Guide thématique

Retrouver un sommeil *réparateur*

Comprendre ce qui vous tient éveillé et installer, en sept soirs, un rituel qui rend la nuit à votre corps.

Angélique Rosier
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

GUIDE INTERACTIF · SOMMEIL

SOMMAIRE

Ce que vous *trouverez* ici

◦ Rendre la nuit à votre corps 3

Comment utiliser ce livre 3

Les trois piliers de la sophrologie 4

Mon sommeil aujourd'hui 4

1 Ce qui vous tient éveillé 6

Votre système d'alerte 6

Le cercle de l'insomnie 6

Fatigue et somnolence ne sont pas la même chose 7

Pourquoi lutter aggrave 8

2 Préparer la nuit : le sas 10

Descendre par le corps 10

Descendre par le souffle 11

Descendre par l'écriture 12

3 S'endormir sans forcer 13

Le balayage corporel descendant 13

Le lieu ressource nocturne 14

Le compte à rebours respiré 15

4 Les réveils de 3 h du matin 17

Quoi faire, quoi ne pas faire 17

Deux techniques pour le milieu de la nuit 18

Le mini-protocole « 20 minutes puis se lever » 19

5 Sept soirs pour un rituel 21

Le programme 21

Mon suivi sur sept soirs 22

Le matin fixe l'horloge 22

◦ Ce que vous gardez 24

AVANT DE COMMENCER

Rendre la nuit à *votre corps*

Un mot pour vous dire pourquoi ce livre existe, et comment il vous accompagnera soir après soir.

Il est 23 h 40. Vous êtes couché depuis une heure. Le corps est fatigué, la tête, elle, ne l'est pas. Elle refait la journée, prépare celle de demain, calcule combien d'heures il vous reste si vous vous endormez maintenant. Et plus vous calculez, moins vous dormez.

Je connais bien cette scène. Au cabinet, c'est l'une des demandes les plus fréquentes que j'accueille. Des personnes qui font tout « comme il faut », qui ont lu les conseils, supprimé le café, acheté des rideaux occultants, et qui pourtant restent éveillées. Parce que le sommeil n'est pas une performance. On ne le force pas. On le laisse venir.

C'est exactement ce que la sophrologie sait faire : apprendre au corps à redescendre, et à l'esprit à cesser de surveiller. Dans ce guide, je vous propose de comprendre ce qui vous tient éveillé, puis d'installer des gestes simples, en trois moments clés : la soirée, l'endormissement, et ces réveils de 3 h du matin où tout semble plus lourd. Le tout se termine par sept soirs guidés pour transformer ces techniques en rituel.

Je ne vous promets pas de nuits parfaites. Je vous propose de retrouver un rapport apaisé avec votre sommeil. C'est déjà beaucoup : c'est souvent là que tout se dénoue.

Comment utiliser ce livre

Ce guide est un PDF interactif. Vous pouvez remplir directement les champs, cocher les cases et écrire dans les zones prévues depuis votre lecteur PDF (Adobe Acrobat Reader, Aperçu sur Mac, la plupart des applications de lecture sur tablette). Le sommaire est cliquable : un clic vous amène au chapitre ou à l'exercice voulu. Les blocs « Audio de la bibliothèque » renvoient vers mes enregistrements guidés, si vous souhaitez pratiquer avec ma voix plutôt qu'en lisant.

Vous préférez le papier ? Imprimez-le. Les zones d'écriture sont dimensionnées pour un stylo. Un cahier posé sur la table de nuit, loin de l'écran, est d'ailleurs une excellente idée pour un livre sur le sommeil.

Lisez d'abord le chapitre 1 en entier : comprendre ce qui se passe change déjà la façon dont on vit une nuit difficile. Ensuite, testez les exercices un par un, sans chercher à tous les faire. Le chapitre 5 vous aidera à choisir les vôtres.

Les trois piliers de la sophrologie

LA RESPIRATION

C'est le seul levier direct que vous avez sur votre système nerveux. Une expiration longue et lente envoie au corps un message sans équivoque : « il n'y a pas de danger, tu peux relâcher. » Toutes les techniques de ce livre s'appuient d'abord sur ce geste, parce qu'il fonctionne même quand l'esprit, lui, ne veut rien entendre.

LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE

Un corps qui attend le sommeil est souvent un corps qui, sans le savoir, reste en tension : mâchoires serrées, épaules hautes, ventre bloqué. La relaxation dynamique propose de contracter volontairement, puis de lâcher. Le contraste apprend au muscle ce que veut dire « détendu ». Et un corps détendu ne sait pas rester éveillé longtemps.

LA VISUALISATION

L'esprit qui tourne la nuit fabrique des images : la réunion de demain, la conversation ratée, la facture. La sophrologie utilise la même capacité, mais dans l'autre sens. On installe volontairement une image apaisante, un lieu, une sensation de sécurité. Ce n'est pas de la pensée positive : c'est occuper l'écran mental avec quelque chose qui ne réveille pas.

Mon sommeil aujourd'hui

Avant de changer quoi que ce soit, prenez une photographie honnête de vos nuits actuelles. Vous y reviendrez à la fin des sept soirs pour mesurer le chemin parcouru. Répondez sans jugement : il n'y a pas de bonne réponse, il y a la vôtre.

Je me couche habituellement vers _____ et je me lève vers _____.

Je mets environ _____ minutes à m'endormir.

Je me réveille en moyenne _____ fois par nuit, le plus souvent vers _____.

Quand je me réveille, je mets environ _____ minutes à me rendormir.

Comment jugez-vous la qualité de votre sommeil, cette semaine ?

Très mauvaise ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Très bonne

Cochez les habitudes qui vous concernent, même occasionnellement :

- [ ] Je regarde un écran (téléphone, tablette, télévision) une fois au lit
- [ ] Je bois du café ou du thé après 15 h
- [ ] Je fais des siestes de plus de 20 minutes
- [ ] Je fais du sport intense après 20 h
- [ ] Je dîne tard, moins de deux heures avant le coucher
- [ ] Ma chambre est chauffée à plus de 19 °C

En une phrase : qu'est-ce qui vous empêche de dormir, selon vous ?

Chaque case cochée ci-dessus est un levier simple. Vous n'avez pas besoin de tout changer d'un coup : en choisir un seul pour les sept prochains soirs suffit à faire bouger les choses.

CHAPITRE 1

Ce qui vous tient *éveillé*

Comprendre le mécanisme, c'est déjà cesser de se battre contre lui.

Le sommeil ne se décide pas. Il se produit, quand les conditions sont réunies. Ce chapitre vous explique ce qui empêche ces conditions de se réunir, et pourquoi ce que vous faites de bonne foi pour dormir vous maintient parfois éveillé.

Votre système d'alerte

Votre système nerveux fonctionne avec deux pédales. La première, le système sympathique, est l'accélérateur : il vous met en alerte, augmente le rythme cardiaque, tend les muscles, aiguise l'attention. Il est précieux le jour, quand il faut agir, réagir, tenir une échéance. La seconde, le système parasympathique, est le frein : il ralentit le cœur, relâche les muscles, digère, répare. C'est lui qui ouvre la porte du sommeil.

Le problème n'est pas d'avoir un accélérateur. C'est de ne plus savoir le lâcher. Après une journée dense, beaucoup d'entre nous arrivent au lit avec le pied encore appuyé : les mails lus à 22 h, la discussion tendue du dîner, la série qu'on regarde « pour décompresser » mais qui tient le cerveau en éveil. Le corps est couché, le système d'alerte, lui, est encore debout.

Et il y a une subtilité que peu de gens connaissent : le système d'alerte ne fait pas la différence entre un danger réel et une préoccupation. Une facture impayée, un mot de travers, une inquiétude pour un enfant : pour lui, c'est un tigre dans la pièce. Et on ne dort pas avec un tigre dans la pièce. C'est une réaction saine, adaptée, qui a protégé nos ancêtres. Elle est simplement mal calibrée pour un lundi soir.

Le cercle de l'insomnie

Voici ce qui se passe, presque toujours, chez les personnes qui viennent me voir pour leur sommeil. Une mauvaise nuit, pour une raison quelconque. Le lendemain, la fatigue, l'irritabilité. Le soir, une pensée s'installe au moment du coucher : « Il faut absolument que je dorme, ce soir. » Et c'est là que tout bascule.

Parce que « il faut que je dorme » est un ordre. Et un ordre, c'est une pression. Et une pression active l'accélérateur. Vous venez, sans le vouloir, de réveiller votre système d'alerte au moment précis où vous aviez besoin qu'il s'éteigne. Vous ne dormez pas. Vous regardez l'heure. Vous calculez. Vous vous inquiétez de ne pas dormir. L'inquiétude renforce l'alerte. Le lendemain, vous appréhendez le coucher. Le lit devient le lieu où l'on ne dort pas.

Je résume ce cercle en trois temps, parce que le nommer aide à le repérer : JE DOIS DORMIR JE NE DORS PAS JE M'INQUIÈTE . Et retour au début, un peu plus tendu à chaque tour.

Ce cercle est le vrai sujet de ce livre. Les techniques des chapitres suivants ne visent pas à « faire dormir ». Elles visent à sortir du cercle, en remplaçant l'ordre par un geste, l'attente par une occupation douce du corps et de l'esprit. Quand le sommeil n'est plus un objectif, il revient. Presque toujours.

Reconnaissez-vous ce cercle chez vous ? À quel moment de la soirée la pensée « il faut que je dorme » apparaît-elle ?

À RETENIR

Le sommeil est un frein qui se relâche, pas un accélérateur qu'on enfonce. Toute tentative de le forcer réveille le système d'alerte. Le seul chemin passe par le corps : respirer plus lentement, relâcher les muscles, laisser l'esprit s'occuper d'autre chose que de surveiller l'heure.

Fatigue et somnolence ne sont pas la même chose

Voilà une distinction qui change beaucoup de nuits. La fatigue, c'est le corps qui a beaucoup donné : les jambes lourdes, la tête pleine, l'envie que la journée s'arrête. La somnolence, c'est autre chose : les paupières qui tombent, le bâillement, l'attention qui décroche, les phrases qu'on relit trois fois. La fatigue dit « j'en ai assez ». La somnolence dit « je m'endors ».

On peut être épuisé et pas du tout somnolent. C'est même très fréquent quand le système d'alerte est encore actif : le corps est vidé, mais l'accélérateur tourne. Se coucher à ce moment-là, « parce qu'il est l'heure » ou « parce que je suis crevé », c'est s'installer dans un lit sans que la porte du sommeil soit ouverte. Et attendre. Et alimenter le cercle.

Apprenez à repérer vos signes de somnolence. Ils sont personnels : pour certains, c'est le frisson léger, pour d'autres les yeux qui piquent, la nuque qui se relâche, la respiration qui s'allonge d'elle-même. Ce sont vos signaux de départ. Quand ils apparaissent, c'est le moment d'aller au lit, pas avant. Et s'ils tardent, les exercices du chapitre 2 servent précisément à les faire venir.

SIGNES DE FATIGUE

Corps lourd, dos qui tire, envie de s'asseoir, tête pleine, irritabilité, « je n'en peux plus ».

SIGNES DE SOMNOLENCE

Bâillements, paupières lourdes, regard flou, pensées qui se décousent, respiration lente, chaleur qui monte aux mains.

Mes signes de somnolence à moi (ceux que je vais guetter le soir) :

Pourquoi lutter aggrave

Face à une nuit qui ne vient pas, nous faisons tous la même chose : nous luttons. On change de position vingt fois. On compte les heures qui restent. On essaie de « vider sa tête », ce qui revient à penser très fort à ne pas penser. On se lève pour vérifier quelque chose sur le téléphone. On s'énerve contre soi, contre le bruit, contre le conjoint qui dort si facilement.

Chacun de ces gestes est une pression sur l'accélérateur. La lumière de l'écran indique au cerveau qu'il fait jour. L'agacement fait monter le rythme cardiaque. Le calcul des heures restantes transforme la nuit en compte à rebours anxieux. Vous faites, avec la meilleure volonté du monde, exactement ce qu'il faut pour rester éveillé.

La sophrologie propose une autre posture, qui peut sembler paradoxale : renoncer à dormir. Non pas renoncer au repos, mais renoncer à l'objectif. Se dire : « Je vais simplement reposer mon corps, respirer lentement, et si le sommeil vient, tant mieux. » Cette phrase, à elle seule, retire le tigre de la pièce. Et le corps, qui n'attend que ça, fait le reste.

> *On ne s'endort pas en poussant la porte. On s'endort en cessant de la tenir.*
>
> ANGÉLIQUE ROSIER

Quand consulter. Certains troubles du sommeil relèvent d'un avis médical, pas d'un livre. Consultez votre médecin si votre entourage signale des ronflements forts avec des pauses respiratoires, si vous ressentez une somnolence marquée au volant ou dans la journée malgré des nuits complètes, ou si vos difficultés durent depuis plus de trois mois avec un retentissement net sur votre quotidien. La sophrologie accompagne ; elle ne remplace pas ce regard-là.

02

LES TECHNIQUES

Trois moments, *un même geste*

La soirée, l'endormissement, le milieu de la nuit. À chaque moment son protocole, et partout la même logique : passer par le corps pour apaiser l'esprit.

CHAPITRE 2

Préparer la nuit : *le sas*

Le sommeil commence bien avant le lit. Dès 21 h, il se prépare.

Imaginez un plongeur qui remonte trop vite : il lui faut un palier. Passer directement de la journée au lit, c'est remonter sans palier. Le sas, c'est ce palier. Un temps court, entre 21 h et le coucher, où l'on descend d'un cran, puis d'un autre.

Le sas n'a pas besoin d'être long. Vingt minutes suffisent, si elles sont franches : lumière baissée, écrans posés dans une autre pièce, voix plus basse. Le corps adore les rituels, parce qu'un rituel lui dit à l'avance ce qui va se passer. Je vous propose trois techniques, dans l'ordre où je les pratique. Vous pouvez les enchaîner (une douzaine de minutes en tout) ou n'en garder qu'une, celle qui vous parle.

Descendre par le corps

Le premier geste s'adresse aux deux zones où la journée s'accroche le plus longtemps : les épaules et le visage. Ce sont elles qui portent l'attention, la vigilance, les mots retenus. Tant qu'elles restent tendues, le système d'alerte reste actif. Le pompage des épaules est une technique de relaxation dynamique : on contracte volontairement pour mieux relâcher. Le relâchement du visage vient ensuite, en douceur.

Pompage des épaules et relâchement du visage

3 MIN · ASSIS, DOS DROIT SANS APPUI

Évacuer la tension mécanique de la journée pour que le corps reçoive un premier signal de fin d'alerte.

1. Asseyez-vous au bord d'une chaise, pieds à plat, mains ouvertes sur les cuisses. Fermez les yeux. Prenez trois respirations naturelles, sans rien changer.
2. Inspirez par le nez en bloquant l'air, poings fermés le long du corps. Poumons pleins, faites monter et descendre les épaules rapidement, comme un pompage, cinq à huit fois.
3. Soufflez fort par la bouche en ouvrant les mains et en laissant tomber les épaules d'un coup. Restez un instant à observer la chaleur, les picotements, le poids des bras.
4. Recommencez deux fois. À la troisième, le pompage peut être plus lent, plus ample.
5. Passez au visage : sur une inspiration, froncez tout (front, yeux, nez, mâchoires, lèvres pincées). Retenez trois secondes. Soufflez en laissant tout s'ouvrir : mâchoire qui se décroche, langue lourde dans la bouche, front lisse. Deux fois.

6. Terminez par une minute de respiration libre, en accueillant les sensations dans les épaules et le visage. Rouvrez les yeux lentement.

Vous saurez que c'est bon quand la mâchoire pend légèrement d'elle-même, que les épaules semblent plus basses qu'avant, et qu'une chaleur diffuse s'installe dans les mains.

Descendre par le souffle

La respiration 4-7-8 est une respiration de fond : une inspiration courte, une rétention, une expiration deux fois plus longue que l'inspiration. Cette expiration prolongée est le geste le plus direct que vous puissiez adresser à votre frein interne. Je la propose allongé, parce que c'est ainsi que vous la réutiliserez la nuit, et parce qu'elle prépare exactement la position du sommeil.

Respiration 4-7-8

3 MIN · ALLONGÉ SUR LE DOS, JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES

Allonger l'expiration pour ralentir le rythme cardiaque et faire basculer le système nerveux vers le repos.

1. Allongez-vous, une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Laissez le poids du corps s'enfoncer dans le support. Expirez d'abord complètement par la bouche.
2. Inspirez par le nez en comptant mentalement jusqu'à 4. Le ventre se soulève sous la main, la poitrine bouge peu.
3. Retenez l'air, poumons pleins, en comptant jusqu'à 7. Sans crisper : c'est une pause, pas un effort. Si 7 est trop long, retenez sur 5 et allongez progressivement d'un soir à l'autre.
4. Expirez par la bouche, lèvres légèrement pincées, en comptant jusqu'à 8. Un souffle fin, régulier, comme si vous vouliez faire vaciller une bougie sans l'éteindre.
5. C'est un cycle. Enchaînez quatre cycles, pas davantage les premiers soirs : la technique est puissante et il n'est pas utile d'en faire plus.
6. Après le quatrième cycle, laissez la respiration redevenir libre et observez ce qui a changé dans le corps.

Vous saurez que c'est bon quand l'expiration devient naturellement plus longue que l'inspiration, sans que vous ayez besoin de compter, et qu'un léger bâillement se déclenche.

✦ **Astuce.** Comptez avec les doigts sur le drap plutôt que dans la tête : un doigt se replie à chaque temps. Cela occupe la main, libère l'esprit du compte, et vous garde dans le corps.

Descendre par l'écriture

Il reste la tête. On peut relâcher les épaules et allonger le souffle, l'esprit continuera de tourner si les affaires de la journée ne sont pas rangées. L'écriture de décharge fait ce rangement. Le principe est simple : ce qui est écrit n'a plus besoin d'être retenu. Le cerveau, qui garde en mémoire vive tout ce qui est « à ne pas oublier », peut lâcher, parce que le papier s'en charge.

Écriture de décharge

5 MIN · ASSIS, HORS DU LIT

Sortir de la tête ce qui reste en suspens, pour que la nuit ne serve plus de salle d'attente aux préoccupations du lendemain.

1. Posez une main à plat sur le ventre. Trois expirations longues, les yeux fermés, pour arriver ici.
2. Écrivez, sans trier ni rédiger, tout ce qui tourne : les choses à faire demain, les inquiétudes, les phrases qu'on n'a pas dites, les questions sans réponse. Des mots, des bouts de phrases, une liste. Personne ne relira.
3. Quand vous n'avez plus rien, relisez une seule fois. Pour chaque ligne, choisissez : « demain » (je m'en occupe demain), « pas à moi » (cela ne dépend pas de moi), ou « déjà fait » (c'est réglé, la tête l'ignore). Notez le mot à côté.
4. Fermez le livre ou le carnet. Posez la main dessus un instant et dites-vous, intérieurement : « C'est gardé. Je peux dormir. »
5. Éteignez la lumière de cette pièce et allez vers la chambre sans repasser par un écran.

Vous saurez que c'est bon quand une pensée revient au lit et que vous l'accueillez avec « c'est écrit », sans avoir besoin de la retenir.

Ce soir, ce qui reste en tête (à décharger ici) :

Ce livre est votre carnet de décharge pour les premiers soirs. Ensuite, un cahier dédié posé sur la table de nuit fera très bien l'affaire. L'important est de garder le même support : c'est lui qui, à force, portera le signal « c'est rangé ».

CHAPITRE 3

S'endormir *sans forcer*

Trois techniques pour le moment où la lumière s'éteint et où, d'habitude, la tête s'allume.

Vous êtes au lit. Le sas a fait son travail, ou peut-être pas complètement. Il reste ce moment fragile où le corps est prêt et où l'esprit, s'il n'a rien à faire, se met à faire n'importe quoi. Les trois techniques de ce chapitre lui donnent quelque chose à faire. Quelque chose de doux, de répétitif, qui n'attend rien.

Une seule technique par soir, choisie avant d'éteindre, pour ne pas avoir à décider dans le noir. Et rappelez-vous la règle du chapitre 1 : l'objectif n'est pas de dormir, c'est de faire l'exercice. Si vous vous endormez au milieu, c'est parfait. Si vous arrivez au bout éveillé, vous aurez reposé le corps, et vous pouvez recommencer.

Le balayage corporel descendant

C'est la sophronisation de base, celle par laquelle commence chaque séance au cabinet. On parcourt le corps de haut en bas, zone par zone, en relâchant à chaque étape. Le sens descendant n'est pas anodin : il accompagne la sensation de s'enfoncer dans le lit, de laisser le poids du corps aller vers le bas. C'est la technique la plus sûre pour un premier soir.

Balayage corporel descendant

10 MIN · ALLONGÉ, LUMIÈRE ÉTEINTE

Relâcher le corps segment par segment, du sommet du crâne aux pieds, pour donner à l'esprit un parcours et au corps la permission de s'alourdir.

1. Installez-vous dans votre position de sommeil, ou sur le dos si vous hésitez. Trois expirations longues par la bouche, puis respirez par le nez, sans effort.
2. Portez l'attention sur le visage. Le front se lisse. Les paupières deviennent lourdes, sans les serrer. Les mâchoires se desserrent, les dents ne se touchent plus, la langue repose. Une expiration : le visage se relâche.
3. Descendez vers la nuque et les épaules. Sentez leur contact avec l'oreiller, le matelas. À chaque expiration, elles s'enfoncent un peu plus. Laissez les bras devenir lourds jusqu'au bout des doigts.

4. La poitrine et le dos. Observez le mouvement de la respiration, sans le diriger. Le dos s'élargit contre le matelas. Le ventre se soulève et redescend, souple.
5. Le bassin, puis les jambes. Sentez les hanches se déposer, les cuisses lourdes, les genoux, les mollets. Les pieds, les orteils, jusqu'au bout. Une expiration : tout le bas du corps s'abandonne.
6. Prenez conscience du corps entier, lourd, chaud, contenu par le lit. Si une zone reste tendue, revenez-y sur une expiration, sans insister. Puis laissez l'attention se poser sur le souffle, et restez là.

Vous saurez que c'est bon quand vous ne sentez plus exactement où s'arrête votre corps et où commence le matelas, et que le fil des étapes se perd de lui-même.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du soir

Ma voix vous guide dans le sas et le balayage corporel, pour les soirs où lire n'est plus possible. À écouter allongé, lumière éteinte, écran retourné, sans avoir à compter ni à vous souvenir des étapes.

Écouter →

Le lieu ressource nocturne

La visualisation du lieu ressource est une technique classique de sophrologie : on installe mentalement un endroit où l'on se sent en sécurité, et on y séjourne avec tous les sens. Pour la nuit, je lui donne une couleur particulière. Le lieu doit être un lieu de nuit, de fin de journée, un lieu où l'on peut s'allonger. Pas une plage en plein soleil : une plage au crépuscule. Pas une forêt qu'on traverse : une clairière où l'on s'assoit, et le soir qui tombe.

Choisissez votre lieu maintenant, à la lumière, pour ne pas avoir à le chercher dans le noir. Il peut être réel (une chambre d'enfance, une terrasse en vacances, un canapé aimé) ou inventé. La seule condition : en y pensant, quelque chose en vous se pose.

Mon lieu ressource nocturne :

Le lieu ressource nocturne

8 MIN · ALLONGÉ, YEUX FERMÉS

Occuper l'écran mental avec une image de sécurité et de fin de journée, pour que l'esprit ait un endroit où aller qui ne soit pas la liste du lendemain.

1. Trois expirations longues. Laissez le corps s'alourdir dans le lit, comme à la fin du balayage.

2. Laissez venir votre lieu. Ne le forcez pas : laissez-le se dessiner, d'abord flou, puis un détail, puis un autre. Vous y êtes en fin de journée. La lumière baisse.
3. Explorez avec les sens, un par un. Ce que vous voyez : les couleurs qui s'assombrissent, une lueur. Ce que vous entendez : un bruit lointain, régulier, ou le silence. Ce que vous sentez sur la peau : l'air, la chaleur d'une couverture, un support sous vous. Une odeur, peut-être.
4. Trouvez, dans ce lieu, un endroit où vous allonger. Installez-vous. Sentez que vous êtes en sécurité ici, que rien ne vous est demandé, que la nuit peut venir.
5. Laissez la lumière du lieu baisser encore, très lentement, à chaque expiration. Vous n'avez rien à faire d'autre que regarder le soir tomber.
6. Restez là. Si une pensée de la journée passe, laissez-la traverser le lieu comme un oiseau, et revenez à un détail sensoriel : le son, la chaleur.

Vous saurez que c'est bon quand le lieu devient plus présent que la chambre, et que vous ne savez plus très bien si vous l'imaginez ou si vous y êtes.

Mon lieu, en quelques détails sensoriels (ce que j'y vois, entends, sens), pour le retrouver plus vite les prochains soirs :

Le compte à rebours respiré

Pour les esprits très actifs, ceux qui commentent, analysent, discutent avec eux-mêmes, la visualisation peut sembler trop ouverte. Le compte à rebours respiré est plus structuré : un chiffre par expiration, de 20 à 0. Ce n'est pas compter les moutons. C'est une tâche juste assez exigeante pour occuper l'esprit qui commente, juste assez monotone pour ne pas le réveiller. Et si vous perdez le fil, c'est bon signe : c'est le sommeil qui l'a pris.

Le compte à rebours respiré

5 À 8 MIN · ALLONGÉ, DANS LA POSITION DU SOMMEIL

Donner à l'esprit une tâche simple et descendante, calée sur l'expiration, pour qu'il cesse de produire ses propres contenus.

1. Installez-vous. Une main sur le ventre si cela vous aide à sentir le souffle. Trois expirations longues.

2. À la prochaine expiration, dites intérieurement « vingt », en étirant le mot sur toute la longueur du souffle. Inspirez sans rien dire.
3. Expiration suivante : « dix-neuf ». Et ainsi de suite. Un chiffre par expiration, jamais plus vite que le souffle. Voyez le chiffre, si vous le pouvez, écrit sur un fond sombre qui s'efface à chaque fois.
4. À chaque chiffre, laissez une partie du corps devenir un peu plus lourde. Ce n'est pas obligatoire : c'est un bonus.
5. Si vous perdez le compte, ne cherchez pas où vous en étiez. Reprenez à 20, sans agacement. Perdre le compte est le but.
6. Arrivé à zéro, restez dans le silence du souffle. Si vous êtes encore éveillé, recommencez, ou passez au lieu ressource.

Vous saurez que c'est bon quand les chiffres se mettent à sauter, à se mélanger, ou que vous vous surprenez à ne plus savoir depuis combien de temps vous avez cessé de compter.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Calme mental 10 min

Pour les soirs où l'esprit commente tout, y compris l'exercice. Je vous guide dans un apaisement progressif des pensées : vous n'avez qu'à suivre la voix. À écouter au lit, casque ou haut-parleur bas, en laissant le téléphone hors de portée de la main.

Écouter →

À RETENIR

Une technique par soir, choisie avant d'éteindre. Le balayage pour les corps tendus, le lieu ressource pour les esprits inquiets, le compte à rebours pour les esprits qui commentent. Dans les trois cas, l'objectif est de faire l'exercice, pas de dormir. Le sommeil vient quand on cesse de l'attendre.

CHAPITRE 4

Les réveils de *3 h du matin*

L'heure où les soucis pèsent le double et où l'on croit que la nuit est perdue.
Elle ne l'est pas.

Se réveiller au milieu de la nuit est normal. Nous le faisons tous, plusieurs fois, entre deux cycles de sommeil : la plupart du temps, nous nous rendormons sans même nous en souvenir. Ce qui pose problème, ce n'est pas le réveil. C'est ce que l'esprit en fait.

À 3 h du matin, le cerveau n'est pas dans son état de jour. La partie qui relativise, qui met en perspective, qui dit « on verra demain », est au repos. La partie qui détecte les problèmes, elle, est parfaitement réveillée. Résultat : une préoccupation modeste prend, à cette heure-là, des proportions déraisonnables. Et le corps réagit à ces proportions, pas à la réalité. Le système d'alerte se rallume. On est reparti pour le cercle.

Savoir cela change beaucoup. Ce que vous pensez à 3 h du matin n'est pas fiable. Ce n'est pas le moment de trancher une question. C'est le moment de dire au corps qu'il peut redescendre, et de laisser l'esprit à demain.

Quoi faire, quoi ne pas faire

À ÉVITER

- Regarder l'heure. Le chiffre déclenche immédiatement le calcul (« il me reste trois heures »), et le calcul réveille. Tournez le réveil contre le mur, le téléphone face contre la table.
- Allumer une lumière vive, et plus encore un écran. La lumière bleue dit au cerveau que le jour se lève.
- Se mettre à « réfléchir » à un problème. Il ne sera pas mieux résolu à cette heure-là.
- Se retourner sans cesse en cherchant la position. L'agitation entretient l'alerte.

À FAIRE

- Rester dans le noir, yeux fermés, corps immobile, dans une position confortable choisie une fois pour toutes.
- Poser une main sur le ventre et retrouver la respiration lente, comme au chapitre 2.
- Se répéter, intérieurement : « Je repose mon corps. Le reste attendra le jour. »
- Faire l'un des deux exercices ci-dessous, sans attendre qu'il « marche ».

Deux techniques pour le milieu de la nuit

La nuit, on n'a ni la lumière pour lire, ni la lucidité pour suivre un long protocole. Les deux techniques qui suivent sont donc courtes et se mémorisent en quelques mots. Je vous invite à les pratiquer d'abord le soir, quelques fois, pour que le corps les connaisse par cœur : à 3 h, il n'y aura plus qu'à les laisser revenir.

Respiration abdominale lente, main sur le ventre

3 À 5 MIN · ALLONGÉ, DANS LE NOIR

Ramener le système nerveux vers le frein par le geste le plus simple qui existe : sentir le ventre se soulever sous la main, et laisser l'expiration s'allonger.

1. Sans bouger le reste du corps, posez une main à plat sur le ventre, sous le nombril. Ne cherchez pas la bonne position : celle où vous êtes convient.
2. Ne changez rien, d'abord. Sentez simplement la main qui monte et qui descend. Deux ou trois respirations d'observation.
3. Puis inspirez par le nez, doucement, en dirigeant l'air vers la main : c'est le ventre qui se soulève, pas la poitrine. Sans forcer, sans gonfler.
4. Expirez par le nez, ou par la bouche à peine entrouverte, plus longuement que vous n'avez inspiré. Sentez la main redescendre et le ventre s'apaiser sous elle.
5. Continuez ainsi, en laissant chaque expiration durer un peu plus que la précédente. Si l'esprit repart vers un souci, revenez à la sensation de la main : la chaleur, le mouvement, le poids.
6. Quand la respiration est devenue ample et lente, vous pouvez laisser la main où elle est et vous abandonner au souffle, sans plus rien compter.

Vous saurez que c'est bon quand la main devient chaude et lourde, que le mouvement du ventre continue tout seul, et que la pensée qui vous a réveillé semble plus lointaine, moins pressante.

La seconde technique s'adresse à l'inquiétude elle-même. Le sophro-déplacement du négatif est une technique de relaxation dynamique : on utilise le souffle pour expulser volontairement une tension, une pensée, un poids. La nuit, je la propose dans une version immobile et silencieuse, pour ne réveiller ni le corps ni la personne qui dort à côté.

Sophro-déplacement du négatif : souffler l'inquiétude

3 MIN · ALLONGÉ, IMMOBILE

Donner une forme à ce qui tourne, et l'évacuer avec le souffle, pour cesser de le retenir dans le corps.

1. Repérez l'inquiétude qui vous tient éveillé. Ne la développez pas : nommez-la en un ou deux mots, intérieurement. « La réunion. » « L'argent. » « Lui. »
2. Repérez où elle se loge dans le corps. Souvent la poitrine, la gorge, le ventre. Imaginez-la comme une matière : une fumée grise, une boule, une chaleur désagréable. Peu importe la forme : celle qui vient.
3. Inspirez par le nez, doucement, en imaginant que l'air va chercher cette matière là où elle se trouve et la rassemble.
4. Expirez par la bouche, lentement, un souffle long et fin, en imaginant que la matière sort avec l'air et se dissipe dans la nuit, loin de vous. Le corps reste immobile : tout le mouvement est dans le souffle.
5. Recommencez trois fois. À chaque expiration, il en reste un peu moins. À la place, imaginez que l'inspiration suivante amène un air neutre, frais, apaisant.
6. Terminez par deux respirations sans image, en sentant simplement l'espace laissé libre.

Vous saurez que c'est bon quand la zone où l'inquiétude se logeait semble plus légère ou plus vaste, et que le mot que vous aviez nommé ne déclenche plus la même réaction dans le corps.

✦ **Astuce.** Préparez-vous une phrase-refuge, courte, apprise par cœur le jour, que vous vous direz au réveil nocturne avant même de choisir un exercice. La mienne : « Ce n'est que la nuit. Ça repasse. » Écrivez la vôtre ici :

Le mini-protocole « 20 minutes puis se lever »

Il arrive que rien ne fonctionne. Vous avez respiré, soufflé, le corps est calme, mais le sommeil ne revient pas et vous sentez l'agacement monter. C'est le moment d'appliquer une règle simple, que je donne à toutes les personnes que j'accompagne sur ce thème : si, après ce qui vous semble une vingtaine de minutes (sans regarder l'heure, à l'estime), vous êtes toujours éveillé et tendu, levez-vous.

Pourquoi ? Parce que rester au lit à ne pas dormir, en s'énervant, apprend au cerveau que le lit est un lieu de lutte. À force, le simple fait de s'y coucher réveille. Se lever casse cette association. Le lit reste le lieu où l'on dort.

Comment faire

1. Levez-vous doucement. Lumière très faible, ou aucune. Pas d'écran, pas de cuisine, pas de tâche ménagère.

2. Installez-vous dans un fauteuil ou sur le canapé, avec une couverture pour rester au chaud. Le froid réveille.
3. Faites quelque chose de monotone et de calme : quelques pages d'un livre déjà lu, une respiration 4-7-8 assis, ou simplement rester dans le noir en respirant.
4. Dès que les signes de somnolence reviennent (paupières lourdes, bâillements : vous les connaissez maintenant), retournez au lit. Pas avant.
5. Au lit, reprenez l'une des techniques d'endormissement du chapitre 3, ou simplement la respiration abdominale.

Lors de mes réveils nocturnes, ce que je fais aujourd'hui et ce que je décide de faire désormais :

À RETENIR

Un réveil nocturne n'est pas une nuit perdue. Pas de lumière, pas d'heure, pas de réflexion. Une main sur le ventre, une expiration longue, une inquiétude soufflée. Et si l'agacement l'emporte après vingt minutes, on se lève, on attend la somnolence, on revient.

CHAPITRE 5

Sept soirs pour *un rituel*

Une technique par soir, un tableau à remplir, et un matin qui fixe l'horloge.

Une technique isolée aide une nuit. Un rituel change les nuits. Ce chapitre vous propose une semaine guidée pour tester chaque geste à sa place, observer ce qu'il produit chez vous, et en sortir avec un enchaînement personnel, court, que le corps reconnaîtra.

Deux règles pour ces sept soirs. La première : une heure de coucher à peu près stable, choisie maintenant, qui tienne compte de vos signes de somnolence plutôt que de l'horloge. La seconde, plus importante : une heure de lever fixe, tous les jours, y compris le week-end. C'est le lever qui règle l'horloge interne, bien plus que le coucher. Un lever à heure fixe, avec de la lumière, fait revenir la somnolence au bon moment le soir suivant. Vous pouvez décaler le coucher ; ne décalez pas le lever.

Mon heure de lever pour ces sept jours : _____. Mon heure de coucher visée : _____.

Le programme

SOIR 1 · LE SAS

Ce soir, uniquement le sas du chapitre 2, en entier : pompage des épaules et visage, respiration 4-7-8, écriture de décharge. Puis au lit sans technique particulière, en observant ce que le corps fait de lui-même. C'est un soir d'observation.

SOIR 2 · LE BALAYAGE

Sas raccourci (4-7-8 et écriture), puis, au lit, le balayage corporel descendant. Notez, demain matin, jusqu'où vous êtes allé dans le parcours du corps avant de perdre le fil.

SOIR 3 · LE LIEU RESSOURCE

Sas raccourci, puis le lieu ressource nocturne. Ce soir, prenez le temps, avant d'éteindre, de relire les détails sensoriels que vous avez notés au chapitre 3.

SOIR 4 · LE COMPTE À REBOURS

Sas raccourci, puis le compte à rebours respiré. Si vous arrivez à zéro éveillé, recommencez une fois, puis passez à la technique du soir précédent qui vous a le mieux convenu.

SOIR 5 · VOTRE CHOIX

Vous avez testé les trois techniques d'endormissement. Choisissez celle qui vous a le plus parlé, pas forcément celle qui vous a endormi le plus vite. Ce soir, vous la refaites, avec le sas complet.

SOIR 6 · AVEC L'AUDIO

Sas, puis l'audio « Pratique du soir » ou « Calme mental », si vous les avez, pour vivre la technique guidée par la voix. Sinon, refaites votre technique du soir 5 en allongeant un peu la durée.

SOIR 7 · LE RITUEL

Ce soir, vous composez. Un geste du sas, une technique au lit, et vous notez ce rituel dans le bilan du dernier chapitre. C'est votre rituel pour les semaines à venir. Court, personnel, sans obligation de perfection.

Mon suivi sur sept soirs

Remplissez le tableau chaque matin, en quelques secondes, avant le petit-déjeuner. Pas d'analyse : des faits et un chiffre. C'est en relisant les sept lignes ensemble, le huitième jour, que le tableau parle.

SOIR	TECHNIQUE PRATIQUÉE	HEURE DE COUCHER	RÉVEILS	QUALITÉ 1–5
Soir 1				
Soir 2				
Soir 3				
Soir 4				
Soir 5				
Soir 6				
Soir 7				

Ce que je remarque en relisant les sept lignes (une tendance, un soir qui sort du lot, une surprise) :

Le matin fixe l'horloge

On parle beaucoup du soir. On oublie que la nuit se prépare aussi le matin. Votre horloge interne se règle sur la lumière du jour : dix minutes dehors, ou devant une fenêtre ouverte, dans l'heure qui suit le lever, indiquent au corps que la journée commence. Seize heures plus tard, environ, il saura que la nuit doit venir. C'est mécanique. C'est fiable. Et c'est gratuit.

Ajoutez-y quelques minutes de sophrologie du matin, debout : un pompage des épaules, cette fois pour activer, quelques respirations amples. C'est le pendant du sas du soir : un rituel pour ouvrir, un rituel pour fermer.

AUDIO DE LA BIBLIOTHÈQUE

Pratique du matin

À écouter debout, fenêtre ouverte ou rideaux tirés, dès le lever. Je vous guide dans un réveil du corps par le souffle et le mouvement, pour installer l'énergie du jour et, sans y penser, préparer la somnolence du soir.

Écouter →

- [ ] Je me lève à la même heure sept jours sur sept
- [ ] Je m'expose à la lumière du jour dans l'heure qui suit le lever
- [ ] Je ne fais pas de sieste de plus de vingt minutes, et jamais après 15 h
- [ ] Je réserve le lit au sommeil (pas d'écran, pas de travail, pas de repas)

POUR CONTINUER

Ce que vous *gardez*

Un bilan, un rituel en trois gestes, et quelques pistes si vous souhaitez aller plus loin.

Vous avez parcouru sept soirs, testé des techniques, rempli un tableau. Il est temps de faire simple. Un rituel ne tient que s'il est court et clair. Choisissez, écrivez, et laissez le reste du livre pour les soirs où vous aurez envie d'y revenir.

Ce que je garde de ce livre (une idée, une phrase, une technique, un changement de regard) :

Mon rituel du soir, en trois gestes :

1. Dès 21 h :

2. Au lit, lumière éteinte :

3. Si je me réveille dans la nuit :

Reprenez le questionnaire du début. Aujourd'hui, la qualité de mon sommeil :

Très mauvaise ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Très bonne

Une dernière chose. Il y aura des soirs difficiles, même avec un bon rituel. Une contrariété, un voyage, une période dense. Ce n'est pas un échec du rituel : c'est la vie. Ce qui aura changé, c'est que vous saurez quoi faire. Une main sur le ventre. Une expiration longue. Une inquiétude soufflée. Et cette phrase que je vous laisse : le sommeil n'est pas quelque chose que vous faites. C'est quelque chose que vous laissez venir.

Aller plus loin

Les deux audios utilisés dans ce guide, « Pratique du soir » et « Calme mental », font partie de ma bibliothèque de sept enregistrements guidés. Vous y trouverez aussi « Pratique du matin » pour fixer l'horloge, « Écoute du corps » pour approfondir le balayage, et « Ancrage express » pour les moments tendus de la journée. Ma voix, chez vous, à l'heure qui vous convient.

Découvrir la bibliothèque audio → 39 €

Si vos nuits restent difficiles malgré ce travail, ou si vous sentez que quelque chose de plus profond demande à être accompagné, je vous reçois au cabinet, à Menton, ou en visioconférence. Une séance individuelle permet d'adapter ces techniques à votre histoire et à votre rythme. Vous pouvez prendre rendez-vous sur Liberlo.

Je vous souhaite des nuits plus douces. Et, surtout, un rapport plus paisible avec elles.

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · MENTON

Angélique Rosier

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE · PRATICIENNE NEUROPTIMAL® · MENTON

Cabinet à Menton · Séances sur rendez-vous via Liberlo

sophro-au-fil-de-la-vie.com · arsophrologie.com · Instagram @arsophrologie

Retrouver un sommeil réparateur — © 2026 Angélique Rosier. Tous droits réservés. Cet ouvrage est réservé à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle de bien-être. Elle ne constitue pas un traitement médical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis, ni un suivi, ni un traitement médical ou psychologique. En cas de symptômes persistants, de douleur, de détresse ou de doute sur votre état de santé, consultez votre médecin. Les exercices proposés sont à pratiquer dans le respect de vos limites ; interrompez toute pratique qui provoquerait une gêne.

Mise en page et conception : Angélique Rosier — Sophrologie au fil de la vie. Typographies Fraunces, Karla et Great Vibes (licence SIL OFL). Version 09/2026.