

Aide à dormir avec la sophrologie

Un voyage intérieur pour apaiser ton corps et ton esprit avant la nuit. Découvre comment la sophrologie peut transformer tes nuits et te reconnecter à un sommeil naturel et réparateur.



Le sommeil, pilier de ton équilibre

*Le sommeil est un pilier essentiel de notre équilibre physique et mental.
Pourtant, nos journées remplies, nos écrans et nos pensées incessantes
perturbent souvent cet espace de repos si précieux.*

*La sophrologie t'invite à retrouver la voie naturelle
du sommeil : par la respiration, la détente du corps
et la reconnexion à ton intériorité.*



*Ce guide t'offre une expérience douce et progressive pour t'endormir plus sereinement, te ressourcer et
retrouver ton énergie vitale. Chaque exercice est une invitation à ralentir, à écouter ton corps et à accueillir le
repos avec confiance.*

Les bienfaits de la sophrologie sur le sommeil



Apaise le mental

Réduit le stress et calme les pensées incessantes pour te permettre de lâcher prise en douceur



Détend le corps

Libère les tensions musculaires accumulées durant la journée et invite à la détente profonde



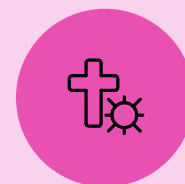
Favorise l'endormissement

Facilite un endormissement naturel en créant les conditions idéales de repos



Améliore la qualité

Renforce le sommeil profond et réparateur pour un réveil en pleine forme



Renforce la confiance

Développe ta capacité à te reposer pleinement et à faire confiance à ton corps

« Le sommeil vient naturellement lorsque le corps se sent en sécurité et que l'esprit se tait. »

Comprendre ton cycle de sommeil

*Chacun possède son cycle naturel d'endormissement.
Ton corps t'envoie des signaux précieux : bâillements,
paupières lourdes, baisse d'attention, frissons légers...
Ce sont les messagers de ton horloge interne qui
t'indiquent que c'est le moment idéal pour te coucher.*



Conseil précieux : *Va te coucher dès le premier signe de fatigue, ne tarde pas trop, sinon le cycle d'éveil reprend le dessus et tu devras attendre 90 minutes pour le prochain cycle.*

*Apprends à reconnaître ces signaux et à les honorer.
Ton corps sait ce dont il a besoin, il suffit de l'écouter
avec bienveillance.*

Les ennemis du sommeil à éviter

Lumière bleue des écrans

Les smartphones, tablettes et ordinateurs perturbent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Éteins-les au moins 30 minutes avant le coucher.

Repas copieux ou tardifs

Une digestion difficile empêche le corps de se mettre en mode repos. Privilégie un dîner léger, pris au moins 2 heures avant d'aller te coucher.

Stimulants après 16h

Café, thé, boissons énergisantes ou chocolat noir peuvent perturber ton sommeil plusieurs heures après leur consommation.

Pensées ruminantes

Les préoccupations et le mental agité maintiennent ton système nerveux en alerte. Accorde-toi un moment pour déposer tes pensées avant de dormir.

Astuce bienveillante : Remplace les écrans par une lecture légère, de la musique douce ou une séance de sophrologie pour préparer ton corps et ton esprit au repos.

Crée ton rituel du soir apaisant



La répétition d'un rituel envoie à ton cerveau le message : « il est temps de dormir ». Crée ton cocon de douceur personnel :

01

Déconnecte-toi

Éteins les écrans 30 minutes avant le coucher pour permettre à ton cerveau de ralentir naturellement

02

Crée l'ambiance

Baisse la lumière, allume une bougie ou diffuse une huile essentielle apaisante comme la lavande

03

Bois une tisane

Choisis une infusion légère et relaxante : camomille, tilleul ou verveine

04

Installe ton confort

Glisse-toi confortablement dans ton lit, ajuste ta température et ton oreiller

05

Respire et laisse-toi guider

Ferme les yeux, respire lentement et accueille le calme qui s'installe en toi

Exercice de relaxation dynamique

Voici un exercice simple et puissant pour libérer les tensions avant de dormir. Pratique-le allongé dans ton lit, dans la pénombre, en te laissant porter par les sensations.

Respiration consciente

Ferme les yeux. Respire calmement par le nez, souffle longuement par la bouche. Accorde-toi quelques respirations pour te centrer.

Contraction douce

En inspirant, contracte doucement tes épaules, tes bras, ton ventre et tes jambes. Sens la tension s'installer.

Relâchement profond

En expirant, relâche complètement. Visualise la détente circuler dans tout ton corps comme une vague apaisante.

Trois vagues complètes

Répète ce cycle trois fois : contraction-relâchement. Laisse ensuite la respiration redevenir naturelle.

Sourire intérieur

Finis par un sourire intérieur, symbole d'apaisement et de gratitude envers toi-même.

Affirmations et audio sophrologique



Affirmations du soir

À répéter mentalement ou à voix douce avant de dormir :

- *Je relâche tout ce que je ne peux pas contrôler*
- *Je fais confiance à la vie et à mon corps*
- *Mon sommeil est réparateur et profond*
- *Je m'autorise à me reposer pleinement*
- *Demain, je me réveille serein·e et régénéré·e*

  **Séance audio offerte**

Pour prolonger cette expérience, écoute la séance guidée « S'endormir en douceur » sur www.de-la-zenitude-de-kheopsia.fr (section Vitrine et Offres). Chaque mot te guide vers un sommeil paisible.

Astuces bonus pour un meilleur sommeil



Température idéale

Maintiens ta chambre entre 18 et 20°C pour favoriser un sommeil profond et réparateur



Dîner léger

Évite les repas copieux, l'alcool et les écrans tardifs qui perturbent la qualité du sommeil



Respiration après dîner

Pratique une relaxation respiratoire douce pour préparer ton corps au repos nocturne



Journaling nocturne

Note tes pensées sur un carnet avant de dormir pour libérer ton mental des préoccupations



Horaires réguliers

Lève-toi à heure fixe quotidiennement pour stabiliser ton rythme circadien naturel

« Un bon sommeil se prépare dès la journée. »

Journaling avant de dormir

Prends quelques instants pour noter :

- 1. Un moment agréable vécu aujourd'hui*
- 2. Une chose pour laquelle tu te remercies*
- 3. Trois choses à libérer cette nuit*

Exercice simple

But : Saturation cognitive douce, endormissement rapide.

Choisir un nombre entre 250 et 500

Décompte de 3 en 3

*Tu n'as pas besoin d'être bon en maths !
Tu ne te verras même pas partir dans les bras de morphée !*

Retrouve-moi pour continuer ce voyage

À propos

Ingrid Joulan-Dekeyser, sophrologue spécialisée en bien-être global et addictions.

Accompagnement doux et personnalisé à Toulouse et en ligne.

*Découvre l'univers **De la Zénitude de Khéopsia** et laisse-toi guider vers plus de sérénité.*



 Site web

www.de-la-zenitude-de-kheopsia.fr

 Email

zenitude.keopsia@gmail.com

 Réservation

resalib.fr/p/107316

 Instagram

[@ingrid.sophrologue](https://www.instagram.com/ingrid.sophrologue)

*Merci de m'avoir accompagnée dans ce voyage vers un sommeil plus paisible.
Que chaque nuit soit une invitation à te ressourcer en profondeur. ♥*