



**GLOW**  
INTERIEUR

# Routine Cerveau Calme

Le rituel du soir pour apaiser  
l'activité mentale avant le  
sommeil

Guide pratique complémentaire

Inclus avec le Protocole Noxera

---

Glow Intérieur

---

# Pourquoi le cerveau reste actif le soir

Pendant la journée, le cerveau traite en permanence :

- des décisions
- des informations
- des responsabilités
- des imprévus

Même lorsque la journée se termine, cette activité ne s'arrête pas immédiatement.

Si aucune transition claire n'est créée entre activité et repos, le cerveau peut continuer à analyser pendant la nuit.

C'est souvent ce qui provoque :

- un endormissement plus long
- des pensées répétitives au moment du coucher
- des réveils nocturnes avec un mental actif

Le cerveau fonctionne par association et répétition.

Lorsqu'un rituel calme est répété chaque soir, le système nerveux apprend progressivement à associer ce moment à la détente.

Ce processus aide à installer une transition plus claire vers le sommeil.



# Le principe de la routine du soir

Une routine du soir n'a pas besoin d'être longue.

Elle doit simplement être :

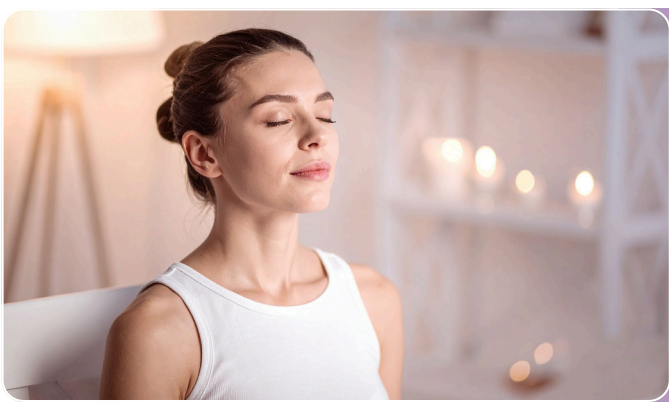
- régulière
- simple
- répétée dans le même ordre

Cette répétition crée un signal mental de fin de journée. Le cerveau comprend progressivement que le moment d'activité est terminé.

Dans le protocole Noxera, cette transition repose sur trois éléments :

1. Décharger les pensées
2. Ralentir le corps
3. Clôturer mentalement la journée

Ces trois actions permettent de réduire la surcharge cognitive avant le sommeil.



# La routine cerveau calme (10 minutes)

Voici une routine simple à pratiquer chaque soir.

## Étape 1 – Décharge mentale (3 minutes)

Prenez un carnet.

Notez tout ce qui occupe votre esprit :

- tâches
- idées
- préoccupations
- rappels
- Sans organiser.

L'objectif est simplement de vider la charge mentale.

## Étape 2 – Priorités du lendemain (2 minutes)

Écrivez les trois choses les plus importantes pour demain.

Cela aide le cerveau à comprendre que ces éléments sont déjà pris en compte.

Il n'a plus besoin d'y penser pendant la nuit.

### **Étape 3 — Respiration lente (3 minutes)**

Respirez calmement :

inspiration douce

expiration un peu plus longue

L'objectif est de ralentir progressivement le rythme du corps.

### **Étape 4 — Phrase de clôture (1 minute)**

Répétez mentalement :

“Ma journée est terminée.”

Cette phrase agit comme un signal de fermeture mentale.

## Étape 5 – Moment de calme (1 minute)

Laissez le corps s'installer dans le repos.

Sans téléphone.

Sans stimulation.



## Installer la routine dans la durée

### ***Le cerveau apprend grâce à la répétition.***

C'est pourquoi il est préférable de pratiquer cette routine :

- chaque soir
- à un moment similaire
- dans le même ordre

Au fil du temps, le cerveau associe ce rituel à la transition vers le repos.

La routine devient alors un repère mental de fin de journée.

Même si certaines soirées sont différentes, garder une base simple aide à maintenir ce signal de transition.

## À retenir

Le sommeil ne dépend pas uniquement de la fatigue. Il dépend aussi de la capacité du cerveau à quitter l'état d'activité.

La routine cerveau calme aide à installer cette transition.

**Cette routine est l'une des bases du protocole Noxera, conçu pour installer une coupure mentale progressive sur 21 jours.**