



PROGRAMME 5 JOURS POUR MIEUX DORMIR

Une routine simple et naturelle
pour retrouver un sommeil apaisé

**PAR STEVEN GRANDRIE
SOPHROLOGUE
COACH EN NUTRITION**

01.



02.



03.



04.



05.

Sommaire

Jour 1 **p3**
Je calme le corps et le mental

Jour 2 **p9**
Je crée ma bulle de déconnexion

Jour 3 **p15**
J'apaise mes pensées

Jour 4 **p21**
Je relâche les tensions physiques

Jour 5 **p27**
J'installe une routine durable

Conclusion **p34**

Jour 1

Je calme le corps et le mental

Objectif : Débuter une routine douce pour ralentir

Le sommeil ne se décrète pas, il se prépare. Aujourd'hui, tu poses la première pierre d'une routine de calme intérieur.



MATIN : INTENTION DU JOUR

“

*Je ralentis le rythme, sans
me juger.*

”

CONSEILS

Prendre conscience que notre corps et notre esprit ont souvent du mal à passer du mode « activité » au mode « repos ». Cette intention te rappelle que **ralentir est un choix**, pas une faiblesse.

Astuce : Écris cette phrase sur un post-it et colle-la là où tu la verras souvent (miroir, ordinateur, frigo...).



Astuce nutrition du jour

**Stop au
dîner
lourd.
Favorise
un repas
du soir
léger.**

- **Évite les plats riches en graisses saturés.** Ils perturbent la digestion... et donc l'endormissement.
- **Une tisane calmante** après le repas peut également être introduite (verveine, passiflore, tilleul).
- **Exemple de dîner :**
 - Velouté de courge ou potage doux
 - Une petite portion de céréales (semoule, riz complet, etc.) + 2 oeufs
 - Une compote sans sucre ajouté
 - Une tisane sommeil

Soir - Le rituel du jour



Le but : Amorcer un état de transition vers le sommeil

À faire au minimum 30 min avant le coucher.



- **Éteins les écrans** (téléphone, télé, tablette, ordinateur).
- **Baisse l'éclairage dans la pièce.** Privilégie des lumières chaudes ou tamisées.
- **Crée une ambiance de calme :** silence ou musique douce (ambiance nature ou musique de relaxation).

💡 *Installe un coin détente avec un plaid, une bougie, un carnet si tu veux écrire, et prépare ton infusion du soir.*

Exercice de sophrologie



Respiration abdominale consciente (5 à 7 minutes)

Conseils :

- Ferme les yeux si tu es à l'aise.
- Tu peux poser une intention mentale : *"Je relâche ce qui ne me sert plus ce soir."*

Ce que cela t'apporte :

- Apaise le système nerveux parasympathique (celui du repos).
- Diminue le stress et l'agitation mentale.
- Prépare le corps au sommeil en douceur.

But : Ralentir le rythme cardiaque, abaisser l'activité mentale, créer un état de sécurité intérieure.

Comment faire :

1. Allonge-toi dans ton lit ou assieds-toi confortablement.
2. Place une main sur le ventre, l'autre sur le thorax.
3. Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre (la main sur le ventre monte, celle sur le thorax reste immobile).
4. Expire doucement par la bouche en rentrant le ventre.
5. Continue ainsi plusieurs respirations.

QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

Réflexion du soir

*"Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui
pour me respecter ?"*



Prends quelques minutes pour répondre dans un carnet ou mentalement. Pas de perfection à atteindre, juste une conscience. Cela permet de finir la journée sur une note de bienveillance envers toi-même.

Jour 2

Je crée ma bulle de
déconnexion

Objectif : Apprendre à couper mentalement de la journée

Ton esprit a besoin de "fermer les fenêtres ouvertes" du mental avant de s'endormir. Aujourd'hui, tu apprends à t'offrir un sas de décompression avant la nuit.



MATIN : INTENTION DU JOUR

“

*Je choisis de me créer un
espace de paix.*

”

Commence la journée en plantant cette graine mentale. Même si la journée est chargée, cette phrase te rappelle que tu peux choisir de t'aménager une parenthèse de calme, même courte.

Exercice rapide :

→ Note 1 moment de la journée où tu pourrais faire une pause de 5 à 10 minutes (pause déjeuner, fin de journée, dans les transports...).

→ Programme un rappel sur ton téléphone avec un mot-clé : pause – respiration – moi.



Astuce nutrition du jour

Booster naturel du soir : l'infusion sommeil.



- Elle remplace parfaitement un grignotage inutile ou un “dernier carré de chocolat”, même si le chocolat peut être bon pour aider à mieux dormir (avec modération bien sûr 😊).
- Certaines plantes sont connues pour leurs effets calmants : verveine, tilleul, camomille, passiflore, mélisse.

💡 Crée ton petit rituel infusion : choisis une jolie tasse, ajoute une goutte de miel, bois en pleine conscience en t’installant au calme.

Soir - Le rituel du jour



Objectif : S'ancrer dans un moment de déconnexion pour préparer le corps à lâcher la pression.

- **Éteins ton téléphone ou passe le en mode avion.**

→ Instaure une "heure sans notifications" au moins 45 min avant le coucher.

- **Crée ton coin cocon.**

→ Prends un plaid, une lumière douce, un coussin ou un tapis de sol. Ce lieu deviendra ton refuge du soir.

- **Respire profondément.**

→ Ferme les yeux 1 minute et observe les bruits autour de toi sans les juger.



Exercice de sophrologie



Cohérence cardiaque (5 minutes)

Ce que cela t'apporte :

- Réduction immédiate de l'anxiété
- Apaisement du rythme cardiaque
- Préparation du corps à la détente profonde

💡 *Tu peux simplement compter dans ta tête.*

💡 *Fais-le 2 fois dans la journée si tu en ressens le besoin (ex. : après une réunion stressante, dans les transports, avant un repas).*

But : Synchroniser respiration et rythme cardiaque pour calmer le système nerveux.

Comment faire :

1. Assieds-toi confortablement, les pieds bien posés au sol.
2. Inspire par le nez pendant **5 secondes**.
3. Expire lentement par la bouche pendant **5 secondes**.
4. Répète ce cycle pendant **5 minutes** (6 respirations complètes par minute).

QR code de l'audio

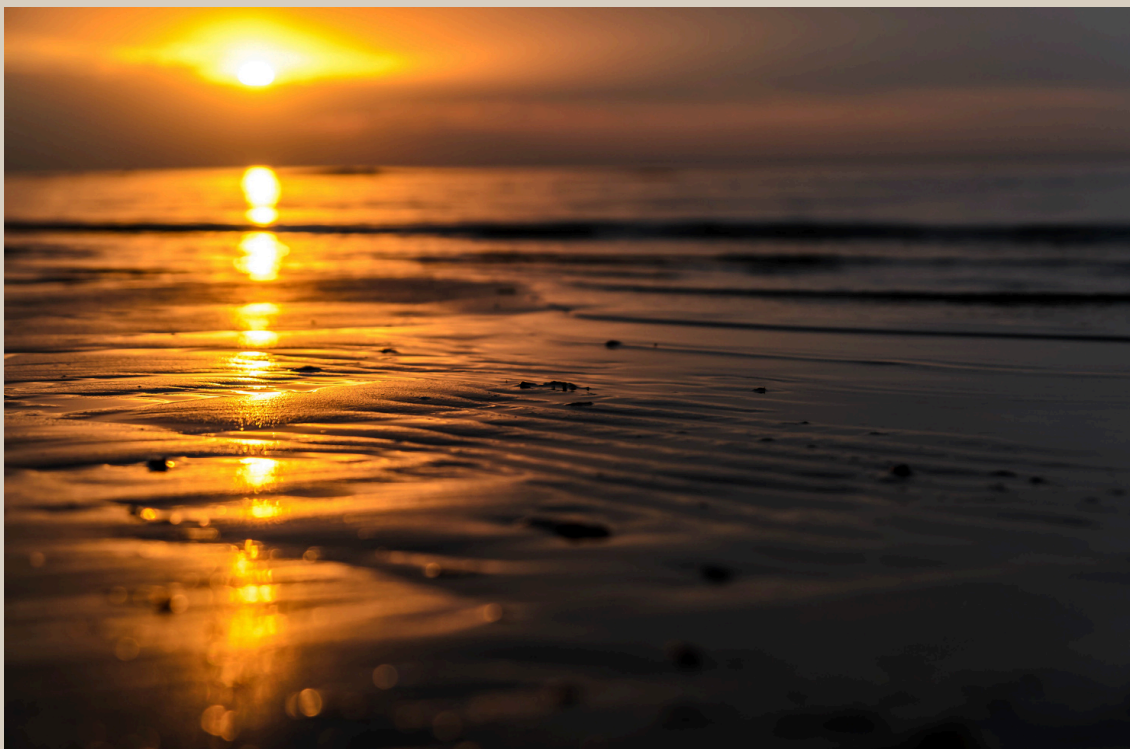


[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

Réflexion du soir



"Ai-je nourri mon calme aujourd'hui ?"



Prends un moment pour t'interroger :
Qu'est-ce qui m'a détendu aujourd'hui ?
Ai-je pris un moment rien que pour moi ?
Que puis-je reproduire demain pour continuer à
cultiver cette paix intérieure ?

 Écris une réponse simple, en une phrase. Pas
besoin de grand discours. L'essentiel est de
prendre conscience.

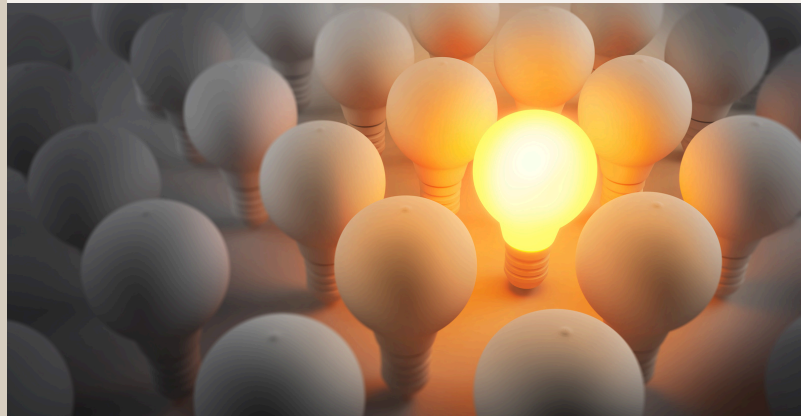
Jour 3

J'apaise mes
pensées

Objectif : Ne plus lutter contre les pensées envahissantes

Ce ne sont pas les pensées qui empêchent de dormir, c'est le fait de lutter contre elles.

Aujourd'hui, tu apprends à les accueillir pour les laisser passer.



MATIN : INTENTION DU JOUR

“

*J'accueille ce qui vient, sans
forcer.*

“

Chaque pensée, chaque émotion est comme une **vague**. Lutter contre la vague la renforce. Laisser venir, c'est déjà commencer à s'apaiser.

Petite pratique :

→ Ce matin, dès le réveil, observe comment tu te sens sans analyser ni juger. Note simplement : “Je me sens...”

→ Pas besoin de solution. Juste reconnaître ton état émotionnel ou physique.



Astuce nutrition du jour

**Mange
pour
apaiser
ton
système
nerveux.**



Certains **nutriments** favorisent la détente mentale :

- **Magnésium** (amandes, légumineuses, bananes, chocolat noir, graines de courge...)
- **Tryptophane** (œufs, lait, graines de sésame, riz complet...)

Ce dernier aide à produire de la sérotonine, précurseur de la mélatonine (hormone du sommeil).

💡 Ajoute une banane ou une poignée d'amandes au goûter, ou encore une soupe aux lentilles au dîner.

Soir - Le rituel du jour



Objectif : Libérer le mental pour ne pas qu'il continue à tourner dans le lit.

- **Temps d'écriture libre (5-10 minutes)**

→ Prends un carnet dédié et note ce qui tourne en boucle dans ta tête.

→ Pas besoin de logique ou de solution. Tu peux juste écrire : "J'ai peur de..." / "Je pense à..." / "Et si..."

- **Lecture douce ou silence**

→ Évite les infos anxiogènes. Si tu lis, choisis un texte inspirant, une poésie, ou un récit qui t'apaise.

- **Ambiance calme**

→ Lumière tamisée, voix douce, musique lente ou silence : à toi de sentir ce qui t'aide à baisser le volume mental.



Exercice de sophrologie

Le nuage des pensées

But : Se détacher des pensées sans lutter.

💡 *Fais cet exercice 10 minutes, ou jusqu'à ce que tu sentes un apaisement naturel.*

Rappelle-toi : tu n'as pas à les contrôler, juste à les regarder passer.

Comment faire :

1. Allonge-toi confortablement ou assieds-toi dans un fauteuil.
2. Ferme les yeux. Respire calmement.
3. Visualise un grand ciel au-dessus de toi. Chaque pensée qui arrive est un petit nuage. Tu l' observes. Tu le nommes si besoin ("préoccupation", "souvenir", "liste de choses à faire"...). Tu le laisses passer, comme si le vent l'emportait doucement.
4. Si d'autres pensées arrivent, accueille-les de la même manière.

QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

Réflexion du soir



*"Qu'est-ce que je peux déposer ce
soir pour alléger ma nuit ?"*



Imagine que tu poses tes pensées dans une petite
boîte, ou que tu les souffles dans un ballon qui
s'envole.

Écris une ou deux phrases simples, comme :

"Je dépose l'inquiétude de demain."

"Je laisse partir ce que je ne peux pas contrôler."

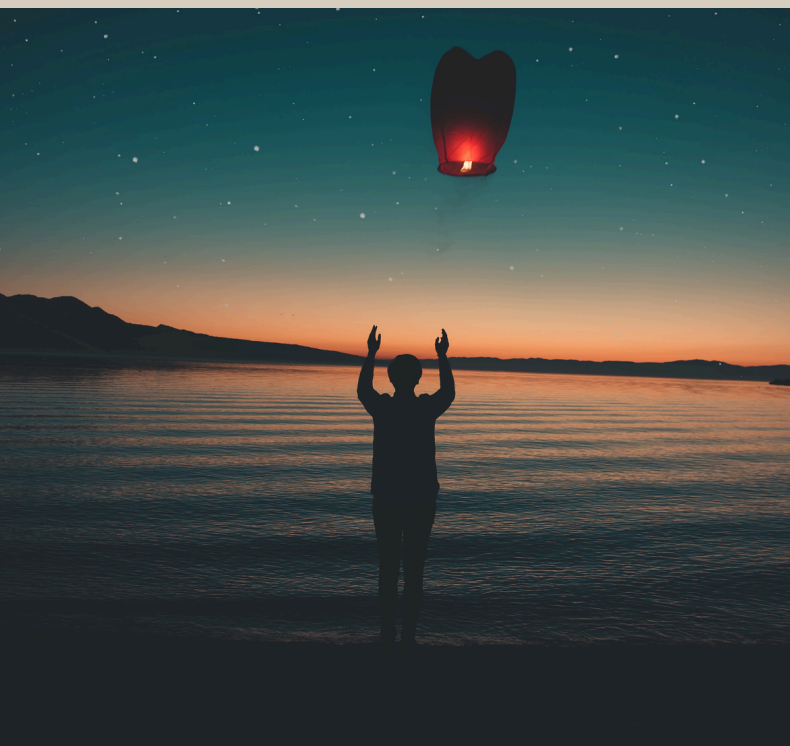


Jour 4

Je relâche les tensions physiques

Objectif : Décharger le corps des tensions accumulées

Un corps tendu garde en lui les traces du stress et empêche l'endormissement. Aujourd'hui, tu apprends à lui redonner de la légèreté.



MATIN : INTENTION DU JOUR

“

Je relâche ce qui ne m'est plus utile.

“

Tu peux répéter cette phrase en inspirant profondément, puis en expirant lentement. Elle t'accompagne dans l'idée que tu n'as pas à porter tout, tout le temps.

Petit geste symbolique :

→ Lorsque tu prends ta douche ce matin ou ce soir, imagine que l'eau emporte les tensions de ton corps. Visualise-les glisser sur ta peau et disparaître dans l'eau.



Astuce nutrition du jour

Hydratation & digestion légère pour un corps plus détendu.



- Bois au moins 1,5 litre d'eau réparti dans la journée pour éviter les tensions musculaires et la fatigue physique.
- Évite les plats trop épicés le soir, ils peuvent causer des brûlures d'estomac, remontées acides et augmenter la température corporelle, ce qui peut nuire à l'endormissement.
- Ajoute des légumes cuits, des soupes, des fruits riches en eau (melon, pastèque, orange douce).

💡 Astuce bonus : du magnésium en complément alimentaire le soir peut faciliter la détente musculaire, sur avis professionnel si besoin.

Soir - Le rituel du jour



Objectif : Aider le corps à décompresser avant d'aller au lit.



- **Temps calme dans le noir ou lumière très douce**

→ Évite les lumières blanches ou LED. Prépare ta chambre comme un cocon de repos (rideaux fermés, bruit réduit, odeur agréable).

- **Douche chaude en fin de journée**

→ La chaleur détend naturellement les muscles.

- **Automassages**

→ Masse doucement tes trapèzes, ta nuque, puis tes pieds avec une huile ou crème hydratante ou apaisante.

→ Cela crée un contact bienveillant avec ton corps, souvent négligé en fin de journée.



Exercice de sophrologie



Contraction / Relâchement musculaire (5 à 10 minutes)

But : Libérer physiquement le corps de ses tensions internes.

Bienfaits :

- Favorise la sensation de relâchement
- Permet de mieux ressentir la différence entre tension et détente
- Prépare naturellement le corps à l'endormissement

💡 *Tu peux aussi le faire par zone : bras seuls, jambes seules, épaules seules...*

Comment faire :

1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, jambes relâchées.
2. Inspire et contracte tous les muscles de ton corps en même temps (poings fermés, jambes tendues, mâchoire serrée).
3. Garde la tension 4-5 secondes, puis expire en relâchant d'un seul coup tous les muscles.
4. Reste quelques secondes à ressentir la détente qui suit.
5. Répète ce cycle 3 à 4 fois.

QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

Réflexion du soir



*"Comment mon corps me parle-t-il ce
soir ?"*



Avant de dormir, prends 1 minute pour faire
un petit scan de ton corps :
Où est-ce que je ressens de la légèreté ?
Où est-ce que je ressens encore des tensions ?
Que puis-je faire pour m'apporter un peu plus de douceur ?
Écris une phrase simple du type :
"Je sens mes jambes plus légères ce soir."
"Je choisis de relâcher mes épaules pour la nuit."



Jour 5

J'installe une
routine durable

Objectif : Se réconcilier avec le sommeil, sans pression

Le sommeil est un processus naturel. Il revient plus facilement quand on **arrête de le contrôler**. Aujourd'hui, tu termines ce programme en cultivant la confiance.



MATIN : INTENTION DU JOUR

“

*Je fais confiance à mon
corps et à mon rythme.*

“

Tu n'as pas à "forcer" ton sommeil. Tu peux au contraire **laisser faire**. Ton corps est intelligent et sait dormir. Il a juste besoin qu'on lui redonne un **cadre bienveillant**.

Petit geste mental :

→ Le matin, si tu es fatigué, ne rumine pas. Dis-toi simplement :
"Aujourd'hui, je me ménage.
Mon énergie reviendra."

→ Cela réduit l'anxiété liée à une mauvaise nuit, et améliore la suivante.



Astuce nutrition du jour

Limiter les stimulants cachés.



Aujourd'hui, on réduit ou supprime les
perturbateurs de sommeil :

- Café et thé trop rapproché du coucher (idéalement compte au moins 6h avant l'aller au lit)
- Alcool le soir (qui perturbe les cycles du sommeil)
- Repas tardif (idéalement entre 2 à 4h avant le coucher)

💡 Favorise plutôt les infusions ou tisanes, et évite de manger trop tard.

Soir - Le rituel du jour



Objectif : Clore cette série avec un moment de gratitude et de lâcher-prise.



- **Couvre-toi de douceur**

→ Habits doux, oreiller confortable, musique lente, odeur relaxante... Offrir du plaisir sensoriel à ton corps prépare le cerveau au repos.

- **Revoir le chemin parcouru**

→ Reprends quelques minutes pour relire tes réflexions des jours précédents.

→ Sens-toi fièr(e) d'avoir pris ce temps pour toi.

- **Crée un rituel de fin de journée durable**

→ Choisis les éléments qui t'ont le plus apaisé cette semaine (infusion, respiration, écriture, visualisation...).

→ Construis ton protocole "pré-sommeil" à reproduire chaque soir (10-20 min suffisent).



Exercice de sophrologie



Visualisation du lac

But : Libérer les pensées parasites pour se préparer à l'endormissement.

Variante : tu peux choisir le lieu de ressource de ton choix, autre qu'un lac.

💡 *Tu peux t'endormir pendant la visualisation : c'est même l'objectif !*

Comment faire :

1. Installation dans la position choisie (assise ou allongée), les yeux fermés.
2. Conscience au travers des sens de l'instant présent (contact des pieds avec le sol, écoute des différents bruits, conscience de la respiration...).
3. Se concentrer sur la respiration.
4. Évoquer intérieurement l'image d'un lac avec tous les détails associés à cette visualisation, en y associant tous les sens : pureté de l'air, sensation du contact des pieds avec le sol, couleurs, odeurs...)
5. Observation des sensations d'apaisement et de calme mental découlant de cette visualisation.

QR code de l'audio



[OU BIEN CLIQUE ICI](#)

Réflexion du soir



*"Qu'ai-je appris cette semaine sur
mon sommeil et sur moi-même ?"*



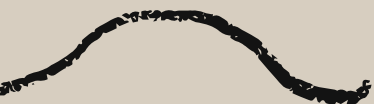
Prends 1 à 3 minutes pour faire un mini-bilan :
Qu'est-ce qui a changé dans ma relation au sommeil ?
Qu'ai-je envie de garder, de répéter, de tester encore ?
Quelle phrase pourrait devenir mon mantra du soir ?

Exemples de mantra :

"Mon corps sait dormir."

"Je lâche ce que je ne contrôle pas."

"Le calme m'ouvre les portes du sommeil."



A person's hands are shown holding a thin wooden stick, possibly a drumstick, against a blurred background of a lake and mountains. The hands are positioned at the bottom of the frame, with the stick extending diagonally upwards towards the top right. The background is a soft-focus landscape with a body of water and distant hills under a light sky.

Bravo pour cette 5e journée!

Tu as initié un vrai changement dans ton hygiène de sommeil. Continue à appliquer ces outils, même par petites touches. Le sommeil est une plante : il pousse mieux avec des soins réguliers, pas avec la force.

Conclusion : ton sommeil est un chemin de retour à toi



Bravo à toi d'être arrivé(e) jusqu'ici.

En suivant ce programme, tu as déjà franchi une étape essentielle : **te reconnecter à ton sommeil**, non plus comme une lutte, mais comme un **partenaire de ton bien-être**.

Pendant 5 jours, tu as :

- Appris à préparer ton corps et ton mental au repos.
- Découvert des rituels simples pour calmer le flot des pensées.
- Reposé ton système nerveux avec la respiration et la relaxation.
- Repris confiance dans ta capacité à **retrouver un sommeil paisible**.

Retiens ceci : **tu n'as pas besoin de dormir parfaitement**. Tu as simplement besoin de **créer un espace intérieur de calme**, jour après jour, nuit après nuit.



Et maintenant?

Ce que tu
peux
continuer à
faire...



- **Intègre** un ou deux rituels dans tes soirées, sans pression.
- **Réécoute** les audios quand le besoin se fait sentir.
- **Rappelle-toi** que le sommeil se construit dans la **régularité** et la **douceur**, pas dans l'urgence.
- Chaque soir est une nouvelle opportunité de te déposer, d'écouter ton corps, de ralentir... et de **faire confiance à la nuit**.

Merci d'avoir choisi ce programme.

Merci de t'être accordé ce temps,
Merci d'avoir pris soin de toi,
Merci d'avoir choisi le chemin de la douceur plutôt que
celui du contrôle.

*« Le sommeil vient naturellement lorsque nous cessons de
vouloir l'attraper. Il arrive lorsque nous sommes prêts à nous
abandonner. »*

[RETROUVE MOI ICI](#)



STEVEN GRANDRIE