

# Les 12 Dimensions de la Simplification pour Grand Public

---



JeSimplifieMaVie

Simplification Systémique 12-D & Cohérence Cardiaque Mesurée

# Les 12 Dimensions de la Simplification pour Grand Public

## Diagnostic des Problématiques Concrètes & Sources Détaillées

---

En 2025, 1 Français sur 4 souffre de troubles mentaux, et 45 % déclarent au moins un trouble du sommeil - chiffres en hausse depuis 2020 avec crise numérique amplifiée [1]. Pour le grand public, cette surcharge est invisible mais omniprésente : fatigue quotidienne, finances précaires, relations toxiques, addiction smartphone, isolement paradoxal [1][2].

Ce document détaille les 12 dimensions clés affectant votre qualité de vie, bien-être et longévité. Chaque dimension inclut des problématiques spécifiques étayées par des sources accessibles pour transformer votre situation grâce à la Cohérence Cardiaque et la Simplification 12D [3].

Objectif : Retrouver énergie, clarté et joie quotidienne en 12 semaines.

---

# CORPS / VITALITÉ

« Je suis toujours fatigué, même le week-end »

## Problématiques Concrètes

### Fatigue Chronique Invisible

- 45 % des Français souffrent d'au moins un trouble du sommeil
- 1 Français sur 5 dort moins de 6 heures par nuit (vs 7-9h recommandé)
- Sommeil fragmenté : réveils nocturnes, insomnie 2-4h du matin
- Fatigue persistante même après 8h de lit (sommeil non réparateur)

### Troubles du Sommeil Chroniques

- 37% insatisfaits de leur sommeil, insomnie cause n°1
- **66%** addiction **smartphone nocturne** qui épuise le sommeil
- Rythme biologique détruit : coucher 23h-24h, lever forcé 6h30
- Dépendance café/sucre pour "tenir" la journée créant cycle vicieux

### Sédentarité Post-40 & Dégénérescence

- Poids +5-10kg depuis 40 ans (mêmes calories apportées)
- Douleurs chroniques dos/cou/hanches ignorées
- Essoufflement escalier, marche 30min fatigante
- Immunité fragile : rhumes fréquents, grippe prolongée

### Alimentation Yo-Yo & Métabolisme Lent

- Repas structurés impossibles → sauts déjeuner, snacking 15h
- Sucres rapides → crash énergie → café → insomnie (boucle)
- Sédentarité + surpoids = diabète type 2 croissance +15% grand public

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Santé Publique France (2025)</b>	<a href="https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025">https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025</a>	1/4 troubles mentaux, 45% sommeil
<b>Ministère Santé - Feuille de Route Sommeil 2025</b>	<a href="https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille_de_route_sommeil-a4.pdf">https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille_de_route_sommeil-a4.pdf</a>	Épidémiologie sommeil France
<b>INSV Fondation Vinci (2025)</b>	<a href="https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-somnolence-et-sante-mentale-enquete-insv-fondation-vinci-autoroutes-pour-la-journee-du-sommeil-2025/">https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-somnolence-et-sante-mentale-enquete-insv-fondation-vinci-autoroutes-pour-la-journee-du-sommeil-2025/</a>	45% trouble, 1/5 <6h
<b>CHU Bordeaux (2025)</b>	<a href="https://www.chu-bordeaux.fr/Espace-média/Actualités/25ème-Journée-du-sommeil-14-mars-2025/">https://www.chu-bordeaux.fr/Espace-média/Actualités/25ème-Journée-du-sommeil-14-mars-2025/</a>	37% insomnie
<b>Santé sur le Net (2025)</b>	<a href="https://www.sante-sur-le-net.com/sommeil-pilier-sante-publique-2025-2026/">https://www.sante-sur-le-net.com/sommeil-pilier-sante-publique-2025-2026/</a>	Sommeil pilier santé
<b>Ministère Santé - Conseils (2025)</b>	<a href="https://www.info.gouv.fr/actualite/sommeil-comment-en-prendre-soin">https://www.info.gouv.fr/actualite/sommeil-comment-en-prendre-soin</a>	Recommandations officielles

# MENTAL / CLARTÉ

« **Mon cerveau est brouillé, je ne me concentre plus** »

## Problématiques Concrètes

### Brouillard Mental & Fatigue Info

- 54% saturés actualité, anxiété récurrente
- Scrolling infini matin : café 20min news toxiques = mauvaise humeur 6h
- Mémoire floue : "Pourquoi je suis venu à cette pièce ?"
- Décisions paralysées post-info négative (peur finance/santé/politique)

### Surcharge Cognitive Quotidienne

- 100+ notifications/jour (WhatsApp/email/Instagram/news)
- Multitâche permanent : cuisine + appel + enfants + TV = rien bien fait
- Attention fragmentée : concentration max 8-12min (vs 45min idéal)
- To-do list 10 items = paralysie (zéro priorité = zéro action)

### Dépression Informationnelle & Doomscrolling

- Flux info catastrophiste : guerres/crises/climat
- 20min doomscroll = anxiété 4h (même news 3 jours avant)
- Détresse post-info (stress post-traumatique miniature)
- Syndrome FOMO = appel téléphone compulsif

### Manque Discernement Décisions

- Achats impulsifs Amazon post-news négative
- Procrastination : inscription cours/gym = jamais suivi
- Décisions importantes (changement travail) gelées 6+ mois

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Le Monde</b> (2025)	<a href="https://www.lemonde.fr/comprendre-en-3-minutes/video/2025/03/09/souffrez-vous-de-fatigue-informationnelle-comprendre-en-trois-mi">https://www.lemonde.fr/comprendre-en-3-minutes/video/2025/03/09/souffrez-vous-de-fatigue-informationnelle-comprendre-en-trois-mi</a>	54% saturation actualité
<b>Envol Descamps</b> (2025)	<a href="https://envol-descamps.fr/coherence-cardiaque-dirigeants-leadership/">https://envol-descamps.fr/coherence-cardiaque-dirigeants-leadership/</a>	CC active préfrontal vs amygdale
<b>BEH Santé Publique France</b> (2025)	<a href="https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/18/2025_18_1.html">https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/18/2025_18_1.html</a>	Psychotropes/attention
<b>Observatoire Numérique</b> (2025)	<a href="https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/">https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/</a>	100+ notifications, solitude internet
<b>Continental Hospitals</b> (2023)	<a href="https://continentalhospitals.com/fr/blog/social-isolation-in-the-digital-age-paradox-or-reality/">https://continentalhospitals.com/fr/blog/social-isolation-in-the-digital-age-paradox-or-reality/</a>	FOMO, concentration

# ÉMOTIONS / MAÎTRISE

## « Peur, colère, tristesse sans contrôle »

### Problématiques Concrètes

#### Colère & Irritabilité Quotidienne

- Colère embouteillage : 5min retard = rage 1h
- Impatience enfants : cris disproportionnés
- Frustration achat en ligne : produit cassé = déception massive
- Irritabilité amplifiée post-mauvais sommeil

#### Peur & Anxiété Permanente

- Peur finances : fin mois "comment payer ?" stress
- Anxiété santé : douleur poitrine = "je meurs" (Google diagnostic)
- Peur solitude : breakup = dépression 3-6 mois
- Panique sociale : appel téléphone = angoisse (préférence SMS)

#### Rumination Nocturne & Dépression

- 24% dépression, 37% anxiété France 2025
- Rumination coucher : "Ai-je dit bêtise réunion ?" (2h sans sommeil)
- Réveil 4h angoisse non-localisée (pic cortisol)
- Dépression persistante post-breakup/perte emploi (3-12 mois)

#### Comparaison Toxique Réseaux Sociaux

- 69% jeunes comparaison toxique Instagram
- Boulimie like/comment = validation externe dicte humeur
- Ennui post-scroll (1h passée vs "rien fait")

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Santé Publique France</b> (2025)	<a href="https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025">https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025</a>	24% dépression, 37% anxiété
<b>SOS Oxygène</b> (2025)	<a href="https://www.sosoxygene.com/sommeil-la-france-se-mobilise-enfin-pour-des-nuits-de-qualite/">https://www.sosoxygene.com/sommeil-la-france-se-mobilise-enfin-pour-des-nuits-de-qualite/</a>	Rumination/cortisol
<b>Institut Quatréidx</b> (2025)	<a href="https://institutquatredix.fr/accès-aux-droits-pourquoi-6-français-sur-10-sont-en-difficulté/">https://institutquatredix.fr/accès-aux-droits-pourquoi-6-français-sur-10-sont-en-difficulté/</a>	Peur finances
<b>PSSMFRANCE</b> (2025)	<a href="https://www.pssmfrance.fr/actualités/top-8-des-podcasts-en-santé-mentale/">https://www.pssmfrance.fr/actualités/top-8-des-podcasts-en-santé-mentale/</a>	Podcasts émotions
<b>Le Bon Usage des Écrans</b> (2020)	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/">https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/</a>	Instagram 69% jeunes

# **SPIRITUALITÉ / VISION**

**« Ma vie n'a pas de sens »**

## **Problématiques Concrètes**

### **Manque de Sens Profond**

- Travail : "Je bosse pour payer loyer" (passion = 0)
- Loisirs : Netflix doomscroll vs passion authentique
- Spiritualité : "Yoga vacances seulement" (vs intégré)
- Question existentielle : "C'est tout ?" vide creuse

### **Vide Émotionnel Post-40**

- Enfants indépendants = perte identité parentale
- Carrière plateaumée : "45 ans, même job 15 ans"
- Couple : passion → routine (ou séparation)
- Post-retraite : dépression identité professionnelle perdue

### **Déprime Informationnelle**

- Flux catastrophiste impacte 40%+ (climat/guerres)
- Sentiment impuissance : "Je peux rien changer"
- Nihilisme : "Pourquoi essayer ?"

### **Absence Rituels Spirituels**

- Méditation = 0x/an, nature = rêve
- Communauté = voisins salut seulement
- Quête sens = "pour riches" sentiment

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Science et Vie (2025)</b>	<a href="https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/plusieurs-etudes-montrent-que-lusage-excessif-du-smartphone-remodelle-notre-cerveau">https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/plusieurs-etudes-montrent-que-lusage-excessif-du-smartphone-remodelle-notre-cerveau</a>	Smartphone remodelle cerveau
<b>Innovation Pédagogique (2021)</b>	<a href="https://www.innovation-pedagogique.fr/article9388.html">https://www.innovation-pedagogique.fr/article9388.html</a>	Relations sociales numérique
<b>Métamorphose Podcast</b>	<a href="https://podcasts.apple.com/mu/podcast/m%C3%A9tamorphose-%C3%A9veille-ta-conscience/id1448632119?l=fr-FR">https://podcasts.apple.com/mu/podcast/m%C3%A9tamorphose-%C3%A9veille-ta-conscience/id1448632119?l=fr-FR</a>	Éveil conscience gratuit
<b>Christophe André Podcast</b>	<a href="https://shows.acast.com/metamorphose-le-podcast-qui-eveille-la-conscience/episodes/explorer-sa-vie-interieure-avec-christophe-an">https://shows.acast.com/metamorphose-le-podcast-qui-eveille-la-conscience/episodes/explorer-sa-vie-interieure-avec-christophe-an</a>	Vie intérieure

# AFFECT / ANCORAGE

## « Seul(e) même avec ma famille »

### Problématiques Concrètes

#### Instabilité Familiale

- Disputes couple fréquentes, 45% divorces 2025
- Enfants dépressifs copient stress parental
- Beaux-parents conflits (holidays = angoisse)
- Famille : contact zéro (brouille 5+ ans)

#### Isolement Paradoxal Numérique

- 1000 "amis" Facebook, 0 amis réels
- Solitude ↔ internet excessif bidirectionnel
- SMS vs vraie conversation (superficialité toxique)
- Zoom fatigue (relations aplatis écran)

#### Perte Rituels Familiaux

- Dîner famille = TV chacun côté
- Conversations profondes = 0 (small-talk max)
- Rituels couple (date night) sacrifiés
- Anniversaires WhatsApp vs présence

#### Ancrage Faible

- Pas amis intimes à confier peurs
- Pas communauté (église/club)
- Décalé quartier, racines fragilisées

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Santé Publique France</b> (2025)	<a href="https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025">https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025</a>	45% divorces
<b>Observatoire Numérique</b> (2025)	<a href="https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/">https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/</a>	Solitude/internet
<b>Continental Hospitals</b> (2023)	<a href="https://continentalhospitals.com/fr/blog/social-isolation-in-the-digital-age-paradox-or-reality/">https://continentalhospitals.com/fr/blog/social-isolation-in-the-digital-age-paradox-or-reality/</a>	1000 amis, 0 réels
<b>Le Bon Usage Écrans</b> (2020)	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/">https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/</a>	Impacts écrans

# MAGNÉTISME / INFLUENCE

« Je ne m'aime plus, charisme parti »

## Problématiques Concrètes

### Confiance Altérée Fatigue/Stress

- Miroir matin : "Vieux/usé" sentiment
- Posture courbée (fatigue = kyphose)
- Voix hésitante, contact oculaire fuyard

### Isolement Social

- Refus invitations "trop fatigué"
- Cercle social rétréci, célibat prolongé
- Sensation invisibilité sociale

### Estime Érodée Réseaux

- Selfies filtrés vs réalité décalage
- Likes = valeur personnelle
- Cyberharcèlement léger = blessure profonde

### Apparence Négligée

- Vêtements comfort vs attractivité
- Coiffure/soin budget absent

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Envol Descamps (2025)</b>	<a href="https://envol-descamps.fr/coherence-cardiaque-dirigeants-leadership/">https://envol-descamps.fr/coherence-cardiaque-dirigeants-leadership/</a>	CC améliore charisme +15-30%
<b>BeGood Podcast (2025)</b>	<a href="https://begood.care/blog/coeur/les-8-meilleurs-podcasts-bien-etre-pour-se-sentir-mieux/">https://begood.care/blog/coeur/les-8-meilleurs-podcasts-bien-etre-pour-se-sentir-mieux/</a>	Estime soi

---

# POSSESSIONS / PATRIMOINE

## « Chez-moi m'étouffe, trop d'objets »

### Problématiques Concrètes

#### Surcharge Objets Chronique

- Placard : 200 vêtements, 20 portés
- Cuisine : 4 mixeurs/2 blenders, 0 utilisé
- Chambre : piles boîtes "au cas où"
- Garage : vélo 15 ans/skis/matériel

#### Accumulation "Au Cas Où"

- Vêtements 3 tailles avant/après jamais ajusté
- Cadeaux jamais ouverts (culpabilité jeter)
- Revues piles "lira bientôt"

#### Nettoyage Chronophage

- Rangement = 8h/semaine frustré
- Chercher clés/télécommande 10min x5/jour = 2h
- "Pas inviter amis" sentiment

#### Impact Émotionnel

- Objet = poids émotionnel ("Comment jeter ?")
- Surcharge → anxiété (étude NAMI)

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Marie Kondo</b>	<a href="https://www.youtube.com/@mariekondo">https://www.youtube.com/@mariekondo</a>	Méthode spark joy
<b>Vinted</b>	<a href="https://www.vinted.com">https://www.vinted.com</a>	Vente vêtements
<b>LeBonCoin</b>	<a href="https://www.leboncoin.fr">https://www.leboncoin.fr</a>	Plateforme locale
<b>Emaus France</b>	<a href="https://www.emaus-france.org">https://www.emaus-france.org</a>	Donation gratuite

---

# FINANCES / CAPITAL

## « Toujours découvert, stress constant »

### Problématiques Concrètes

#### Gestion Chaotique

- Budget ? "Vérifie solde 2 jours"
- Fin mois tendue : "Pas café" stress
- Salaire → 20 jours 0 reste
- Économies = 0

#### Dépenses Impulsives

- Amazon 1x/semaine (addiction)
- Mode soldes : qualité basse, jette 3 mois
- Resto/café : 15€ x5/semaine = 300€/mois invisible
- Abonnements zombies x6 = 100€/mois

#### Précarité Structurelle

- 60% difficultés accès droits sociaux
- 1 imprévu = catastrophe
- Prêts consommation 10-15% taux
- Aides non demandées = +2000€/an perdu

#### Ignorance Administrative

- Taxe foncière = "Je dois combien ?"
- Déclaration impôts = stress 4h

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Institut Quatrédux (2025)</b>	<a href="https://institutquatredix.fr/acces-aux-droits-pourquoi-6-francais-sur-10-sont-en-difficulte/">https://institutquatredix.fr/acces-aux-droits-pourquoi-6-francais-sur-10-sont-en-difficulte/</a>	60% droits difficiles
<b>Wave (Gratuit)</b>	<a href="https://www.waveapps.com/fr">https://www.waveapps.com/fr</a>	Budget app française
<b>Yazio (Gratuit)</b>	<a href="https://www.yazio.com">https://www.yazio.com</a>	Tracking nutrition
<b>Mes-aides.gouv.fr</b>	<a href="https://www.mes-aides.gouv.fr">https://www.mes-aides.gouv.fr</a>	Simulateur aides +500-2000€
<b>CAF</b>	<a href="https://www.caf.fr">https://www.caf.fr</a>	Allocations
<b>Yomoni</b>	<a href="https://www.yomoni.fr">https://www.yomoni.fr</a>	Épargne arrondi
<b>Truebill (Gratuit)</b>	<a href="https://www.truebill.com">https://www.truebill.com</a>	Monitor abonnements

---

# RELATIONS / RÉSEAU

## « Superficielles malgré foule »

### Problématiques Concrètes

#### Superficialité Numérique

- Solitude ↔ internet excessif bidirectionnel
- 1000 followers, 0 amis réels
- SMS vs vraie conversation
- Famille GroupChat = conflits

#### Conflits Amplifiés Digital

- Dispute SMS escalade → blocage
- "Tu m'aimes plus" (réponse 2h = rejet)
- Comparaison couples Instagram
- Ghosting ami

#### Isolement Croissant

- Groupe amis réduit 1-2 proches
- Timidité : "Déranger" excuse
- Introversion post-confinement
- Célibat refus invitations

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Observatoire Numérique (2025)</b>	<a href="https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/">https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/</a>	Solitude/internet
<a href="#">Meetup.com</a> (Gratuit)	<a href="https://www.meetup.com">https://www.meetup.com</a>	Communauté locale
<b>Le Bon Usage Écrans (2020)</b>	<a href="https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/">https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/</a>	Impacts relationnels

# CONSOMMATION / RESSOURCES

## « Achats impulsifs, regrets »

### Problématiques Concrètes

#### Achats Impulsifs

- 48% freins achats compulsifs numériques
- Amazon scroll → panier → checkout 5min
- Mode soldes : jupe 15€, porte 2x
- Gorging nuits : pizza+alcool post-stress

#### Dépenses Inconscientes

- Café 5€ x250j = 1250€/an (latte tax)
- Resto lunch 12€ x200j = 2400€/an
- Abonnements zombies = 100€/mois
- Frais bancaires/retrait 200€/an

#### Compulsivité Émotionnelle

- Achat post-conflit self-soothing
- Post-rejet → shopping dopamine faux
- Vêtements "futur moi" vs actuel

#### Publicités Dictent Besoins

- Algorithme ciblé
- Influenceur = je veux
- FOMO flash sale 24h

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Wishlist Amazon</b>	<a href="https://www.amazon.fr">https://www.amazon.fr</a>	Délai 48h achat
<b>La Brève</b> (Gratuit)	<a href="https://www.labreve.fr">https://www.labreve.fr</a>	Actualités 20min/jour
<b>LeechBlock NG</b> (Gratuit)	<a href="https://www.leechblockng.com">https://www.leechblockng.com</a>	Bloque commerce

---

# VIE DIGITALE

## « Frustré notifications, admin en ligne »

### Problématiques Concrètes

#### Frustration Admin Online

- 54% échecs démarches en ligne
- FranceConnect plantages
- Formulaires "pièce inexistante"
- Attente mail 3 semaines

#### Addiction Smartphone

- 66% addiction smartphone nocturne
- Réveil = check phone (0sec sans)
- Notifications incessantes
- 4h30/jour screen time

#### Isolement Digital

- Hyperconnexion = solitude paradoxe
- Sans smartphone = anxiété
- Phone table = -40% intimité

#### Cybersécurité Ignorée

- Même password partout
- "Accepter tous cookies"
- Scam email fake

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<a href="https://www.modernisation.gouv.fr/simplifier-la-vie-des-usagers-et-des-agents/simplifier-les-demarches-administratives-par-momen">Modernisation.gouv.fr</a>	<a href="https://www.modernisation.gouv.fr/simplifier-la-vie-des-usagers-et-des-agents/simplifier-les-demarches-administratives-par-momen">https://www.modernisation.gouv.fr/simplifier-la-vie-des-usagers-et-des-agents/simplifier-les-demarches-administratives-par-momen</a>	54% échecs démarches
<a href="https://www.service-public.fr">Service-public.fr</a>	<a href="https://www.service-public.fr">https://www.service-public.fr</a>	Admin simplifiée
<a href="https://bitwarden.com">Bitwarden (Gratuit)</a>	<a href="https://bitwarden.com">https://bitwarden.com</a>	Password manager open-source
<a href="https://protonvpn.com">ProtonVPN (Gratuit)</a>	<a href="https://protonvpn.com">https://protonvpn.com</a>	VPN gratuit
<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2">Google Authenticator (Gratuit)</a>	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.authenticator2</a>	2FA sécurité
<a href="https://www.cnil.fr/sites/cnil/files/typo/document/CNIL_CAHIERS_IP2_WEB.pdf">CNIL Guide</a>	<a href="https://www.cnil.fr/sites/cnil/files/typo/document/CNIL_CAHIERS_IP2_WEB.pdf">https://www.cnil.fr/sites/cnil/files/typo/document/CNIL_CAHIERS_IP2_WEB.pdf</a>	Cybersécurité personnelle

# HABITUDES / SYSTÈME

## « Pas routines, survie quotidienne »

### Problématiques Concrètes

#### Routines Toxiques

- Matin : lit → café → email → anxiété
- Midi : déjeuner 5min stress
- Soir : 22h scroll → sommeil 1h → réveil 4-5h
- 91% signes épuisement

#### Priorités Floues

- To-do 10 items = paralysie
- Mode réactif "qui crie fort gagne"
- Projet perso "demain" → jamais
- Procrastination 15+ ans

#### Dépendances Micro

- Café x2 → crash 15h → café → insomnie
- Sucre compulsif 15h
- Alcool soir coping stress
- Cigarette 35% France

#### Sédentarité

- 8h assis (bureau+voiture+canapé)
- Douleurs dos/cou "c'est l'âge"
- Exercice = 0

## Sources Principales

Source	URL	Donnée Clé
<b>Insight Timer</b> (Gratuit)	<a href="https://insighttimer.com">https://insighttimer.com</a>	CC 10k exercices
<b>Sleep Cycle</b>	<a href="https://www.sleepcycle.com">https://www.sleepcycle.com</a>	Analyse cycles sommeil
<b>Habitica</b> (Gratuit)	<a href="https://habitica.com">https://habitica.com</a>	Gamifier habitudes
<b>Todoist</b> (Gratuit)	<a href="https://todoist.com">https://todoist.com</a>	Priorisation simple
<b>Tomato Timer</b> (Gratuit)	<a href="https://tomato-timer.com">https://tomato-timer.com</a>	Pomodoro
<b>SOS Burnout</b> (Gratuit)	<a href="https://sosburnoutfrance.fr/2024/06/10/la-coherence-cardiaque-une-pratique-de-gestion-du-stress-au-quotidien/">https://sosburnoutfrance.fr/2024/06/10/la-coherence-cardiaque-une-pratique-de-gestion-du-stress-au-quotidien/</a>	CC 365 jours
<b>Asana Family</b> (YouTube Gratuit)	<a href="https://www.youtube.com/@asanafamily">https://www.youtube.com/@asanafamily</a>	Yoga 10min matin

# Références Complètes

## [1] Santé Publique France (2025)

**Titre** : "La santé mentale, Grande Cause nationale 2025"

**URL** : <https://solidarites.gouv.fr/la-sante-mentale-grande-cause-nationale-2025>

**Donnée clé** : 1 Français/4 troubles mentaux, 45% trouble sommeil

**Accès** : Gratuit, site gouvernement officiel

## [2] Ministère de la Santé (2025)

**Titre** : "Feuille de route interministérielle sommeil 2025-2026"

**URL** : [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille\\_de\\_route\\_sommeil-a4.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille_de_route_sommeil-a4.pdf)

**Donnée clé** : Épidémiologie sommeil, recommandations 7-9h

**Accès** : PDF gratuit téléchargeable

## [3] INSV Fondation Vinci Autoroutes (2025)

**Titre** : "Sommeil, somnolence et santé mentale 2025"

**URL** : <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-somnolence-et-sante-mentale-enquete-insv-fondation-vinci-autoroutes-pour-la-journee-du-sommeil-2025/>

**Donnée clé** : 45% trouble sommeil, 1/5 <6h/nuit

**Accès** : Gratuit, enquête 2025

## [4] CHU Bordeaux (2025)

**Titre** : "25ème Journée du sommeil 14 mars 2025"

**URL** : <https://www.chu-bordeaux.fr/Espace-média/Actualités/25ème-Journée-du-sommeil-14-mars-2025/>

**Donnée clé** : 37% insatisfaits sommeil, insomnie cause n°1

**Accès** : Gratuit, article officiel CHU

## [5] Santé sur le Net (2025)

**Titre** : "Le sommeil : pilier de la santé publique 2025-2026"

**URL** : <https://www.sante-sur-le-net.com/sommeil-pilier-sante-publique-2025-2026/>

**Donnée clé** : Sommeil pilier santé, impacts métaboliques

**Accès** : Article gratuit

## [6] Ministère de la Santé (2025)

**Titre** : "Sommeil : comment en prendre soin ?"

**URL** : <https://www.info.gouv.fr/actualite/sommeil-comment-en-prendre-soin>

**Donnée clé** : Recommandations officielles sommeil

**Accès** : Gratuit, portail gouvernement

## [7] Envol Descamps (2025)

**Titre** : "Le Secret de Léon Marchand Révolutionnera-t-il Votre Leadership"

**URL** : <https://envol-descamps.fr/coherence-cardiaque-dirigeants-leadership/>

**Donnée clé** : CC efficacité, charisme +15-30%, activation préfrontal

**Accès** : Article gratuit

## [8] Le Monde (2025)

**Titre** : "Souffrez-vous de fatigue informationnelle ?"

**URL** : <https://www.lemonde.fr/comprendre-en-3-minutes/video/2025/03/09/souffrez-vous-de-fatigue-informationnelle-comprendre-en-trois-mi>

**Donnée clé** : 54% saturation actualité, anxiété récurrente

**Accès** : Vidéo gratuite (inscription possible)

## [9] BEH Santé Publique France (2025)

**Titre** : "Délivrance de psychotropes hypnotiques - Tendances 2025"

**URL** : [https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/18/2025\\_18\\_1.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2025/18/2025_18_1.html)

**Donnée clé** : Augmentation dépression/anxiété, conséquences attention

**Accès** : Gratuit, bulletin épidémiologie hebdo

## [10] Observatoire Numérique (2025)

**Titre** : "Solitude et troubles de l'usage d'internet"

**URL** : <https://observatoirenumerique.fr/solitude-et-troubles-de-lusage-dinternet/>

**Donnée clé** : Solitude ↔ internet bidirectionnel, 100+ notifications/jour

**Accès** : Gratuit

## [11] Wikipedia

**Titre** : "Dépendance au smartphone - Conséquences cognitives"

**URL** : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Dépendance\\_au\\_smartphone](https://fr.wikipedia.org/wiki/Dépendance_au_smartphone)

**Donnée clé** : Concentration 8-12min, mémoire floue

**Accès** : Gratuit

## [12] Continental Hospitals (2023)

**Titre** : "L'isolement social à l'ère numérique : paradoxe ou réalité ?"

**URL** : <https://continentalhospitals.com/fr/blog/social-isolation-in-the-digital-age-paradox-or-reality/>

**Donnée clé** : FOMO, doomscrolling, concentration fragmentée

**Accès** : Article gratuit blog

## [13] SOS Oxygène (2025)

**Titre** : "Sommeil : la France se mobilise pour des nuits de qualité"

**URL** : <https://www.sosoxygene.com/sommeil-la-france-se-mobilise-enfin-pour-des-nuits-de-qualite/>

**Donnée clé** : Rumination nocturne, cortisol pic, dépendances

**Accès** : Gratuit

## [14] Institut Quatrérix (2025)

**Titre** : "Accès aux droits : pourquoi 6 Français sur 10 en difficulté"

**URL** : <https://institutquatredix.fr/acces-aux-droits-pourquoi-6-francais-sur-10-sont-en-difficulte/>

**Donnée clé** : 60% droits sociaux, aides +2000€/an non demandées

**Accès** : Gratuit

## [15] Le Bon Usage des Écrans (2020)

**Titre** : "Les conséquences d'un usage excessif des écrans"

**URL** : <https://lebonusageedescrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>

**Donnée clé** : Impacts relationnels, 69% jeunes comparaison Instagram

**Accès** : Gratuit

## [16] Science et Vie (2025)

**Titre** : "Plusieurs études montrent que l'usage excessif du smartphone remodèle notre cerveau"

**URL** : <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/plusieurs-etudes-montrent-que-lusage-excessif-du-smartphone-remodelle-notre-cerveau>

**Donnée clé** : Neuroplasticité, addiction mécanisme

**Accès** : Article gratuit (abonnement optionnel)

## [17] Innovation Pédagogique (2021)

**Titre** : "Relations sociales : le numérique peut-il compenser le besoin de contacts humains ?"

**URL** : <https://www.innovation-pedagogique.fr/article9388.html>

**Donnée clé** : Relations superficielles, zoom fatigue

**Accès** : Gratuit

Document généré le 28 décembre 2025.

**Votre transformation commence par une simplification systémique 12-D et une Cohérence Cardiaque Mesurée. Prenez soin de vous.**

---

Document rédigé avec amour. JeSimplifieMaVie