pensent peut-être pas qu'ils en souffrent, mais le fait est qu'ils pourraient souffrir d'insomnie aiguë. Alors, qu'est-ce que l'insomnie aiguë ?

Ce type d'insomnie provient des niveaux de stress fondamentaux que vivent les insomniaques à ce moment-là. Ils seront confrontés à une courte période pendant laquelle ils ne pourront pas s'endormir en raison des circonstances de la vie auxquelles ils sont confrontés à ce moment-là. Ce type d'insomnie ne dure pas longtemps. Au lieu de cela, cela ne se produit qu'en raison de certains facteurs ou événements survenus au cours d'une période de temps spécifiée.

Par exemple, une insomnie aiguë peut survenir après que les insomniaques ont fait face à la colère de leur patron, ont obtenu une mauvaise note à un examen, ont été rejetés par leur béguin, ou simplement parce qu'ils passent une « mauvaise journée ».

Ces situations peuvent amener une personne à passer une nuit ou deux sans pouvoir dormir.

De nombreuses personnes peuvent avoir souffert de ce type d'insomnie et celle-ci a tendance à se résoudre d'elle-même.



## 2. Insomnie chronique

Le deuxième type d'insomnie est connu sous le nom d'insomnie chronique. Il s'agit d'une forme d'insomnie prolongée qui survient au moins trois nuits par semaine et dure au moins trois mois.

Cela se produit généralement lorsque vous êtes confronté à un changement important dans votre environnement, physique ou mental.

Il peut s'agir de déménager dans une nouvelle maison, de perdre un être cher, d'être dans un nouveau lieu de travail, de faire face à des difficultés à l'école ou d'avoir de la difficulté à s'adapter à des conditions météorologiques plus rigoureuses. La raison pour laquelle les insomniaques chroniques ont des problèmes de sommeil est peut-être qu'ils ont de mauvaises habitudes de sommeil sans une routine de sommeil appropriée.

C'est courant dans le monde d'aujourd'hui ; la société moderne a gâché le cycle du sommeil avec de courtes heures de sommeil.

Pire encore, la plupart d'entre eux dorment à des heures irrégulières. Ils n'ont pas l'habitude de se coucher tôt et de se lever tôt le lendemain. En conséquence, l'esprit ne sait pas quand s'arrêter et serait habitué à se coucher tard. C'est la raison pour laquelle l'insomnie est devenue un problème courant dans la société actuelle.



Ce que les gens ne comprennent pas, c'est que le corps ne sera pas capable de fonctionner avec une petite quantité de sommeil une nuit et s'attendra à compenser son manque de sommeil en faisant des siestes plus tard dans la journée. Même si cela semble possible et utile au début, ce rythme de sommeil n'est pas viable à long terme.

Finalement, l'esprit et le corps s'effondreront et vous ressentirez un épuisement complet jusqu'à ce que vous vous reposiez suffisamment.

La meilleure solution est d'avoir un horaire fixe pour dormir et de pratiquer une routine de sommeil saine. Sinon, vous devez consulter un médecin pour obtenir des médicaments. Généralement, cela sera lié à un autre problème médical ou psychiatrique.

Ce qui signifie que la raison pour laquelle vous pourriez souffrir d'insomnie chronique sera due au stress. Ce qui semble être une situation typique semblera stressant si vous souffrez d'insomnie chronique. Un esprit et un corps agités se sentiront gênés par tout stimulus venant de l'environnement immédiat.

## **Les causes de l'insomnie**

Quel que soit le type d'insomnie, les causes sont les mêmes. La différence réside dans l'intensité des émotions qu'une personne éprouve pendant une durée déterminée. En outre, des conditions médicales sous-jacentes peuvent également provoquer de l'insomnie. Heureusement, l'insomnie peut être soignée dans la plupart des cas.



Ces conditions médicales peuvent être graves ou légères, provoquant l'insomnie à différents moments de la vie d'une personne. Ces symptômes comprennent les allergies nasales, les allergies aux sinus, les douleurs lombaires, les douleurs chroniques globales, les problèmes gastro-intestinaux, l'arthrite, l'asthme et d'autres problèmes neurologiques.

Le stress sur le corps du patient amènera l'esprit à rester éveillé plus longtemps. Par exemple, ceux qui attrapent un rhume se rendront compte qu'ils restent éveillés la majeure partie de la nuit ou qu'ils pourraient se réveiller fréquemment. Ces deux facteurs peuvent entraîner un grave manque de sommeil et de repos chez une personne. Ils pourraient essayer de se détendre en ayant un rhume, mais l'insomnie prévaudra.

La douleur physique peut également provoquer de l'insomnie, car le corps ne peut pas se mettre dans une position confortable pour se reposer. Avez-vous déjà vécu des nuits blanches parce que vous ne parveniez pas à vous mettre dans une position confortable ?

Cette situation est typique lorsque vous ressentez une douleur dans votre corps. La meilleure façon de s'endormir et de rester endormi rapidement est de mettre votre corps dans une position confortable au lit. Cela aidera également à la guérison et assurera un sommeil plus productif.



Sinon, vous vous retrouverez dans une bataille constante pour vous endormir et même opterez pour des médicaments inutiles si vous ne parvenez pas à adopter votre meilleure posture de sommeil.

Avec toutes ces différentes causes à l'esprit, nous pouvons maintenant passer à la recherche du remède. Mais il est tout aussi important d'étudier tous les facteurs à l'origine de l'insomnie.

Mais saviez-vous qu'il existe également des facteurs de risque d'insomnie ?

Si vous constatez que certains de ces risques s'appliquent à vous, alors vous avez tout simplement plus de chances de souffrir d'insomnie à un moment donné de votre vie. Sinon, faites attention à votre santé et à vos habitudes de sommeil pour vous assurer de ne pas souffrir d'insomnie pour le reste de votre vie.

## **Les facteurs de risque de l'insomnie**

Les facteurs de risque de l'insomnie comprennent le fait d'être une femme, d'être enceinte ou en période de ménopause, d'être un adulte de plus de quarante ans, de souffrir de plus de stress, de souffrir de dépression, d'avoir un emploi de nuit, de voyager sur de longues distances avec un changement de fuseau horaire, ou d'avoir des antécédents familiaux d'insomnie. Tout cela vous battra et vous empêchera de dormir la nuit jusqu'à ce que la majeure partie du stress ou de la dépression disparaisse.



Dans certains cas, cela peut prendre plus de temps. Dans d'autres cas, les gens peuvent trouver des solutions et traverser les moments difficiles assez rapidement. Quoi qu'il en soit, avoir le bon état d'esprit est le remède à l'insomnie induite par les émotions.

Étant donné que l'insomnie a de nombreuses causes et facteurs de risque différents, vous pouvez prendre de nombreuses mesures différentes pour éviter de passer des nuits plus blanches et plus agitées. La plupart du temps, il est facile d'en découvrir les causes, mais le véritable défi est de savoir comment les surmonter et passer une bonne nuit de sommeil. La vie peut être difficile, et parfois elle peut abattre une personne au point qu'elle n'est même pas sûre de pouvoir se relever.

La toute première étape pour vaincre l'insomnie est d'être courageux. N'ayez pas peur des conséquences ou des résultats qui pourraient ou non se produire. La peur entraîne plus de stress dans votre vie qui ne vous sert pas. En fait, cela ne peut qu'intensifier votre insomnie. Prévenir vaut mieux que guérir. N'oubliez jamais de rester calme et de suivre les conseils de santé pour éviter de souffrir d'insomnie.



# Chapitre 2 :

# Le cerveau de

# l'insomniaque



## Chapitre 2 : Le cerveau de l'insomniaque

Des chercheurs du monde entier s'unissent pour comprendre comment fonctionne le cerveau d'un insomniaque. Ils continuent d'examiner les caractéristiques de toutes les ondes cérébrales et la manière dont les pensées interagissent pendant le jour et la nuit



### Comment fonctionne l'esprit ?

À chaque heure de la journée, l'esprit est capable de s'adapter à toute nouvelle situation. Que vous essayiez de manger, de boire quelque chose, de sortir de la voiture, de franchir une porte ou simplement de vous reposer, l'esprit essaiera constamment de trouver de nouvelles façons de survivre et de prospérer.

Cela se poursuivra tout au long du cycle consistant à obtenir suffisamment de ressources pendant la journée et à avoir suffisamment d'énergie pour guérir et se reposer pendant la nuit.



Normalement, les personnes ayant un niveau d'ondes cérébrales sain et une stabilité cognitive satisfaisante pendant la journée sont capables d'arrêter certaines parties du processus de pensée du cerveau pendant la nuit. À mesure que la nuit s'enfonce, le cerveau commence à ralentir et à s'endormir. Votre vigilance et votre concentration diminuent généralement la nuit. C'est la raison pour laquelle il est plus difficile pour une personne d'accomplir des tâches la nuit. Des études montrent que le processus mental change naturellement au cours de la journée et provoque parfois une forme majeure d'anxiété. C'est lorsque les ondes cérébrales deviennent irrégulières et refusent de ralentir en raison d'une immense quantité de stress pendant la journée. Par conséquent, l'esprit ne pourra pas se détendre complètement la nuit. Au lieu de cela, il traversera une période au cours de laquelle les ondes cérébrales se déplaceront inhabituellement rapidement, provoquant d'avantage de pensées et consommant plus d'énergie le soir. Tout ce qu'une personne a vécu pendant la journée sera rappelé la nuit. Le corps va alors dépenser deux fois plus d'énergie et de ressources pour traiter les pensées, ce qui provoque de la fatigue et un manque d'énergie le lendemain.



## L'esprit et les ondes cérébrales

Quant à l'esprit et à la façon dont les ondes cérébrales réagissent aux phases d'insomnie, trois études différentes montrent comment le cerveau réagit pendant la nuit. Il a été prouvé que les fonctions d'apprentissage et de traitement de la mémoire du cerveau affectent le sommeil d'une personne. Plus vous en apprenez pendant la journée, plus le cerveau traitera de pensées et de souvenirs pendant la nuit. Les rêves viennent de nos pensées et de nos expériences réelles. Plus vous expérimentez la vie, plus vous rêvez la nuit. La possibilité d'avoir une plus grande variété de rêves permet à l'esprit de se calmer et de former de vagues images pour renforcer votre mémoire. Lorsque vous tombez dans un profond sommeil, vous avez tendance à être dans un état de rêve. Parfois, vous pourriez même faire des cauchemars. Mais tout dépend de vos pensées subconscientes et du type d'expérience que vous avez vécue.

## Jour contre nuit

Alors que se passe-t-il dans le cerveau des insomniaques? Premièrement, leur cerveau est plus actif pendant la nuit et a du mal à retrouver un état calme et détendu. Dans l'une des études sur les ondes cérébrales pendant l'insomnie, les scientifiques ont prouvé que les neurones du cerveau des insomniaques sont plus actifs la nuit.



Les insomniaques ont tendance à avoir beaucoup de pensées qui leur viennent à l'esprit, ce qui entraîne l'insomnie.

Ils subissent un traitement constant de l'information tout au long de la journée sans pouvoir y mettre un terme. En fin de compte, ils souffriront d'insomnie et feront face aux conséquences d'un manque de repos. Les experts affirment que l'insomnie ne doit pas être considérée directement comme un trouble nocturne.

En fait, il s'agit plutôt d'une maladie cérébrale de 24 heures qui fait que le cerveau reste actif tout au long de la journée.



## Les facteurs de risque de l'insomnie

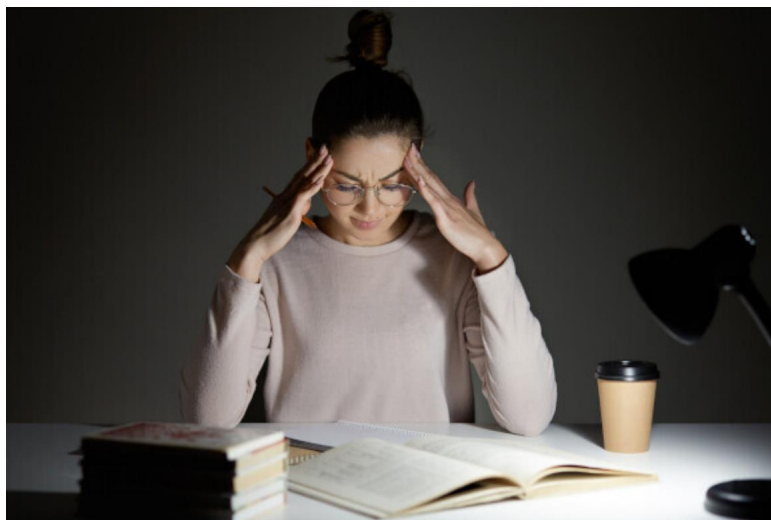
Le sommeil joue un rôle majeur dans le traitement et le stockage des souvenirs. Le manque de sommeil perturbera votre mémoire à long terme. Vous aurez du mal à vous concentrer, à vous souvenir des faits et même des détails mineurs. Cette théorie a été testée auprès d'un groupe d'étudiants lors d'un court test. Un groupe a dormi une nuit complète tandis qu'un autre groupe n'a pas dormi la nuit précédente.



Les résultats? Les étudiants qui dormaient d'avantage étaient capables de se concentrer d'avantage et de se souvenir de leurs réponses au test quelques heures plus tard. Le groupe d'élèves qui n'ont pas suffisamment dormi a eu du mal à passer le test, a obtenu des résultats inférieurs à la moyenne et se souvient à peine des réponses qu'ils ont écrites une heure après le test !

## Les mythes

Le but de cette expérience est de prouver l'importance du repos pour la concentration et la mémoire d'une personne. En effet, les insomniaques ne parviennent pas à avoir le même niveau de concentration que ceux qui se reposent suffisamment. Étonnamment, certaines personnes pensent qu'elles peuvent avoir la même capacité d'attention pendant la journée. Ce n'est pas parce que le cerveau est aussi actif la nuit que le jour il peut fonctionner à son niveau optimal. Outre le manque de concentration, les recherches montrent qu'un insomniaque a plus de plasticité cérébrale.



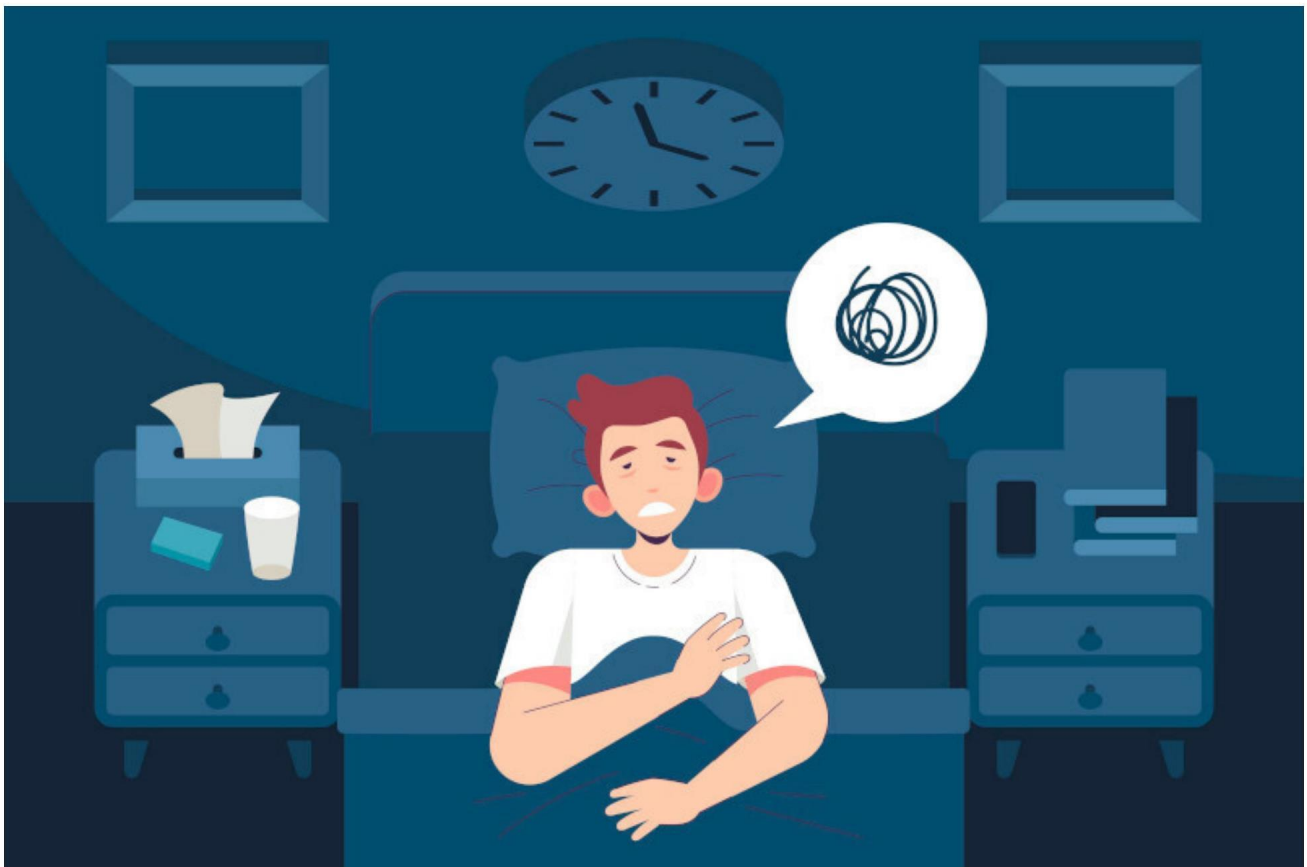
Cependant, les recherches sur ce qu'est la plasticité et comment elle contribue aux états d'insomnie sont encore inconnues. Mais ce qu'ils savent, c'est que la plasticité du cerveau se développe tout au long de la vie d'une personne et contribue ultérieurement à d'autres formes de maladies. La plasticité cérébrale est la capacité du cerveau à changer structurellement et fonctionnellement en réponse à un facteur physique ou environnemental. Dans la plupart des cas, la plasticité cérébrale nous permet d'absorber de nouvelles informations, d'apprendre de nouvelles choses et de continuer à grandir tout au long de l'âge adulte. Mais en cas d'insomnie, cela endommage vos cellules cérébrales et entraîne une plasticité cérébrale. Cela conduit à une mauvaise rétention de la mémoire et à un manque de concentration. Non seulement à court terme, mais aussi à long terme. Il est plus difficile de conserver tous les niveaux de concentration et de mémoire lorsqu'une personne vieillit.

## **Le cerveau de l'esprit agité**

Une autre recherche a été menée pour découvrir comment le stress et l'anxiété affectent le sommeil. L'objectif était de déterminer si une personne ayant un mode de vie stressant souffre d'insomnie et comment le cerveau réagit la nuit.

Et voici le résultat : la fonction cognitive du cerveau ne change pas, qu'il y ait ou non une insomnie.





Voici l'explication :

Les ondes cérébrales d'un insomniaque sont plus lentes, ce qui l'amènera à bouger plus lentement et à oublier rapidement des choses simples. De plus, à mesure qu'ils avancent dans la journée et que de plus en plus de tâches leur sont confiées, le cortex préfrontal commencera à disposer de moins de ressources et les ondes cérébrales deviendront irrégulières.

Le cerveau essaiera de rester actif, mais il n'aura pas assez d'énergie pour tout traiter. Par conséquent, le cerveau finira par s'épuiser si vous souffrez d'insomnie.

## La matière grise

La troisième et dernière étude scientifique vise à déterminer le rôle de la matière grise du cerveau. La chose la plus importante à savoir sur la matière grise est qu'elle existe dans le lobe frontal et contrôle les processus de mémoire et les fonctions exécutives. Lorsque les insomniaques ne dorment pas suffisamment la nuit, leur matière grise diminue considérablement. Qu'ils souffrent d'insomnie ou qu'ils aient du mal à dormir en général, ils commenceront lentement à développer des symptômes de dépression ou de traumatisme. Habituellement, la cause sous-jacente de l'insomnie est le stress.

La meilleure façon de résoudre ce problème est de consulter un médecin pour savoir quel type de médicament vous conviendrait le mieux.

En un mot, l'esprit doit dormir et se reposer suffisamment pour avoir une concentration adéquate. L'insomnie ne fera que mettre votre corps en mode overdrive et ne vous reposera donc pas suffisamment. La prochaine chose importante à retenir est de se nourrir suffisamment et de dormir chaque nuit. Même s'il est difficile de trouver un équilibre, il est important d'avoir un haut niveau de concentration chaque jour pour tirer le meilleur parti de votre journée.



# Chapitre 3 : La Thérapie du Sommeil



## Chapitre 3 : La Thérapie du Sommeil

La thérapie qui traite l'insomnie est structurée en six étapes afin que vous puissiez commencer à guérir votre insomnie avec effet immédiat.

Une fois que vous avez commencé à suivre les six étapes, il est important que vous lisiez les chapitres supplémentaires, car ils contiennent de précieuses informations complémentaires sur des sujets connexes.

Pour vous engager correctement dans la thérapie du sommeil et obtenir des résultats optimaux, vous devez vous coucher à la même heure chaque soir et vous réveiller à la même heure chaque matin, pendant les 30 prochains jours.

L'heure recommandée pour aller au lit est de 22 heures à minuit (au plus tard). L'heure de réveil recommandée est de 7 à 8 heures après le coucher. Ne buvez pas de caféine après 15 heures et suivez les étapes décrites ci-dessous. Si vous devez inévitablement passer une soirée tardive, poursuivez simplement le programme normalement. Si vous travaillez de nuit, mettez en œuvre les six étapes comme conseillé, mais ignorez la recommandation « d'aller au lit ».

Cependant, veuillez noter que le travail de nuit a un impact négatif sur le cycle veille-sommeil, et je vous encourage à porter une attention particulière au chapitre 4, « Le cycle naturel du sommeil ».



## Etape 1 : Faites savoir à votre corps qu'il est temps de se coucher

La première étape consiste à développer un rituel du coucher qui implique au moins quatre choses que votre cerveau peut associer à la préparation au sommeil. Ceux-ci peuvent inclure :

- Faire la vaisselle.
- Éteindre les lumières et fermer les portes.
- Mettre le chien dans le jardin pendant cinq minutes.
- Un bref rangement des choses que vous avez utilisées pendant la journée.
- Se laver le visage ou prendre une douche chaude.
- Se brosser les dents.
- Enfilez vos draps.

Le maintien d'une routine à l'heure du coucher fournit au cerveau une série de signaux importants indiquant que vous vous préparez à dormir. Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, cette routine encourage le cerveau à passer en « mode veille », libérant de la mélatonine et réduisant l'activité des ondes cérébrales pour la relaxation. Souvent, les gens tentent de se coucher directement après des exercices de stimulation cérébrale tels que le travail sur ordinateur ou un exercice intense.



Pour beaucoup, faire la transition vers le sommeil n'est pas aussi simple que de se mettre au lit et de mettre la tête sur l'oreiller.

Vous êtes peut-être assis là à bâiller devant votre ordinateur portable en pensant que vous allez vous endormir dès que votre tête touche l'oreiller, pour ensuite vous mettre au lit et avoir du mal à vous endormir car l'activité de vos ondes cérébrales reste élevée en raison d'une stimulation antérieure.

## **Laver la journée**

Repensez un instant à votre enfance. L'appel à « l'heure du bain » signifiait qu'il était temps de se préparer à dormir, et un bain était suivi de l'enfilage de votre pyjama ; l'action finale de la journée.

Cette routine mentalement profondément enracinée peut être utilisée pour déclencher l'association lit-sommeil à l'âge adulte. Terminez la journée en prenant une douche ou un bain chaud, ou à tout le moins en vous lavant le visage.

Pensez à cette activité comme si vous effaciez le stress et les événements de la journée de votre esprit, et bien sûr la saleté de la journée de votre peau. Ce nettoyage du jour est fondamental pour tracer une ligne mentale entre le jour et la nuit.



Pensez aux moments où vous vous êtes endormi dans vos vêtements, pour ensuite vous réveiller soudainement une heure ou deux plus tard et tâtonner, endormi, pour enfiler des draps appropriés. C'est presque comme si votre cerveau vous réveillait et vous disait : « Hé, nous ne sommes pas encore prêts à dormir toute la nuit parce que nous ne nous sommes pas bien préparés pour nous coucher ». C'est comme si une partie du cerveau restait consciente si elle ne recevait pas les signaux appropriés d'association au sommeil. Le nettoyage de la journée et l'enfilage de draps frais permettent au corps de se sentir détendu et confortable et indiquent qu'il est temps de dormir. Il s'agit d'une association mentale avec laquelle la majorité d'entre nous avons grandi et qui peut être utilisée pour créer un état d'esprit propice au sommeil.



Les humains réagissent mieux à la routine, qu'il s'agisse du sommeil, de l'alimentation ou de l'apprentissage.

Nous nous tournons naturellement vers la routine lorsque nous recherchons une productivité élevée, une stabilité et une sécurité dans nos vies. Ce n'est pas non plus une caractéristique des temps modernes.

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs auraient également eu recours à des routines au coucher. Ils n'auraient pas eu de bains ni de pyjamas, et les lumières n'avaient certainement pas besoin d'être éteintes, mais ils auraient fait des choses comme éteindre le feu, s'assurer que les enfants étaient à l'aise et à l'abri des éléments, fermer l'entrée de la grotte. , installant des pièges d'avertissement pour alerter le village des intrus, stockant la nourriture pour la protéger des insectes et leur aspergeant le visage d'eau pour nettoyer la saleté et la sueur.

Bien sûr, nous ne pouvons pas savoir tout ce que les humains faisaient il y a 10 000 ans, mais la nature des humains a toujours été une routine, tant pendant la journée qu'avant de se coucher. Il y a toujours eu une préparation le matin pour la journée à venir et une préparation le soir avant de s'endormir. Se coucher est la fin de votre journée.

Utilisez votre routine du coucher pour fournir au cerveau des signaux reconnaissables indiquant que vous passez en mode sommeil.



Une fois ces tâches terminées, vous pouvez vous sentir satisfait de savoir que la journée est terminée et que tout est en ordre pour commencer une nouvelle journée positive le lendemain matin.

## **Etape 2 : Isolez la chambre à coucher pour dormir**

À l'étape 2, vous devez vous efforcer de créer un environnement propice au sommeil et à dormir seulement. La chambre à coucher doit être un endroit que le corps associe au sommeil, et non à des activités stimulant le cerveau comme regarder la télévision ou travailler sur un ordinateur.



Limitez ce que vous faites dans votre lit avant de dormir à la lecture ou à une conversation légère avec ton partenaire.

Ne jouez pas sur Facebook ou Twitter sur votre tablette, et ne discutez pas longuement au téléphone avec des amis au lit.

Stimuler inutilement votre cerveau avant de vous endormir vous empêchera de vous endormir rapidement et risque de perturber les premières étapes du cycle du sommeil. Essayez plutôt de lire légèrement sous une lumière tamisée. Les livres de fiction constituent une lecture parfaite avant le sommeil, car de telles histoires détournent l'esprit des problèmes de la vie réelle, vous aidant ainsi à vous débarrasser du stress et de l'inquiétude.



Bien qu'il soit permis de lire au lit 15 à 20 minutes avant de dormir, évitez de lire au lit le matin ou l'après-midi et faites-le dans une autre pièce de votre maison. Un autre aspect clé pour déclencher une association chambre-sommeil dans le cerveau est de ne pas rester assis dans votre chambre lorsque vous rentrez du travail ou pendant la journée pendant vos jours de congé. Travailler, regarder la télévision ou jouer à des jeux sur un ordinateur devrait être confiné à votre salon ou votre bureau. Créez une règle permanente selon laquelle la chambre n'est pas un endroit pour jouer, manger ou rester pendant de longues périodes. Le temps passé dans la chambre doit être limité au sommeil et à l'intimité sexuelle.

S'habiller dans la chambre est courant et tout à fait inévitable, à moins bien sûr que vous ayez la chance de disposer d'une pièce séparée pour vos vêtements et accessoires associés. Étant donné que la plupart d'entre nous auraient été habillés dans la chambre lorsque nous étions enfants, c'est quelque chose à quoi nous sommes conditionnés et, en tant que tel, ne pose pas de problème en termes d'utilisation uniquement de la chambre comme lieu de sommeil.

Assurez-vous simplement d'éviter de passer du temps inutile dans la chambre. À part se changer le matin et venir chercher quelque chose dont vous avez besoin pendant la journée, vous ne devriez vraiment pas avoir besoin d'y aller.



## Dormir dans un studio

Si vous vivez dans un studio, vous n'aurez pas de pièce séparée pour regarder la télévision ou travailler sur votre ordinateur, et votre approche de cette étape devra donc être différente.

Limitez le travail sur l'ordinateur ou la pratique d'autres activités de loisirs à un côté spécifique de la pièce. Pour éviter de vous asseoir sur votre lit en mangeant ou en regardant la télévision, pensez à acheter un séparateur de pièce pour créer un espace de couchage séparé. Vous pouvez également acheter une petite chaise et une table pour manger, ainsi qu'un petit canapé ou un fauteuil pour regarder la télévision. Cela vous empêchera de rester assis sur votre lit pour manger et regarder la télévision. Un canapé-lit est un achat particulièrement mauvais pour ceux qui ont du mal à dormir.

La raison en est que si vous êtes assis sur votre lit pendant la journée, même si le lit a pris une forme différente, aucune ligne mentale n'est tracée entre votre lieu de sommeil et votre lieu d'activité. Ainsi, même si un studio est essentiellement une pièce décloisonnée, organiser l'espace limité de cette manière aidera le cerveau à distinguer deux environnements, un pour dormir et un pour jouer. Encore une fois, les seules activités associées à votre lit devraient être le sommeil et l'intimité sexuelle.



## Gardez une chambre bien rangée

Avez-vous déjà entendu l'expression « vie désordonnée, esprit désordonné » ? Eh bien, il y a beaucoup de vrai dans ces mots.

Une pièce en désordre contribue à un esprit en désordre, ce qui peut nous faire sentir désorganisé et agité. Avoir une chambre bien rangée envoie un message apaisant au cerveau, signalant que l'environnement immédiat est en ordre et que le corps peut se préparer à se détendre et à dormir. Lorsque vos pensées sont dispersées, il est plus difficile de dormir. C'est parce que l'esprit est incapable de se centrer alors qu'il est tiré dans de multiples directions par des pensées liées à des situations et des circonstances différentes. Un environnement désordonné reflète cet état d'esprit, contribuant à l'état de désorganisation de l'esprit. Demandez à n'importe quelle personne soucieuse de l'ordre et elle vous dira que son niveau de stress est accru lorsqu'elle se trouve dans un environnement en désordre et qu'elle a du mal à fonctionner de manière optimale lorsqu'elle est entourée de désorganisation. Ils vous diront également qu'ils ressentent un énorme sentiment de soulagement et de détente une fois qu'ils ont fait un bon rangement. Assurez-vous que votre chambre soit spacieuse, ordonnée et exempte de tout encombrement. Gardez les affaires rangées dans la chambre au minimum, en ne gardant que les objets essentiels « indispensables » dans la pièce.



## Éclairage et rideaux

Avoir un éclairage adéquat dans la chambre est important car la lumière déclenche l'éveil. Installez des ampoules douces sur l'éclairage de chevet afin de ne pas avoir besoin d'allumer votre plafonnier principal lorsque vous vous préparez à vous coucher.

Cela créera un environnement tranquille propice à un endormissement rapide. Un autre bon investissement propice au sommeil consiste en de lourds rideaux qui éliminent complètement la lumière du petit matin. La lumière entrant à travers les rideaux à 5 heures du matin, signalera au cerveau qu'il est temps de se réveiller, et même si vous vous réveillez et parvenez à vous rendormir, votre cycle de sommeil sera perturbé. Ajuster votre rythme de sommeil pour vous réveiller avec la lumière du soleil chaque matin éliminera ce problème et évitera d'avoir à acheter de lourds rideaux.

La nature veut que nous soyons éveillés quand il fait clair et endormis quand il fait sombre. Ainsi, même si vous dormez pendant les deux ou trois premières heures de la journée, une fois que vous vous levez, il est très important d'ouvrir rapidement vos rideaux et de vous exposer au soleil. Cette exposition au soleil fait partie intégrante de la reprogrammation du cycle veille-sommeil.

Ce comportement conditionnera le cerveau à associer le sommeil à l'obscurité, vous aidant ainsi à vous endormir rapidement et à dormir profondément toute la nuit.



Les personnes souffrant d'insomnie ont tendance à dormir tard, gardant les rideaux fermés pour tenter de compenser le manque de sommeil pendant la nuit. Ceci est contre-productif, car cela perturbe d'avantage le cerveau et perturbe le rythme circadien (l'horloge interne du sommeil responsable du cycle veille-sommeil).

## **La température de la chambre**

Maintenir une température ambiante correcte est un facteur crucial pour passer une bonne nuit de sommeil.

La température ambiante idéale pour un sommeil réparateur et tranquille est d'environ (20 degrés Celsius). Si une pièce est trop chaude ou trop froide, même si vous vous endormez rapidement, vos cycles de sommeil sont susceptibles d'être perturbés par une température corporelle fluctuante. Si vous avez envie d'enlever la couette au milieu de la nuit, vous devez envisager d'utiliser du linge de lit plus léger : essayez des draps 100 % coton pour une expérience de sommeil plus fraîche. Si vous vous réveillez avec froid pendant la nuit ou si vous sentez que vous inhalez de l'air froid pendant que vous essayez de dormir, ajustez votre chauffage en conséquence.

Avant de régler votre chauffage, réfléchissez toutefois à la position de votre lit. Si vous dormez près d'une fenêtre, vous respirez peut-être un air plus frais que si votre lit était placé ailleurs dans la pièce.



L'air froid vous réveillera pendant la nuit et vous empêchera de vous endormir rapidement. En revanche, si votre lit est à côté d'un radiateur programmé pour s'allumer à une heure précise, vous ressentirez une augmentation de la température ambiante.

Lorsque la température chute, le cerveau réveille le corps lorsqu'il détecte un changement important de température. Le cerveau associe un changement notable de température corporelle à un danger, comme une maladie ou un environnement potentiellement nocif, et vous réveillera donc par mesure de précaution. Que la température perturbe votre sommeil ou non, il est conseillé d'aérer votre chambre une fois par jour (pendant la journée).

Ouvrir la fenêtre pour changer l'air débarrassera la pièce des mauvaises odeurs et des particules de poussière, qui peuvent toutes deux affecter la respiration, vous faisant tousser, éternuer ou ronfler pendant la nuit.

Les vêtements de lit affectent également la température de votre corps et doivent donc se limiter aux caleçons pour les hommes et aux culottes (gilet ou soutien-gorge en option) pour les femmes. Les pyjamas épais peuvent restreindre les mouvements, frotter contre le corps et provoquer transpiration et inconfort.



## Le WIFI et les appareils électroniques

Le niveau de radiation émis par le WIFI a fait l'objet d'un examen minutieux ces dernières années. Les gens se plaignent de plus en plus de sensations anormales de nausée et de léthargie, que certains chercheurs pensent être le résultat d'une surexposition aux ondes WIFI. Des études scientifiques ont montré que les personnes exposées aux ondes Wi-Fi avant de dormir peuvent connaître des cycles de sommeil perturbés. De même, des rapports publiés ces dernières années ont documenté les liens entre un sommeil de mauvaise qualité et une utilisation excessive du téléphone portable. J'ai personnellement souffert d'insomnie après avoir eu de longues conversations sur mon téléphone portable avant de me coucher. C'est pourquoi je vous conseille de ne pas engager de longues conversations sur votre téléphone portable en fin de soirée, et encore moins au lit avant de dormir.

Bien que les sociétés de téléphonie mobile contestent volontiers ces études, le fait est que les appareils électroniques ont la capacité de stimuler le cerveau, ce qui peut par la suite affecter le sommeil.

Dans cette optique, veillez à éteindre les appareils WIFI avant de dormir (de préférence deux heures avant de vous coucher) et à ne pas parler longtemps sur votre téléphone portable avant de vous coucher. En plus de cela, assurez-vous que tous les appareils électroniques de votre chambre sont éteints avant de dormir.



### **Etape 3 : Ne restez pas éveillé pendant plus de 30 minutes**

Il n'y a rien de pire que de rester au lit, de ne pas pouvoir dormir, de devenir de plus en plus stressé et frustré. Les pensées liées à l'incapacité de dormir prennent pied dans votre esprit et vos chances de vous endormir diminuent à mesure que vous restez éveillé longtemps. Cet aspect de l'insomnie crée une association mentale, par laquelle le cerveau commence à associer le fait de se coucher avec l'incapacité de dormir. Cela entraîne à son tour une anxiété liée au sommeil, qui commence avant de vous coucher et augmente à mesure que vous restez éveillé longtemps. Cette anxiété et cette agitation augmentent l'activité cérébrale, vous empêchant ainsi de vous endormir.



Pour lutter contre cette anxiété, ne restez pas éveillé au lit plus de 30 minutes après avoir tenté de vous endormir. Bien entendu, cette durée sera une estimation, car vous ne vous concentrerez pas sur le temps ni n'aurez accès visuel à une horloge. Trente minutes suffisent amplement pour s'endormir aux premiers stades du sommeil et, en tant que tel, il s'agit du temps (approximatif) suggéré pour s'endormir. Cela dit, ce que je ne veux pas que vous fassiez, c'est rompre un état d'endormissement parce que vous pensez avoir atteint la barre des 30 minutes.

Cette règle est réservée aux nuits où vous avez éteint les lumières et tenté de dormir pendant environ 30 minutes, mais où vous vous sentez anxieux, vous retournez et vous retournez avec un esprit hyperactif.

Si vous vous sentez somnolent et calme, mais que vous prenez un peu de temps pour vous assoupir, ne ressentez pas le besoin de vous lever ; restez simplement tel que vous êtes et acceptez ce sentiment.

Si vous êtes mal à l'aise, stressé et trop éveillé pour dormir, vous devez vous lever et quitter la chambre. Les deux exercices suivants sont conçus pour vous aider à vaincre l'anxiété liée au sommeil et à vous endormir plus rapidement.



## Exercice 1 :

Si vous n'arrivez pas à dormir et pensez que vous êtes au lit depuis plus de 30 minutes, allez dans une autre pièce comme le salon ou la cuisine.

Allumez une lampe ou une torche et engagez-vous dans une activité lumineuse qui ne nécessite pas beaucoup de matière grise.

Regardez un jeu télévisé idiot sur la télévision par câble, un simple film de fin de soirée ou une émission sur la nature pendant un moment.

Lire un magazine à potins est idéal, car cela ne vous demandera pas de trop vous concentrer.

Après environ 15 minutes, ou lorsque vous vous sentez complètement détendu et prêt à dormir à nouveau, retournez dans votre chambre.

Cet exercice aide à apprendre au cerveau que la chambre à coucher est un lieu de sommeil et non un endroit où rester éveillé, se sentir stressé et subir une forte activité des ondes cérébrales.

Si vous n'arrivez toujours pas à dormir après avoir essayé deux fois l'exercice 1, essayez l'exercice 2.



## Exercice 2 :

Asseyez-vous sur le bord de votre lit et laissez vos bras tomber à vos côtés.

Laissez vos épaules penchées vers l'avant et baissez légèrement la tête pour que votre menton pointe vers votre poitrine.

Inspirez profondément par le nez et retenez votre souffle pendant cinq secondes, puis expirez lentement par la bouche.

Concentrez-vous vraiment sur la respiration lorsqu'elle entre et sort de votre corps.

Fermez les yeux et visualisez la respiration se frayant un chemin vers tous les coins de votre corps, puis regardez-la sortir par vos poumons et sortir par votre bouche. Répétez ce processus pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous vous sentiez léger et somnolent.

Cet exercice évoquera un état d'esprit similaire à celui de la méditation, vous aidant à vider votre esprit des processus de pensée inutiles, vous détachant de la journée et vous amenant dans un lieu de relaxation profonde.

La respiration ralentira l'activité de vos ondes cérébrales, vous faisant sortir de l'état bêta (ondes cérébrales de haute activité) à l'état thêta (ondes cérébrales de faible activité).



Une fois que vous vous sentez équilibré et paisible et que vous ne montrez plus de signes d'anxiété liée au sommeil, tels que des spirales de pensées excessives, des bouffées de chaleur, des sueurs et des sentiments de frustration ou de panique, retournez au lit et adoptez votre position de sommeil habituelle.

Si vous retombez à nouveau dans une mauvaise habitude de sommeil à un moment donné dans le futur, savoir comment soulager l'anxiété liée au sommeil à l'aide de ces exercices s'avérera très utile pour les nuits où votre esprit ne vous laisse tout simplement pas dormir.



## Etape 4 : Réveillez-vous à la même heure chaque jour

Une partie intégrante de la redécouverte de cette merveilleuse sensation de bâillement après bâillement, de prêt à dormir avant de se coucher, est de se réveiller et de se lever du lit à la même heure chaque jour. Pendant le programme de 30 jours, vous devez quelle que soit l'heure à laquelle vous vous endormez vous réveiller à la même heure chaque jour et vous lever immédiatement.

Pendant les premières nuits du programme, vous risquez de dormir très peu, ce qui vous laissera extrêmement fatigué le lendemain. Il faut s'y attendre, d'autant plus que votre cycle veille-sommeil n'est plus correctement synchronisé depuis un certain temps. Pendant la journée, vous pouvez ressentir des bâillements excessifs, des paupières vacillantes et une fatigue musculaire, mais une fois ces premiers jours passés, vous commencerez à dormir comme un bébé.



Que vous ayez ou non un jour de congé, vous devez vous réveiller à la même heure chaque jour. Cela vous aidera à réinitialiser votre cycle veille-sommeil, en reprogrammant votre corps pour qu'il dorme et se réveille aux mêmes heures chaque jour.

Lorsque votre cerveau commence à réaliser qu'il s'agit de son heure de réveil quotidienne, il voudra régulièrement dormir au moins 6 à 8 heures avant l'heure à laquelle il doit se réveiller.

Une fois que le cerveau commence à se reprogrammer, vous remarquerez une augmentation drastique de la fatigue avant l'heure de sommeil souhaitée. Pour commencer, vous devrez utiliser un réveil, mais faites très attention à « l'étape 5 » avant de le faire.

Se coucher et se lever à des heures différentes contribue grandement au développement de l'insomnie. D'après mon expérience, 95 % des personnes qui dorment mal le font parce que leur cerveau ne sait plus quand il est censé dormir.

Rester au lit le matin, s'endormir et s'endormir, essayer de rattraper le sommeil manqué pendant la nuit, contribue à cette confusion. Une fois réveillé par votre réveil, vous devez vous lever du lit et commencer votre journée. Même si vous avez mal dormi, vous devez immédiatement vous lever du lit. Ce comportement physique créera une habitude qui déclenchera le réveil du cerveau à la même heure chaque jour.



Même après la fin du programme de 30 jours, dans la mesure du possible, vous devez respecter les mêmes horaires veille-sommeil pour continuer à favoriser un sommeil sain.

## **Etape 5 : Ne regardez pas l'heure**

Lorsque nous sommes frustrés de ne pas pouvoir dormir, nous commençons généralement à nous concentrer sur l'heure. Nous commençons à stresser le lendemain, vérifiant constamment l'heure et imaginant à quel point nous serons brisés le matin. La réalité est que regarder régulièrement l'heure ne fait que diminuer votre capacité à vous endormir. Le rappel visuel que de précieuses heures de sommeil s'écoulent vous causera encore plus de frustration et vous tiendra éveillé. Savoir l'heure ne vous aidera pas à vous endormir, vous êtes éveillé, quelle que soit l'heure.



Même si vous pensez qu'il est tard, ne regardez pas l'heure pendant la nuit. Même si vous vous levez du lit pour essayer les exercices de « l'étape 3 », ne regardez pas l'heure. Lorsque vous vous couchez, réglez un réveil de chevet, puis retournez-le pour qu'il ne soit pas visible pendant la nuit. Si vous avez des horloges murales dans votre chambre ou d'autres appareils lumineux qui affichent l'heure, sortez-les de la pièce ou placez-les face au mur.

Quelle que soit l'heure à laquelle vous vous endormez, même s'il fait jour dehors, ne regardez pas l'heure. Lorsque nous chronométrons notre montre, nous effectuons des calculs mentaux, calculant combien d'heures de sommeil nous pourrions dormir si nous nous endormions maintenant ou dans tant de minutes. Cela augmente l'anxiété liée à l'incapacité de s'endormir, augmentant l'activité cérébrale et réduisant notre capacité à nous détendre.

Il est cependant très important d'utiliser un réveil pendant les 30 jours du programme. Un réveil vous permettra de vous réveiller à la même heure chaque jour et, bien sûr, d'être à l'heure au travail ! Cependant, il ne s'agit pas uniquement d'une pratique quotidienne. Vous devez également régler votre réveil le week-end.

Cela signifie qu'il n'y a pas de grasse matinée, même si vous vous sentez fatigué. Comme stipulé à l'étape 4, dès que le réveil sonne, vous devez vous lever immédiatement ; ouvrez immédiatement les rideaux et étirez-vous pour vous réveiller pleinement.



Avant que vous ne vous en rendiez compte, votre cerveau vous réveillera à l'heure, sans avoir besoin d'un réveil. Lorsque cela commence à se produire, c'est une indication positive que vous avez réinitialisé votre cycle veille-sommeil et développé un rythme de sommeil sain.

Ne regardez pas l'heure pendant la nuit. Même si cela peut s'avérer difficile au cours des premiers jours du programme, il est essentiel pour votre rééducation du sommeil que vous ne soyez pas obsédé par le temps de sommeil perdu.

## **Etape 6 : Ne soyez pas obsédé par le sommeil**

Se dire constamment, ainsi qu'aux autres, que vous ne dormez pas correctement peut facilement devenir une réalité permanente.

De telles déclarations se transforment en processus de pensée de plus en plus négatifs, tels que « Je dois bien dormir cette nuit ou je vais tomber malade ». Il est donc préférable de limiter les personnes à qui vous parlez de vos difficultés à dormir à vos amis proches et à votre famille. Il est probable que vos collègues de travail et associés penseront que vous gémissiez et exagériez, ce qui peut être bouleversant et ne fera que vous sentir encore plus mal à cause de votre récente série de mauvais sommeil.



Il n'y a rien de mal à dire que vous êtes un peu fatigué, mais ne vous attardez pas sur le sujet et n'en faites surtout pas le point central des conversations. Essayez d'être aussi positif que possible et continuez vos interactions sociales normalement.

Lorsque vous avez une mauvaise nuit de sommeil, levez-vous et continuez votre journée comme d'habitude, en ignorant la fatigue du mieux que vous pouvez.

Si vous vous retrouvez pris dans des pensées négatives, essayez de vous concentrer sur des affirmations positives telles que « Je vais bien dormir ce soir » ou « Ce n'est qu'une mauvaise nuit de sommeil, tout ira bien ».

Une différence fondamentale entre ceux qui dorment bien et ceux qui ne dorment pas bien est que ceux qui n'ont pas de problèmes de sommeil font rarement du sommeil un problème. Ils peuvent dire qu'ils se sentent fatigués de temps en temps, mais se demandent rarement s'ils dormiront bien la nuit suivante ou remettent en question leur capacité globale à dormir. Ceux qui craignent de perdre le sommeil sont plus susceptibles de développer une anxiété liée au sommeil et d'être ensuite victimes d'insomnie. Faire du manque de sommeil un problème rend sa réalité encore plus forte. En termes simples, plus votre état d'esprit est négatif, plus votre sommeil risque de se détériorer.



Si vous vous retrouvez pris dans un cycle d'inquiétude concernant votre sommeil, rappelez-vous qu'une fois le sommeil perdu, il disparaît pour toujours. Ce simple fait rend l'inquiétude inutile et ne vous laisse qu'un seul choix. Et cela, c'est être positif dans le moment présent, laisser passer le mauvais sommeil et créer un état d'esprit propice à un meilleur sommeil à l'avenir.

Respectez la thérapie du sommeil, quelle que soit la qualité de votre sommeil la nuit précédente. Plus vous êtes positif et plus votre cycle veille-sommeil est sain, mieux vous dormirez.



## Une lecture essentielle pour un meilleur sommeil

Au cours des 30 prochains jours, et au-delà de la reprogrammation de votre cycle veille-sommeil, il est probable que vous vous poserez un certain nombre de questions sur la manière dont des aspects spécifiques de l'environnement et du mode de vie affectent le sommeil, et sur la manière dont ces éléments devraient être appropriés dans le cadre de la thérapie du sommeil.

Dans les neuf chapitres suivants, je fournirai des explications plus détaillées sur la méthodologie derrière les six étapes, en partageant les connaissances issues de mes études de recherche personnelles et en abordant les problèmes courants qui peuvent entraver votre réadaptation à un rythme de sommeil sain.

Ces informations vous aideront à mieux comprendre le rythme de sommeil humain préprogrammé, vous fournissant ainsi des connaissances importantes sur la façon dont divers aspects de l'environnement et du mode de vie affectent le sommeil.

Ces informations vous permettront de prendre le contrôle, vous permettant d'ajuster votre routine de vie en fonction d'une pratique optimale d'hygiène de sommeil.



# Chapitre 4 :

## Le cycle naturel du sommeil



## Chapitre 4 : Le cycle naturel du sommeil

L'incapacité de dormir est le plus souvent le résultat d'une perturbation du cycle veille-sommeil. Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres, et ces personnes sont généralement celles qui connaissent des périodes prolongées de mauvais sommeil après une ou deux nuits tardives, des vacances à l'étranger ou un autre changement notable d'environnement ou de mode de vie. Bien sûr, les changements de routine sont inévitables et dans des circonstances normales, le corps réajuste son cycle veille-sommeil assez rapidement.

Pour certains, cependant, l'adaptation peut prendre plus de temps, provoquant inquiétude et frustration, ce qui constitue un point de basculement dangereux vers l'apparition de l'insomnie, car l'anxiété s'accumule à cause de l'incapacité de dormir.

Même si votre cycle veille-sommeil est perturbé, votre corps veut dormir la nuit et rester éveillé pendant la journée. C'est l'ordre naturel du sommeil. Et par conséquent, en mettant en œuvre une bonne hygiène du sommeil, vous pouvez ramener votre corps à une routine dans laquelle il s'épanouira.



Comprendre que le corps réagit mieux à la routine est impératif pour notre santé en général. Par exemple, la science médicale a montré qu'il existe de meilleurs moments que d'autres pour manger, faire de l'exercice et apprendre, et le sommeil n'est pas différent. Lorsqu'une personne a des routines régulières de sommeil, d'alimentation et d'exercice, elle est généralement en très bonne santé. A l'inverse, lorsqu'une personne agit contre l'ordre naturel des choses.

En dormant et en mangeant à différents moments du jour et de la nuit, le corps a du mal à rester en bonne santé.



## Travailler contre votre cycle naturel

Le sommeil est quelque chose que nous attendons du corps qu'il fasse à la demande. Nous traitons le sommeil comme s'il s'agissait d'une chose que nous pouvons intégrer dans le reste de notre vie, quelque chose que nous nous mettrons à faire lorsque tout le reste sera terminé. Nous nous attendons à ce que le cerveau soit capable de s'éteindre comme un ordinateur et de dormir lorsque nous voulons nous reposer. Mais ce que nous oublions de comprendre, c'est que le processus de sommeil commence bien avant que nous nous mettions au lit. À la fin de la soirée, les ondes cérébrales ralentissent et des réactions chimiques se produisent dans le corps qui nous aident à nous endormir. Le problème est que ces processus ne se produisent pas lorsque cela est nécessaire si le corps ne sait pas quand il doit dormir.

À l'ère moderne, nous travaillons constamment contre le cycle naturel du sommeil. Nous changeons continuellement l'heure à laquelle nous nous couchons, nous stimulons le cerveau avant de nous coucher, nous traversons trop rapidement les fuseaux horaires, nous abusons de la consommation de stimulants et essayons souvent de passer d'une tâche épuisante à un état de sommeil. une question de minutes.



Nous soumettons notre corps à une immense pression pour qu'il s'endorme quand nous le souhaitons, et lorsqu'il ne répond pas, nous devenons frustrés et nous nous tournons vers les somnifères parce que nous pensons avoir développé un problème de sommeil.

La réalité est que la grande majorité des personnes qui ont du mal à dormir n'ont pas de problème de sommeil lié à une maladie ou à un dysfonctionnement spécifique du cerveau. Le problème résulte généralement d'un mode de vie essentiellement anti-sommeil. Considère ceci; on peut aller à une fête jusqu'à 3 heures du matin un soir, se coucher à 22 heures. la nuit suivante, puis rester éveillé jusqu'à 1 heure du matin à regarder la télévision la nuit suivante.

Cette incohérence a un impact négatif sur le cycle veille-sommeil, car cela signifie non seulement des temps de sommeil incohérents, mais également des heures de réveil généralement incohérentes. L'impact est ensuite encore aggravé par la consommation régulière de stimulants tels que la nicotine, le café et l'alcool.

La réalité est que nous ne pouvons pas nous attendre à ce que le corps réponde à nos demandes de sommeil si nous abusons continuellement du cycle veille-sommeil.



## Avant l'ampoule électrique

Bien que l'ampoule électrique ait été inventée en 1879, ce n'est qu'à partir des années 1920 que la majorité des gens ont adopté l'éclairage électrique à la maison. Si l'on considère que des preuves fossiles suggèrent que les humains modernes ont évolué en Afrique de l'Est il y a environ 200 000 ans, nos ancêtres chasseurs-cueilleurs auraient utilisé le soleil pour régler leur routine : au coucher du soleil, les gens auraient commencé à manger et à chanter des chansons autour du feu de camp, et très probablement se seraient endormis trois ou quatre heures après la tombée de la nuit. Selon la saison et l'endroit, cela aurait été entre 19 h et 21 h.

Dans les sociétés primitives, l'activité du soleil agissait non seulement comme un déclencheur du sommeil, mais aussi comme un déclencheur du réveil. Il n'existait pas de réveil pour aider une personne à se réveiller le matin, et le cerveau agissait donc comme une horloge en réveillant naturellement le corps lorsque le soleil se levait. Il y avait bien sûr des membres de tribus particulières qui dormaient différemment selon des circonstances spécifiques. Par exemple, il est prouvé qu'avant l'utilisation des chiens, les tribus utilisaient des veilleurs de nuit pour sécuriser le village, un peu comme les gardes de sécurité d'aujourd'hui.



De nos jours, les anthropologues ont observé des tribus où jusqu'à 25 % des villageois restent actifs toute la nuit, comme les Temiars d'Indonésie et les Ibans du Sarawak.

Cependant, notre propre croissance depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte fournit la preuve que le comportement endormi des sociétés occidentales, pour la plupart, a historiquement fonctionné en synchronisation avec la lumière du jour et l'obscurité de la nuit.

En tant que jeune enfant, votre sommeil nocturne aurait commencé entre 18 heures et 20 heures et aurait duré jusqu'à 5 ou 6 heures du matin, en dormant essentiellement peu de temps après la tombée de la nuit et en vous réveillant avec le soleil. Maintenant, pensez à une période de votre vie où vous avez vécu une période de très bon sommeil, c'est-à-dire vous êtes endormi rapidement et avez dormi toute la nuit pendant sept ou huit heures.

Durant une telle période, à quelle fréquence vous êtes-vous réveillé avant votre réveil ? À quelle fréquence vous êtes-vous réveillé littéralement quelques minutes avant que l'alarme ne retentisse ?

Je suis prêt à parier que la réponse est probablement assez fréquente. Le jour, le cerveau aurait probablement été en train de se détendre après une activité intense et de se préparer à manger, à se détendre et à dormir. La réponse est très probablement oui.



En fait, dans de nombreuses régions du monde, en particulier dans les communautés rurales agricoles, la journée de travail commence vers 5 ou 6 heures du matin et se termine avant 16 heures. Cela est en partie dû au besoin de la lumière du soleil pour travailler, mais représente en même temps le modèle de sommeil-éveil humain avant la révolution agricole.

## **Dormir pendant les heures appropriées**

La lumière nous fournit des déclencheurs naturels de sommeil et d'éveil. Plus nous sommes synchronisés avec le lever et le coucher du soleil, mieux nous dormons. Cependant, depuis l'introduction de la lumière artificielle dans la maison, l'heure à laquelle nous nous endormons est devenue plus tardive et de plus en plus incohérente, ce qui a interféré avec le cycle naturel du sommeil. Le problème demeure, cependant, que le mode de vie trépidant d'aujourd'hui rend le sommeil sujet à des perturbations. Nous ne pouvons certainement pas dire aux enfants de prendre soin d'eux-mêmes et de se coucher à 20 heures, ni dire au chef de bureau que nous voulons commencer à 6h et terminer à 15h. Cependant, il est possible de se coucher presque exactement à la même heure la majorité des nuits d'une semaine donnée. Et cela améliorera sensiblement la qualité du sommeil.



Un bon sommeil n'est pas entièrement déterminé par la quantité, mais plutôt par la régularité avec laquelle une personne dort pendant les bonnes heures. Par exemple, vous entendrez souvent une personne se plaindre de se sentir encore fatiguée après avoir bien dormi la nuit précédente. Cela est généralement dû à une routine de sommeil incohérente et, même s'ils pensent bien dormir, le corps n'effectue pas de cycles de sommeil sains pendant la période de sommeil. Par exemple, dormir 7 heures entre 3 heures du matin et 10 heures du matin laissera une personne plus fatiguée que si elle dormait 7 heures entre 22 heures et 5 heures du matin. En effet, au moins la moitié de cette période de sommeil se déroule pendant des heures de sommeil non naturelles, des heures favorables à des cycles de sommeil médiocres perturbés par des réveils intermittents et des perturbations lumineuses.

De nombreuses études sur le sommeil ont souligné l'importance de se coucher avant minuit, et je suis entièrement d'accord.

Pensez-y logiquement ; est-il sain de se coucher alors que le lendemain a déjà commencé ? Malheureusement, cela pose un problème pour ceux qui travaillent de nuit.



## Le Travail de nuit

Certains experts de la santé pourraient affirmer que l'heure à laquelle vous vous endormez n'a pas d'importance tant que vous maintenez une routine de sommeil cohérente et que vous dormez suffisamment. Je suis totalement en désaccord avec ce point de vue. D'après mon expérience, ceux qui travaillent la nuit ont du mal à dormir correctement et souffrent d'une fatigue persistante. Le manque d'exposition à la lumière naturelle restera à lui seul un obstacle constant à l'obtention d'un cycle veille-sommeil sain. Si vous travaillez de nuit, suivre la thérapie du sommeil vous aidera à mieux dormir pendant les heures de sommeil anormales, mais gardez à l'esprit que vous travaillez à l'encontre du cycle naturel de votre corps et que vous aurez donc du mal à obtenir un sommeil sain et optimal. Si possible, modifiez votre horaire de travail afin de commencer à travailler tôt le matin plutôt que de travailler toute la nuit. Cela vous permettra de dormir tôt le soir et de vous réveiller tôt le matin, garantissant ainsi une exposition adéquate à la lumière naturelle pendant la journée.

Si vous ne travaillez pas de nuit mais que vous vous couchez rarement avant minuit ou 1 heure du matin, vous devez alors modifier cet aspect de votre mode de vie et commencer à vous coucher plus tôt.



Commencez par vous coucher et par vous lever une heure plus tôt que d'habitude. Après une semaine, décalez vos heures de sommeil et de réveil d'une heure supplémentaire. Après deux semaines, vous remarquerez une différence marquée dans votre sensation de fraîcheur au cours de la journée. Vous constaterez également une amélioration de votre humeur générale et de votre niveau de productivité.

### **Les stades du sommeil et ces huit heures insaisissables**

La durée du sommeil varie d'une personne à l'autre et la règle des huit heures de sommeil ne peut pas s'appliquer à tout le monde. Certaines personnes ont besoin de sept heures de sommeil chaque nuit, et un petit pourcentage de personnes, en raison d'un gène rare, n'en ont besoin que de six. Cependant, huit heures est l'objectif qu'il nous est médicalement conseillé de viser, et l'objectif que nous nous soucions trop d'atteindre. Ceci est problématique lorsque l'on tente de guérir l'insomnie, car lorsque nous commençons à bien dormir, notre attention passe de l'incapacité à dormir à l'incapacité de dormir assez longtemps. Bien sûr, il est important de reconnaître quand vous ne dormez pas suffisamment et de ne pas vous convaincre que vous pouvez vivre avec le manque de sommeil, mais il est contre-productif de perdre le sommeil en s'inquiétant de ne pas dormir suffisamment.



Une autre considération clé pour la règle des « huit heures » est que tout le temps passé au lit n'est pas consacré au sommeil. Les gens se disent souvent : « Si je me couche maintenant, je pourrai dormir huit heures ». Cependant, il faut du temps pour s'endormir une fois au lit, et votre sommeil peut être interrompu pendant la nuit si vous devez aller aux toilettes ou si vous êtes réveillé par du bruit.

Par conséquent, le temps réel passé à dormir est généralement bien inférieur à ce que nous pensons, et la réalité est que très peu de personnes bénéficient de huit heures de sommeil ininterrompu chaque nuit.

## Comprendre le cycle du sommeil

Pour savoir combien de temps nous dormons réellement, nous devons comprendre le processus du sommeil. Le sommeil fonctionne par cycles qui durent environ 90 minutes chacun.

Ce cycle comporte quatre étapes clés qui peuvent être divisées en deux sections : le sommeil non paradoxal et le sommeil paradoxal.

L'étape 1 (Non-REM 1) est la transition vers le sommeil, qui prend environ 5 à 15 minutes.

L'étape 2 (Non-Rem 2) est la première étape du sommeil réel ; lorsque les mouvements oculaires s'arrêtent et que la fréquence cardiaque ralentit, ce qui dure 10 à 20 minutes.



Le sommeil profond dont nous avons besoin pour nous sentir revigorés se produit au stade 3 (non paradoxal 3), qui se produit environ 15 à 30 minutes après le début du cycle, selon la durée des deux premières étapes.

La dernière étape du cycle est l'étape 4 (REM1), qui correspond à l'état de rêve. Le sommeil paradoxal se produit environ 70 à 90 minutes après le début du cycle et dure environ 15 minutes avant que le cycle de sommeil ne recommence, retombant généralement au stade 3, puis au stade 2, puis redémarrant.

Le corps passe par le sommeil profond et le sommeil paradoxal entre quatre et six fois par nuit, avec quatre cycles complets de sommeil vous offrant six heures de sommeil et six cycles vous offrant neuf heures de sommeil.

Obtenir la bonne quantité de sommeil est compliqué, et c'est presque impossible pour vous de savoir combien de temps vous dormez. Certaines personnes passent moins de temps au lit que d'autres mais s'endorment beaucoup plus rapidement, ce qui signifie qu'elles accèdent plus rapidement au cycle du sommeil.

Certaines personnes ont moins de cycles de sommeil que d'autres, mais connaissent des périodes plus longues de sommeil profond et de sommeil paradoxal. D'autres ont plus de cycles mais connaissent des phases plus courtes de sommeil profond et de sommeil paradoxal.



À titre de référence générale, si vous vous sentez fatigué et incapable de vous concentrer correctement pendant la journée, il est probable que vous ne dormiez pas suffisamment.

Les scientifiques savent pourquoi nous avons besoin du sommeil que nous obtenons, mais ne savent toujours pas pourquoi nous avons besoin d'autant de sommeil par rapport aux autres mammifères. Ce que la science a prouvé, c'est que le sommeil est essentiel au maintien de niveaux normaux de capacités cognitives, la parole, la mémoire et la pensée rationnelle étant toutes affectées négativement par le manque de sommeil. Les personnes souffrant d'insomnie ont du mal à surmonter les premiers stades du sommeil sans se réveiller et sans avoir à recommencer le cycle. Cela réduit le temps passé dans les phases de sommeil réparateur. Une fois la dette de sommeil accumulée, le manque de sommeil se produit, provoquant fatigue, irritabilité et incapacité à se concentrer pendant la journée.

Dans un monde obsédé par huit heures de sommeil, il est facile de se concentrer sur la quantité de sommeil plutôt que sur l'amélioration de la qualité.

Concentrez-vous sur les bonnes méthodes d'hygiène du sommeil décrites dans les six étapes. Ne comptez pas les heures et ne restez pas éveillé en contemplant les cycles de sommeil.



Si vous dormez sept heures et que vous vous sentez plein d'énergie, ne vous stressez pas de ne pas avoir dormi pendant huit heures. Vous vous sentirez beaucoup plus reposé si vous dormez cinq ou six heures bien que si vous dormez huit heures et vous réveillez plusieurs fois pendant la nuit. De plus, une fois votre cycle veille-sommeil rétabli, votre corps commencera naturellement à dormir plus longtemps.

## **Exercice et Énergie**

Un autre aspect essentiel de travailler avec votre cycle naturel est de vous assurer de bien manger et de faire de l'exercice. Plus vous êtes en forme et en bonne santé, mieux vous ferez face à un sommeil réduit, et plus il est probable que vous expérimentiez des cycles de sommeil sains.

Ceux qui bénéficient du sommeil le plus sain sont généralement ceux qui maintiennent une routine de sommeil constante, font régulièrement de l'exercice et ont une alimentation équilibrée avec un apport minimal de sucre, de caféine et d'aliments artificiels. Les personnes ayant un tel mode de vie semblent souvent dormir moins parce qu'elles passent moins de temps au lit. Cependant, la réalité est que leur qualité de sommeil est bien meilleure, ce qui signifie qu'ils dorment plus efficacement que ceux qui passent huit ou neuf heures au lit et se sentent encore fatigués pendant la journée.



L'esprit et le corps doivent être suffisamment exercés pour déclencher un sommeil sain pendant la nuit. Si l'on considère que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs parcouraient jusqu'à 19 km chaque jour, il est facile de comprendre pourquoi une cause fréquente de l'insomnie moderne est l'incapacité à fatiguer correctement l'esprit et le corps pendant la journée. Assurez-vous de nourrir adéquatement votre esprit et votre corps avec des aliments énergisants tels que les fruits et légumes et des protéines de qualité comme les œufs et le poisson. Assurez-vous également de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée. Une routine d'exercice et un régime alimentaire sains aideront à créer une routine de sommeil saine. En résumé des domaines abordés dans ce chapitre, voici une liste de six autres changements positifs que vous pouvez apporter à votre mode de vie pour améliorer la qualité de votre sommeil :

1. Couchez-vous avant 23h00
2. Réveillez-vous avant 7 heures du matin
3. Concentrez-vous sur la mise en œuvre d'une bonne hygiène de sommeil plutôt que de vous concentrer sur huit heures de sommeil.
4. Réduisez votre consommation de caféine en réduisant la quantité de café et de boissons gazeuses à base de caféine que vous consommez.



5. Réduisez votre consommation de sucre artificiel en réduisant la quantité de chocolat, de sucreries, de gâteaux et de biscuits que vous consommez.

6. Augmentez la quantité d'exercice que vous faites. Si vous n'aimez pas la salle de sport ou si vous n'en avez pas les moyens, faites une marche/course rapide de 30 minutes tôt le matin et en fin d'après-midi/début de soirée. Vous pouvez également faire des étirements et des exercices de musculation à la maison.



# Chapitre 5 :

# Se réveiller pendant la nuit



## Chapitre 5 : Se réveiller pendant la nuit

Se réveiller pendant la nuit (réveil en plein sommeil) est un problème de sommeil courant qui peut rapidement devenir un comportement habituel. Ce problème peut généralement être attribué à l'une des deux choses suivantes :

1. Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres à leur environnement, se réveillant au moindre mouvement ou bruit. Ces personnes ont souvent recours à des bouchons d'oreilles pour bloquer le son et peuvent également choisir de dormir dans un lit séparé de celui de leur partenaire pour éviter d'être dérangées par les mouvements (voir chapitre 9).

2. Ceux qui ont un cycle veille-sommeil malsain sont susceptibles de connaître un sommeil plus léger et auront du mal à passer la deuxième étape du cycle de sommeil sans se réveiller. Après avoir suivi les six étapes de la thérapie du sommeil pendant quelques jours, vous vous endormirez plus rapidement qu'avant.

Cependant, il n'est pas rare que ceux qui mettent en œuvre ces étapes ressentent encore un réveil en plein sommeil pendant les premières étapes du cycle de sommeil. En effet, avant de mettre en œuvre les Six Étapes, vous n'étiez probablement pas habitué à plus de deux ou trois cycles de sommeil complets par nuit, soit environ la moitié du sommeil dont vous avez besoin pour vous sentir complètement reposé.



Pour cette raison, votre corps a besoin d'une période de recyclage importante, c'est pourquoi je conseille de mettre en œuvre les Six Étapes pendant une période minimale de 30 jours. Votre corps n'a pas été habitué à une bonne nuit de sommeil sans réveil pendant la nuit depuis un certain temps, et même si vous vous endormez plus rapidement et dormez mieux, vous pouvez toujours ressentir des réveils intermittents pendant environ 7 à 10 jours après le début du programme. Cela s'atténuera à mesure que vous poursuivrez votre progression.

Vous vous demandez peut-être comment vous avez réussi à survivre avec si peu de sommeil jusqu'à présent. Eh bien, même si ce n'est pas un mode de vie sain à maintenir, le corps est capable de s'adapter efficacement à très peu de sommeil, et il faut un certain temps pour que le manque de sommeil vous empêche de mener à bien vos activités quotidiennes. Il est beaucoup plus facile de sortir d'une bonne routine de sommeil que d'en reprendre une bonne, et souvent plus facile de faire face au manque de sommeil que de normaliser le cycle veille-sommeil après en avoir abusé pendant une période prolongée.



## Des étapes simples pour faire face aux réveils au milieu de la nuit

Si l'éveil en cours de sommeil interrompt votre sommeil pendant des périodes de plus de 10 minutes ou dure plus de 10 jours, suivez ces étapes simples lorsque vous rencontrez des périodes d'éveil d'une durée de 10 minutes ou plus :

1. Sans allumer aucune lumière (utilisez une petite lampe si nécessaire), allez lentement à la salle de bains et allez aux toilettes. Vous n'aurez peut-être pas envie d'y aller, mais essayez quand même.
2. Retournez au lit, lentement et calmement, sans vous précipiter.
3. Référez-vous de nouveau et complétez l'exercice 2 de l'étape 3 de la thérapie du sommeil.
4. Allongez-vous dans la position de sommeil dans laquelle vous vous êtes endormi lorsque vous vous êtes couché pour la première fois.
5. Reportez-vous à votre dernier rêve ; impliquez vos pensées dans le scénario du mieux que vous vous en souvenez, et laissez-vous retourner doucement au sommeil.

Cette routine doit être répétée si vous ne vous endormez pas dans les 20 minutes.



# Chapitre 6 : Le Stress et le sommeil



## Chapitre 6 : Le Stress et le sommeil

La plupart des gens ne réalisent pas qu'ils souffrent de stress jusqu'à ce qu'il commence à avoir un impact notable sur leur santé. Le sommeil est un domaine de notre vie que le stress peut l'affecter très facilement. Cela est dû au fait que nous reléguons le stress au fond de notre esprit, puis, au moment où nous nous retirons d'une journée chargée pour nous allonger et dormir, les émotions négatives associées se déplacent au premier plan de l'esprit et nous commençons à penser, à nous attarder et à contempler.

La majorité des gens ont vécu ces processus de pensée fous et en spirale qui se produisent dès que nous fermons les yeux pour dormir. Lorsque ces pensées sont positives et heureuses, cela favorise une relaxation profonde, ce qui signifie que nous nous endormons généralement assez rapidement. Cependant, lorsque ces pensées sont liées à des émotions négatives, le stress que nous n'avons pas géré correctement pendant la journée fait surface, provoquant une activité cérébrale élevée et nous empêchant de nous endormir.



## Identifier le stress

Atteindre un équilibre mental positif qui vous permet de vous sentir satisfait et détendu vous aidera à vous endormir rapidement la nuit. Des sentiments tenaces d'inquiétude et de frustration relégués au fond de votre esprit pendant la journée surgiront dès que votre tête touchera l'oreiller, dévorant votre esprit et rendant le sommeil difficile. Une méthode efficace pour déterminer si le stress affecte votre sommeil consiste à diviser votre vie en domaines clés.

## Guide de questions sur le bilan de vie :

Analysez votre vie domaine par domaine, en vue de mettre en œuvre plus d'équilibre et d'harmonie dans chacun. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez éliminer les aspects négatifs de votre vie qui affectent votre bonheur. Pensez aux moyens par lesquels vous pouvez évacuer le stress en canalisant votre énergie vers des efforts positifs. Par exemple, un excellent moyen de vous soulager du stress du monde de l'entreprise est de participer à des œuvres caritatives : canaliser votre énergie pour aider ceux qui ont moins de chance que vous dissipera le stress et apportera une récompense naturelle en faisant preuve de gentillesse et de compassion. Un tel travail offre un nouveau but, une nouvelle orientation et nous ramène à la conscience humaine plus large, nous aidant finalement à nous détendre, à nous sentir plus heureux et plus positifs dans notre vie.



Vous pouvez également envisager d'essayer la méditation. Cette forme d'art ancienne est une méthode éprouvée pour éliminer le stress de l'esprit et du corps, et un facilitateur connu d'un sommeil sain. La méditation vous apprend à libérer l'esprit de l'attachement et de l'aversion, à être présent, calme et mentalement spacieux.

## **Le stress et l'anxiété du sommeil**

Le stress et l'anxiété apparaissent rarement séparément, et le stress est souvent le déclencheur de l'anxiété, en particulier chez les personnes souffrant d'un trouble anxieux sous-jacent. L'anxiété peut généralement être liée à un événement stressant qui a laissé des cicatrices émotionnelles négatives. Le stress se manifeste ensuite dans l'esprit, présentant des symptômes physiques d'anxiété lorsqu'il est déclenché par la répétition d'un événement identique ou similaire.

L'anxiété du sommeil est déclenchée par l'incapacité de dormir, une personne ressentant d'abord le stress de ne pas pouvoir dormir, puis devenant anxieuse et craignant de ne pas pouvoir dormir lorsqu'elle se prépare à se coucher.

Si vous pensez que votre sommeil est affecté par le stress résultant de situations de vie changeantes, agissez et commencez dès aujourd'hui à mettre en œuvre des changements positifs.



Commencez par mettre un stylo sur papier. Vider votre esprit sur une page défragmente le cerveau, vous aidant à atteindre une clarté mentale et vous permettant d'avancer.

Les choses semblent toujours beaucoup plus claires et simples lorsqu'elles apparaissent sous nos yeux, plutôt que de rester en désordre dans l'esprit où elles attendent de passer au premier plan de notre conscience au moment où nous essayons de nous endormir.



# Chapitre 7 :

## Dormir avant une grande occasion



## Chapitre 7 : Dormir avant une grande occasion

Même pour ceux qui n'ont aucune difficulté à dormir, passer une bonne nuit de sommeil avant un grand événement n'est pas facile en raison des troubles mentaux liés à la nervosité et à l'anticipation. Cependant, pour ceux qui ont des antécédents de mauvais sommeil, dormir la nuit précédant un événement important comme un entretien d'embauche, une prise de parole en public ou un mariage est d'autant plus difficile. Il est évident qu'il est impossible d'arrêter de penser, et qu'il est donc très difficile d'oublier un grand événement à venir, encore moins lorsqu'il se produit le lendemain matin. Cependant, plutôt que de tenter de ne pas y penser, concentrez-vous sur le fait qu'une nuit de mauvais sommeil n'affectera pas vos performances de la journée. En acceptant ce fait avant de vous coucher, vous réduirez votre anxiété et augmenterez vos chances de bien dormir.

Que vous dormiez bien ou non, l'adrénaline de l'occasion vous aidera à passer la journée et compensera toute perte de sommeil. Il faut savoir que les athlètes dorment souvent mal avant les grandes courses, tout comme les hommes politiques pendant les campagnes électorales et les chanteurs avant les concerts. Mais le manque de sommeil affecte rarement leur capacité à bien performer.



Si vous acceptez que vous passerez une journée positive, quelle que soit la qualité de votre sommeil, vous aurez beaucoup plus de chances d'obtenir le sommeil que vous désirez.

D'un autre côté, si vous restez assis à craindre que le manque de sommeil finisse par gâcher votre journée, vous aurez moins de chances de bien dormir et vous aurez également à gérer l'épuisement émotionnel de l'inquiétude.

## **Respectez votre routine**

Les circonstances sont cependant différentes si vous avez connu une série de mauvais sommeil jusqu'à la veille du grand jour. Si tel est le cas, vous souffrirez des effets du manque de sommeil, ce qui affectera déjà votre capacité à fonctionner de manière optimale. Pour cette raison, vous devez vous assurer que votre hygiène de sommeil est bonne avant le début de la journée. Lorsque vous avez confirmé la date de l'événement, commencez à mettre en œuvre les six étapes de la thérapie du sommeil au moins sept jours à l'avance. Cela vous aidera à dormir au moins un peu la nuit précédente et vous assurera de ne pas accumuler de dette de sommeil avant l'occasion.

Si vous devez vous coucher une heure plus tôt parce que vous devez vous réveiller plus tôt, ce n'est pas un problème. Mais ne modifiez pas radicalement votre routine de plus d'une heure à moins bien sûr que vous ne soyez vraiment fatigué et que vous souhaitiez dormir particulièrement tôt.



Respectez votre routine des six étapes de la thérapie de sommeil et continuez comme d'habitude, même si cette occasion vous oblige à vous réveiller quelques heures plus tôt que d'habitude. Vous pourriez perdre une heure ou deux de sommeil et prendre un peu plus de temps pour vous sentir pleinement alerte le matin, mais le sommeil que vous obtiendrez sera suffisant pour vous permettre de passer la journée, ce qui est bien mieux que de vous coucher trop tôt. et rester éveillé à cause de la frustration de ne pas pouvoir s'endormir.

### **Alimenter le corps pour compenser la perte de sommeil**

Si vous avez mal dormi la nuit précédant votre grand jour, ne cherchez pas à contrebalancer cela en buvant trop de café ou en prenant des pilules en vente libre pour vous réveiller. Une telle stimulation artificielle entraînera des pics élevés de vigilance et des creux très bas de fatigue, ce qui vous laissera finalement dans un état d'étourdissement et vous empêchera de vous concentrer très bien.

Permettez à votre corps de se réveiller naturellement en vous exposant immédiatement à la lumière du soleil, et en mangeant un petit-déjeuner énergétique à libération lente. Manger une ou deux bananes vous fournira une source d'énergie durable et maintiendra votre cerveau alerte en raison de la teneur élevée en potassium. Le pain complet et les flocons d'avoine sont également de bonnes sources d'énergie à libération lente.



Assurez-vous d'équilibrer ces glucides avec des protéines ; faites cuire quelques œufs ou prenez des noix en route.

Enfin et surtout, assurez-vous de boire beaucoup d'eau. L'eau combat la fatigue en gardant le corps hydraté. Prenez un grand verre dès votre réveil et continuez à boire régulièrement tout au long de la journée.

### **En résumé :**

1. Mettez en œuvre une bonne hygiène du sommeil au moins sept jours avant le grand événement.
2. Maintenez votre routine de sommeil actuelle la nuit précédant l'événement. Concentrez-vous sur une bonne performance le lendemain plutôt que de mal dormir la nuit précédente.
3. Ne vous inquiétez pas de manquer de sommeil ; même les personnes les plus confiantes perdent quelques heures de sommeil avant une occasion stressante.
4. Ne buvez pas de quantités excessives de café et évitez de prendre des pilules pour vous réveiller.
5. Prenez un petit-déjeuner énergétique à libération lente, comprenant une source substantielle de protéines.
6. Buvez de l'eau dès le matin et tout au long de la journée.



# Chapitre 8 :

# Faire la sieste



## Chapitre 8 : Faire la sieste

Certaines personnes pensent qu'une sieste l'après-midi peut contribuer à améliorer la qualité du sommeil nocturne. Cela peut bien être le cas pour certaines personnes, mais d'après mon expérience, ce n'est pas le cas pour celles qui sont sensibles à la perturbation du cycle veille-sommeil. Si vous avez du mal à dormir la nuit et que vous faites une sieste l'après-midi, vous vous permettez de compenser le sommeil perdu pendant ce qui devrait être vos heures normales de sommeil. Une sieste de trente minutes l'après-midi risque bien de vous empêcher de dormir lorsque vous vous couchez le soir.

Si vous prenez l'habitude de faire une sieste l'après-midi, vous commencerez à compter sur la sieste pour compenser le sommeil perdu pendant la nuit. Même si une sieste l'après-midi peut être une expérience agréable qui procure un regain d'énergie pour le reste de la journée, si vous avez du mal à dormir la nuit, la sieste ne servira qu'à perturber d'avantage votre cycle veille-sommeil.

De plus, si vous dormez mal la nuit, une sieste l'après-midi peut en fait vous fatiguer d'avantage. En effet, votre manque de sommeil est susceptible de vous faire sombrer dans un sommeil profond plutôt que dans une sieste, qui par définition est une courte période de sommeil léger. Lorsque vous êtes réveillé au milieu de votre cycle de sommeil, vous vous sentez désorienté et fatigué.



Pire encore, si vous n'êtes pas réveillé après une courte période, vous risquez de dormir trop longtemps et de vous retrouver incapable de dormir à nouveau pendant la nuit. Ainsi, même si une sieste peut revitaliser une personne qui dort régulièrement bien la nuit, si votre cycle veille-sommeil n'est pas synchronisé, une sieste vous laissera très probablement épuisé et désorienté pour le reste de la journée.

Les siestes ne sont donc pas autorisées pendant les 30 jours de la thérapie du sommeil. Si vous avez du mal à garder les yeux ouverts et que vous bâillez excessivement au cours de l'après-midi, sortez prendre l'air, respirez profondément, faites des étirements et buvez de l'eau.

## **Une mauvaise habitude**

Ceux qui dorment bien la nuit ne devraient pas avoir besoin de faire la sieste l'après-midi. Un adulte en bonne santé est tout à fait capable de passer la journée sans avoir besoin d'une période de sommeil supplémentaire. Et c'est ce que nous essayons d'atteindre en mettant en place une bonne hygiène du sommeil : nous réapprenons le cerveau pour qu'il associe le lit, et la période de la nuit où nous sommes au lit, au sommeil.

Il est probable que vos difficultés à dormir proviennent de votre sensibilité à la perturbation du cycle veille-sommeil.

Par conséquent, la sieste ne fera que perturber d'avantage ce cycle.



La dernière chose que vous voulez faire est de perturber votre sommeil la nuit en faisant une sieste pendant la journée. Si vous dormez mal la nuit, votre corps tentera de compenser cette perte dès que vous fermerez les yeux pendant la journée. Ne permettez pas que cela se produise. Le moment approprié pour rattraper une mauvaise nuit de sommeil est la nuit suivante, au lit.

## **Une exception à la règle**

Dans certains pays au climat chaud, il est courant de faire la sieste après le déjeuner ou l'après-midi. Cette pratique est répandue dans certaines communautés agricoles où les gens se réveillent très tôt et travaillent de longues heures au soleil. Si vous vivez dans un climat chaud et avez besoin d'une sieste pour recharger vos niveaux d'énergie, je suggère de régler un réveil qui vous réveille après 20 minutes pour vous assurer de ne pas dormir trop longtemps. Si vous vivez dans un pays qui fait traditionnellement la sieste à l'heure du déjeuner ou l'après-midi, et que vous avez des difficultés à dormir la nuit, vous devriez simplement vous abstenir de faire la sieste. Quand les autres s'installent pour faire la sieste, occupez-vous en écoutant de la musique, en écrivant, en peignant ou en faisant une autre forme de travail qui ne dérangera pas ceux qui font la sieste.



# Chapitre 9 :

# Partager un lit



## Chapitre 9 : Partager un lit

Partager un lit présente plusieurs risques de sommeil pour les personnes sensibles, en particulier celles qui sont sensibles au bruit et aux mouvements lorsqu'elles dorment à côté de quelqu'un qui bouge beaucoup ou qui ronfle.

Un simple bruissement de draps ou un gargarisme soudain suffit à vous réveiller des profondeurs d'un sommeil profond, et même si vous vous endormez à nouveau peu de temps après avoir été réveillé, des interruptions constantes dans vos cycles de sommeil vous donneront une sensation de léthargie et de fatigue le lendemain.

### La solution du lit séparé

Un sommeil régulièrement médiocre affecte la performance au travail et l'humeur, mettant ainsi une pression émotionnelle sur une relation. En conséquence, il devient de plus en plus courant que les couples dorment dans des lits séparés pour améliorer leur qualité de sommeil. Cependant, de nombreux couples évitent cette solution pratique par crainte qu'une séparation nocturne provoque une division émotionnelle.

En tant que société, nous sommes conditionnés à penser que partager un lit est un aspect fondamental d'une relation amoureuse et que dormir séparément nuit à l'intimité.



Mais la société n'a pas toujours pensé de cette façon. Par exemple, à l'époque romaine, le lit était utilisé pour les relations sexuelles, mais pas pour partager le sommeil. Il n'y a absolument rien de mal à vouloir de l'espace pour vous-même afin d'obtenir le sommeil dont vous avez besoin, alors ne vous inquiétez pas de ce que les autres penseront si vous et votre partenaire décidez que d'avoir des lits séparés est une solution positive pour améliorer votre sommeil.

## **Le contact physique pendant le sommeil**

Certaines personnes se sentent à l'aise en maintenant un contact physique pendant le sommeil, et d'autres non, c'est aussi simple que cela. Personnellement, je n'ai jamais pu m'endormir profondément en faisant un câlin ou en participant à toute autre forme de contact physique. Pour les dormeurs sensibles comme moi, cela peut entraîner un manque de compréhension chez les partenaires qui se sentent privés d'affection.

Si vous avez le sommeil léger, expliquez à votre partenaire que le toucher et les mouvements peuvent facilement perturber votre sommeil. Vous pourrez ensuite discuter de la mise en œuvre de certaines des solutions ci-dessous, que j'ai conçues pour aider les personnes au sommeil léger à lutter contre les inconvénients du partage d'un lit.



Ces solutions vous aideront à conserver les aspects intimes du partage d'un lit avec un partenaire, tout en vous permettant de passer une bonne nuit de sommeil.

1. Plutôt que d'avoir des lits séparés dans la même pièce, ou dans des pièces séparées, achetez deux grands lits simples et rapprochez-les. Cela vous donnera l'impression de partager un lit tout en vous donnant l'impression d'avoir votre propre espace. Cette solution réduira également l'impact des mouvements de votre partenaire pendant la nuit.

Un lit king-size est également une option viable, mais l'avantage de deux lits simples est que l'impact des mouvements du côté de votre partenaire sera minimisé.

Si vous choisissez de rapprocher deux lits simples, vous pouvez enrouler un drap double autour des deux, créant ainsi l'illusion d'un grand lit tout en maintenant l'isolement psychologique de deux lits simples.

2. Achetez une deuxième couette pour éviter de jouer à la guerre des draps pendant la nuit avec une seule couette. Le moindre tiraillement de votre partenaire risque de vous réveiller en pleine nuit. Avoir votre propre couette renforcera le sentiment de dormir de manière indépendante dans votre propre espace.



3. Assurez-vous que votre matelas est ferme et non rebondissant, sinon vous ressentirez les mouvements de votre partenaire pendant la nuit. Un matelas rebondissant peut également vous réveiller en raison de vos propres mouvements.

4. Prévoyez un « temps pour les câlins » avant d'aller vous coucher pour surmonter le problème de ne pas pouvoir faire un câlin et dormir. Demandez à votre partenaire de faire des compromis sur les « câlins pour dormir » en participant à un « moment de câlins » avant de s'endormir. Le temps alloué à l'affection peut sembler plutôt réglementé et quelque peu prude, mais considérez-le plutôt comme quelque chose d'unique que vous partagez et faites différemment des autres couples. Le « moment des câlins » peut également faire partie de votre routine de préparation au sommeil, indiquant au cerveau que vous vous installez pour vous endormir.

5. Si votre lit est contre un mur, ne dormez pas du côté du mur. Le mur limitera vos mouvements et vous réveillera si une partie de votre corps le touche pendant la nuit. Le mur crée également un sentiment d'enfermement et peut vous rendre claustrophobe. Vous n'avez pas besoin d'un immense espace pour dormir, mais vous devez faire de votre mieux pour éviter de vous sentir limité par votre environnement immédiat.



6. Il est important que vous et votre partenaire essayiez de vous coucher en même temps. Cela évitera que votre partenaire ne vous dérange en entrant dans la chambre après que vous soyez endormi. Se coucher à la même heure est particulièrement important pendant les 30 jours de la thérapie du sommeil, mais c'est aussi quelque chose que vous devez pratiquer régulièrement pour favoriser un meilleur sommeil. Cela ajoutera également un autre aspect partagé à l'expérience de "se coucher", et compensera une partie de l'intimité perdue par le manque de "câlin de sommeil".



# Chapitre 10 :

## Le tabagisme et le sommeil



## Chapitre 10 : Le tabagisme et le sommeil

Bien que les fumeurs considèrent généralement le tabagisme comme un relaxant, les recherches montrent que la dépendance à la nicotine provoque un stress accru. Cela est dû au fait que les fumeurs éprouvent des humeurs normales pendant le tabagisme et des humeurs de plus en plus mauvaises entre les cigarettes. L'effet relaxant ne reflète que l'inversion de la tension et de l'irritabilité qui se développent pendant la déplétion de la nicotine. En d'autres termes, les fumeurs dépendants ont besoin de nicotine pour se sentir normaux. Cela pose un problème car plus vous dormez longtemps, plus le corps s'épuise en nicotine. Cet épuisement provoque des envies, qui finissent par vous réveiller et interrompre votre cycle de sommeil.

Fumer une cigarette avant de se coucher ne facilite en aucune façon le sommeil ; il fournit simplement au corps suffisamment de nicotine pour maintenir la dépendance pendant que vous dormez. Ensuite, lorsque vous êtes épuisé en nicotine pendant la nuit, vous risquez de vous réveiller au milieu d'un cycle de sommeil.

Si vous doutez de cette théorie, considérez ce qui suit : vous fumez une cigarette avant de vous coucher pour vous détendre et vous aider à vous endormir, puis, au réveil, vous fumez une cigarette le matin pour vous aider à démarrer la journée.

Alors, qu'est-ce que c'est, relaxant ou simulant ?



En théorie, cela pourrait être les deux, mais l'un neutraliserait l'autre, rendant l'activité quelque peu inutile. La réalité est qu'en tant que fumeur, vous nourrissez simplement une dépendance, et si vous êtes un fumeur occasionnel, avec l'habitude de fumer avant de vous coucher pour aider à prévenir l'insomnie, vous êtes plus susceptible de développer une habitude et de ruiner votre santé que d'avoir une bonne nuit de sommeil.

## **5 Faits que Vous Ignorez Sur le Tabagisme et le Sommeil**

1. La nicotine stimule le cerveau et favorise l'éveil.
2. Fumer peut vous faire ronfler, ce qui peut provoquer des réveils intermittents.
3. Des recherches scientifiques ont prouvé que les fumeurs se sentent moins reposés après le sommeil que les non-fumeurs.
4. Votre dépendance à la nicotine peut vous amener à vous réveiller pendant la nuit avec une envie de fumer.
5. Les fumeurs subissent moins de sommeil delta (profond) et endurent plus de sommeil alpha (léger). Le sommeil delta est le plus important des deux en termes de restauration du corps.

## **La dépendance psychologique**

Fumer avant de se coucher est une mauvaise habitude à prendre car cela crée une dépendance psychologique, qui s'ajoute à tout problème sous-jacent qui vous empêche de dormir.



Vous commencerez à croire que si vous ne fumez pas de cigarette, vous ne pourrez pas dormir ou que la qualité de votre sommeil se détériorera si vous ne fumez pas avant de vous coucher. En vérité, la nicotine contribue à votre incapacité à dormir en stimulant le cerveau. Ainsi, même si le tabagisme n'est pas le seul facteur qui vous empêche de passer une bonne nuit de sommeil, il constitue certainement un obstacle considérable.

## **Réduire et abandonner**

Si vous décidez de réduire la quantité de cigarettes que vous fumez, ou si vous décidez d'arrêter, sachez que cela peut perturber périodiquement votre cycle veille-sommeil. La nicotine crée une forte dépendance et tout changement dans votre routine tabagique peut avoir des effets secondaires notables. De nombreux fumeurs signalent des difficultés à dormir pendant les 7 à 10 premiers jours suivant l'arrêt du tabac, et ces difficultés peuvent persister jusqu'à deux semaines.

Soyez assuré, cependant, que dans les deux semaines suivant une réduction ou un abandon, la qualité de votre sommeil s'améliorera et vous vous sentirez nettement plus revitalisé le matin.



# Chapitre 11 : L'alcool et le sommeil



## Chapitre 11 : L'alcool et le sommeil

Tout comme le tabac, l'alcool a un impact négatif sur le sommeil et peut entraîner une dépendance habituelle. Boire quelques verres de vin ou quelques bières pour provoquer la fatigue peut rapidement devenir une habitude difficile à rompre, qui perturbe également le cycle du sommeil.

### Comment l'alcool perturbe le cycle du sommeil

Boire de l'alcool pour vous aider à vous endormir est un piège dans lequel il est facile de tomber, car l'alcool crée l'illusion de vous endormir plus rapidement. La raison en est que l'alcool fait passer très rapidement le cerveau au stade de sommeil profond. Cela peut sembler une bonne chose, mais ce n'est pas le cas. Alors que l'alcool augmente le sommeil non paradoxal (sommeil profond), il réduit le sommeil paradoxal au cours des premiers cycles de sommeil. Le sommeil paradoxal (sommeil de rêve) survient environ 90 minutes après que nous nous endormons et constitue la période de sommeil mentalement réparatrice, essentielle à notre équilibre mental et à notre mémoire. Des tests ont montré que lorsque le sommeil paradoxal diminue, nous devenons mentalement épuisés.



L'alcool ne vous fait pas seulement manquer un sommeil paradoxal précieux au cours des premiers cycles de sommeil, il altère également le sommeil pendant la seconde moitié de la nuit, entraînant une réduction de la durée globale du sommeil. C'est la raison pour laquelle vous vous sentez encore fatigué le lendemain matin après avoir bu seulement quelques unités d'alcool, même si vous semblez avoir très bien dormi.

En règle générale, une personne a entre quatre et six cycles complets de sommeil chaque nuit. Cependant, en fonction de la quantité que vous buvez avant de vous coucher et de votre niveau de tolérance à l'alcool, vous pouvez endurer aussi peu que deux cycles de sommeil complets, ce qui vous laissera très fatigué le lendemain.

## **La Déshydratation**

L'alcool est un diurétique, ce qui signifie qu'il encourage le corps à perdre d'avantage de liquide. Selon la quantité d'alcool que vous avez consommée, vous devrez peut-être aller aux toilettes plusieurs fois pendant la nuit. Cette perte de liquide finira par vous déshydrater, vous incitant à vous réveiller pendant la nuit pour réhydrater le corps.

## **Le ronflement**

L'alcool peut également perturber votre sommeil en vous faisant ronfler. En effet, l'alcool détend les muscles du corps, provoquant une perturbation et une vibration du flux d'air dans la gorge, la bouche et le nez.



Plus vous ronflez fort, plus vous risquez de vous réveiller.

## La glycémie et la faim

Une consommation excessive d'alcool augmente le taux de sucre dans le sang. Le corps réagit à cela en produisant de l'insuline pour ramener la glycémie à la normale. Lorsque votre taux de sucre dans le sang chute soudainement, vous avez une sensation de faim, ce qui peut vous réveiller.

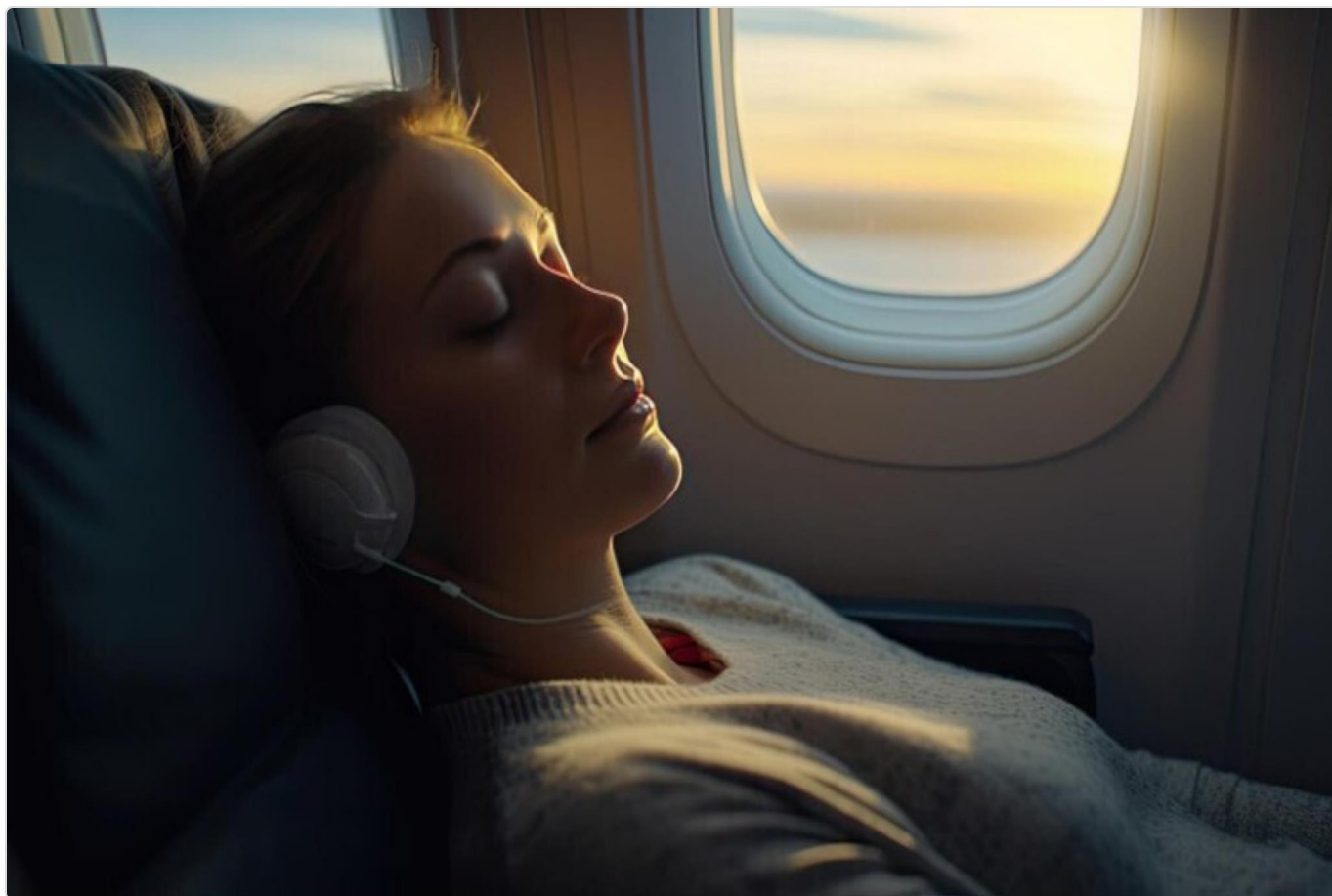
En tant que personne sensible aux perturbations du sommeil, vous devriez être conscient de la manière dont l'alcool affecte le sommeil et ajuster votre consommation en conséquence. L'alcool est avant tout un stimulant cérébral et sa consommation entrave le cycle du sommeil plutôt que de l'aider d'une manière ou d'une autre.

Évitez l'alcool pendant les 30 jours de la thérapie du sommeil, et en règle générale, ne consommez pas d'alcool dans les quatre heures précédant le coucher.



# Chapitre 12 :

## Le voyage en avion et le sommeil



## Chapitre 12 : Le voyage en avion et le sommeil

À moins que vous ne puissiez vous permettre le luxe de voyager en première ou en classe affaires, un vol long-courrier peut être une expérience inconfortable, surtout pour ceux qui ont du mal à dormir profondément dans leur propre lit. La probabilité de dormir assis droit dans un siège d'avion entouré d'étrangers et d'enfants bruyants est très mince. En plus de la difficulté de dormir dans un avion, il y a la difficulté supplémentaire de s'adapter à un nouveau fuseau horaire à l'arrivée.

À travers ma lutte personnelle pour essayer de dormir lors de vols long-courriers au fil des années, j'ai un certain nombre de moyens pratiques pour améliorer la qualité du sommeil à bord d'un avion. Vous trouverez ci-dessous six conseils qui vous aideront à mieux dormir lors d'un vol long-courrier.

### Conseil 1 : Voyagez pendant la nuit

Réservez un vol qui vous permettra de voyager pendant la nuit de votre pays d'origine. Votre corps trouvera plus facilement le sommeil pendant les heures auxquelles il est naturellement habitué à dormir.



## **Conseil 2 : Choisissez un siège près de la fenêtre**

Enregistrez-vous tôt et réservez un siège près de la fenêtre. S'asseoir près de la fenêtre signifie que personne ne vous réveillera lorsqu'il devra quitter son siège pendant le vol. Vous éviterez également l'agitation du personnel allant et venant dans l'allée.

## **Conseil 3 : Utilisez des bouchons d'oreilles en cire**

Achetez des bouchons d'oreilles pour le voyage afin de bloquer le bruit et de vous permettre de ne pas vous sentir conscient des personnes autour de vous. Les bouchons d'oreilles vous aideront à vous imaginer dans l'ambiance de votre propre chambre, vous aidant ainsi à vous détendre et à vous endormir. Je recommande l'achat de bouchons d'oreilles en cire plutôt que de la variété en mousse. Les bouchons d'oreilles en cire restent fermement en place dans l'oreille et bloquent d'avantage de bruit.

## **Conseil 4 : Détendez-vous avec la musique méditative**

La musique est un excellent moyen de se détendre et de bloquer les bruits environnants. Chargez votre lecteur mp3 avec une sélection de musique relaxante et méditative, sans paroles. Réglez le volume de votre lecteur à un niveau bas, plongez-vous dans la musique et générez des pensées positives sur votre destination.

Cela contribuera à réduire l'activité de vos ondes cérébrales et à vous mettre dans la zone du sommeil.



## **Conseil 5 : Créez un lit**

Si vous parvenez à obtenir un siège près de la fenêtre, demandez deux oreillers supplémentaires pour vous aider à créer un lit improvisé. Inclinez votre siège aussi loin que possible. Insérez un oreiller dans la région lombaire de votre dos et utilisez les deux autres pour créer un appui confortable sur le rebord de la fenêtre. Cela vous permettra de recréer la sensation de vous allonger comme dans un lit. Vous ne dormirez probablement pas plus de quatre heures ainsi, mais cela sera suffisant pour vous permettre de passer votre journée d'arrivée. Utilisez également la couverture fournie. Votre corps associera la couverture au fait d'être au lit, indiquant au cerveau que vous vous préparez à dormir.

## **Conseil 6 : Indiquez à votre cerveau qu'il est temps de dormir**

Peu importe que vous soyez en avion, vous pouvez toujours poursuivre certains aspects de votre routine des six étapes de la thérapie du sommeil pour indiquer à votre corps qu'il est temps de dormir.

Parcourez la liste suivante avant de tenter de vous endormir :

1. Allez aux toilettes.
2. Lavez-vous le visage.
3. Brossez-vous les dents.



4. Appliquez une crème hydratante sur votre visage.
5. Faites quelques étirements légers dans votre siège.
6. Buvez de l'eau pour vous réhydrater.

## **S'adapter à un nouveau fuseau horaire**

S'adapter à un nouveau fuseau horaire peut être particulièrement difficile pour ceux qui sont sensibles aux changements du cycle veille-sommeil. Il peut falloir jusqu'à cinq jours pour se remettre du décalage horaire, et les symptômes peuvent inclure une somnolence diurne, de l'insomnie nocturne, une perte d'appétit et une mauvaise coordination. Les symptômes sont plus prononcés lors des voyages d'ouest en est et lors du passage de quatre fuseaux horaires ou plus. Vous pouvez réduire le décalage horaire en vous assurant de ne pas manquer de sommeil avant votre voyage, en ne buvant pas d'alcool pendant le vol et en buvant beaucoup d'eau dans l'avion et à votre arrivée à destination.

La manière la plus rapide de vous adapter à un nouveau fuseau horaire est de rester éveillé jusqu'à l'heure à laquelle vous iriez normalement vous coucher dans votre pays d'origine. Même si vous ne dormez pas bien la première nuit, réglez votre réveil et réveillez-vous à la même heure (heure locale) que vous le feriez dans votre pays d'origine.



Exposez-vous à la lumière du jour dès que vous vous réveillez et essayez de ne pas faire de sieste pendant la journée.

Si vous restez seulement quelques jours, vous pouvez essayer de rester sur le fuseau horaire de votre pays d'origine. Cependant, si vous restez plus de quatre jours, vous devriez essayer d'ajuster votre horloge biologique au nouveau fuseau horaire.



## Conclusion

J'espère que les conseils contenus dans ce guide vous ont motivé à agir et à guérir votre insomnie. J'espère également que vous avez compris que la différence fondamentale entre guérir naturellement l'insomnie et la gérer avec des médicaments réside dans le contrôle personnel. Les médicaments créent une dépendance, balayant temporairement le problème sous le tapis et ne vous laissant pas savoir pourquoi vous avez commencé à souffrir d'insomnie. En revanche, adopter de bonnes habitudes de sommeil vous permet de contrôler naturellement le cycle veille-sommeil, pour toute votre vie.

Il existe tout un monde de sciences liées au sommeil, mais en réalité, nous n'avons pas vraiment besoin de tout savoir. Tout ce que nous avons à faire, c'est vivre de manière naturelle et saine, et le sommeil suivra son cours naturel. L'insomnie se manifeste comme un problème permanent lorsque nous commençons à suranalyser le sommeil plutôt que de traiter les problèmes fondamentaux, lorsque nous encourageons l'anxiété liée au sommeil en croyant que nous avons un problème qui ne peut être résolu qu'avec des médicaments. Reprenez le contrôle de votre sommeil dès aujourd'hui en mettant immédiatement en œuvre les Six Étapes de la thérapie du sommeil. Régulez votre cycle veille-sommeil en utilisant les connaissances que vous avez acquises.



Couchez-vous à la même heure chaque nuit et réveillez-vous à la même heure chaque matin pendant les 30 prochains jours. Créez un mode de vie et un environnement favorables au sommeil et commencez à reconnecter votre cerveau avec l'ordre naturel du sommeil.

Engagez-vous aujourd'hui à reprendre le contrôle de votre vie. Ne laissez pas votre vie tourner autour de la pensée du coucher et de la question de savoir si vous pourrez dormir ou non. Si vous avez mal dormi une nuit, laissez simplement cela passer. Levez-vous et continuez votre journée comme si vous aviez bien dormi.

Ne traînez pas en vous disant que vous avez besoin de plus de sommeil. Au lieu de cela, relevez-vous comme vous l'auriez fait si vous aviez parfaitement dormi. Allez à la salle de sport, faites un effort supplémentaire pour quelqu'un que vous aimez, travaillez dur toute la journée et laissez cette mauvaise nuit de sommeil derrière vous.

En suivant les Six Étapes de la thérapie du sommeil, vous commencerez à ressentir une réadaptation de votre horloge biologique. Vous vous sentirez fatigué les premiers jours, mais en même temps, vous remarquerez une augmentation de la vigilance, de la productivité et du bonheur général. Vous profiterez de nuits de sommeil solides et rafraîchissantes.

Le sommeil est un processus naturel de la vie humaine, quelque chose que les humains font depuis le premier jour.



Lorsque vous cesserez d'être obsédé par le sommeil et que vous commencerez à améliorer la santé de votre cycle veille-sommeil, vous redécouvrirez le sommeil profond et naturel que vous avez connu lorsque vous étiez enfant.

Si jamais vous rencontrez à nouveau une période de mauvais sommeil, référez-vous simplement aux conseils de ce guide pour réajuster votre horloge biologique et remettre immédiatement votre sommeil sur les rails.

