



CARNET DE BORD

POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

LA BOTANIQUE DU COEUR

Bonjour cher Jardinier du cœur,

J'ai conçu ce carnet de bord pour vous aider à cultiver un sommeil profond et réparateur en utilisant les bons outils. Les troubles du sommeil peuvent rapidement s'installer et devenir difficiles à contrôler, surtout lorsqu'on se laisse piéger par de mauvaises habitudes et des cercles vicieux tels que le stress ou la peur de ne pas dormir.

Avec ce carnet, vous pourrez mettre en lumière les pensées qui vous empêchent de plonger dans le sommeil et apaiser le stress résiduel de votre journée. Il suffit de prendre quelques minutes pour noter ce dont vous avez besoin de vous décharger dans votre journal.

Laissez-vous guider et faites-le au feeling. L'important est de garder un regard bienveillant envers vous-même et votre sommeil, quelle que soit sa qualité. Ce n'est pas par la force ou la lutte que l'on obtient des résultats durables.

Alors prenez soin de vous et laissez ces pages vous guider pour renouer avec un meilleur sommeil.

Julia Decugis
une jardinière du cœur



Comprendre les Troubles du Sommeil : L'Essentiel

Quand le sommeil se fait capricieux, comprendre les causes profondes de nos difficultés de sommeil est essentiel pour pouvoir régler durablement et efficacement le problème.

Des problèmes variés peuvent vous empêcher de dormir :

- Stress et soucis qui tournent en boucle et sabotent le sommeil.
- Mauvaises habitudes nocturnes avec des heures de coucher incohérentes, un environnement bruyant ou trop lumineux.
- Des problèmes de santé et des soucis médicaux peuvent interrompre votre repos.
- Caféine et autres stimulants comme le café tardif, l'alcool ou la cigarette nuisent aussi à votre sommeil.

Un bon sommeil commence par de bonnes habitudes. Et bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour changer nos habitudes !

Connaissez-vous les symptômes typiques qui doivent vous alerter et vous inciter à changer de routine ?

- Tourner en rond : Impossible de s'endormir rapidement.
- Réveils en série : Difficile de rester endormi.
- Fatigue de jour : Épuisé même après une nuit « complète ».

En prenant du temps chaque soir pour écrire dans ce cahier, ou en imprimant uniquement les feuilles qui vous intéressent, vous pourrez déposer vos pensées, faire le point avec vous-même et surtout apprendre à prendre du recul par rapport à votre sommeil tout en vous donnant le temps de cultiver de bonnes nuits de repos.

Avec de petits pas, vous progresserez vers de grandes nuits !

Mes meilleurs conseils :

- Adoptez une routine de coucher.
- Diminuez l'utilisation des écrans avant de dormir.
- Aménagez un coin cosy pour tomber dans les bras de Morphée.
- Couchez-vous et réveillez-vous toujours à la même heure pour réguler votre rythme circadien.

Dans ce carnet de bord, vous trouverez différentes pages pré-remplies pour vous guider à travers des exercices pratiques pour cultiver un meilleur sommeil.

Vous pouvez piocher au hasard ou bien vous concentrer sur ce que vous avez identifié de problématique :

- Écrire une page de journal : Prenez un moment chaque soir pour écrire librement vos pensées et sentiments, déchargeant ainsi votre esprit avant de dormir.
- Exercice de vider ses pensées : Apprenez à libérer votre esprit des pensées envahissantes qui perturbent le sommeil, en les notant dans une section dédiée.
- Retour sur ses émotions du jour : Réfléchissez et notez comment les événements de la journée ont affecté vos émotions, identifiez les patterns qui pourraient affecter votre sommeil.
- Cotation et suivi de vos heures de sommeil : Suivez et évaluez votre sommeil chaque nuit, y compris les heures de coucher et de réveil, pour observer les tendances et les améliorations possibles.

- Outils de méditation : Utilisez les guides de méditation inclus pour vous aider à vous détendre profondément avant de dormir.
- Création d'un rituel du coucher personnalisé : Développez une routine de coucher qui favorise une atmosphère relaxante et prépare votre corps et votre esprit au repos.
- Exercices de restructuration cognitive : Travaillez sur vos pensées négatives ou anxieuses qui nuisent à votre sommeil et apprenez à les transformer en affirmations apaisantes.
- Optimisation de votre espace de sommeil : Conseils pour aménager votre chambre de manière à promouvoir un sommeil optimal, en tenant compte de la lumière, du bruit et du confort.

Chaque petit moment que vous vous accordez pour avoir un regard bienveillant et introspectif sur vos émotions, sur vos besoins et sur votre niveau d'énergie, permet de vous recentrer sur vous même et de vous aligner profondément.

Plus vous le ferez, mieux vous dormirez.

TECHNIQUES DE RELAXATION POUR LE SOIR



Ma méditation secrète
pour stopper les
ruminations du soir



Méditation pour se
libérer du stress et des
tensions de la journée



Méditation pour libérer
ses émotions avant de
dormir

TECHNIQUES DE RESPIRATION DU SOIR



Exercice de respiration
pour apaiser le stress



Respiration magique
4-7-8



Relaxation d'urgence
SOS émotions

HYPNOSES POUR S'ENDORMIR PAISIBLEMENT



Hypnose sommeil
ANTI-STRESS



Hypnose bulle de lâcher
prise pour s'endormir



Hypnose doux rêves

HYPNOSES POUR S'ENDORMIR PAISIBLEMENT



Hypnose pour dormir
aussi paisible que si vous
étiez en vacances



Hypnose Rituel du soir
pour trouver le sommeil



Hypnose retour au
sommeil Insomnies

SI VOUS AVEZ ENVIE DE PLUS DE DÉCONNEXION



Découvrez ma Box Sommeil

**Les podcasts du mois d'avril du mois du sommeil
téléchargeables en MP3
pour une écoute en totale déconnexion**



Découvrez ma Zen Box

**Le programme en 21 Jours pour apaiser ses émotions
avec l'hypnose. Là encore vous aurez la possibilité de
télécharger les podcasts de la formation en MP3**

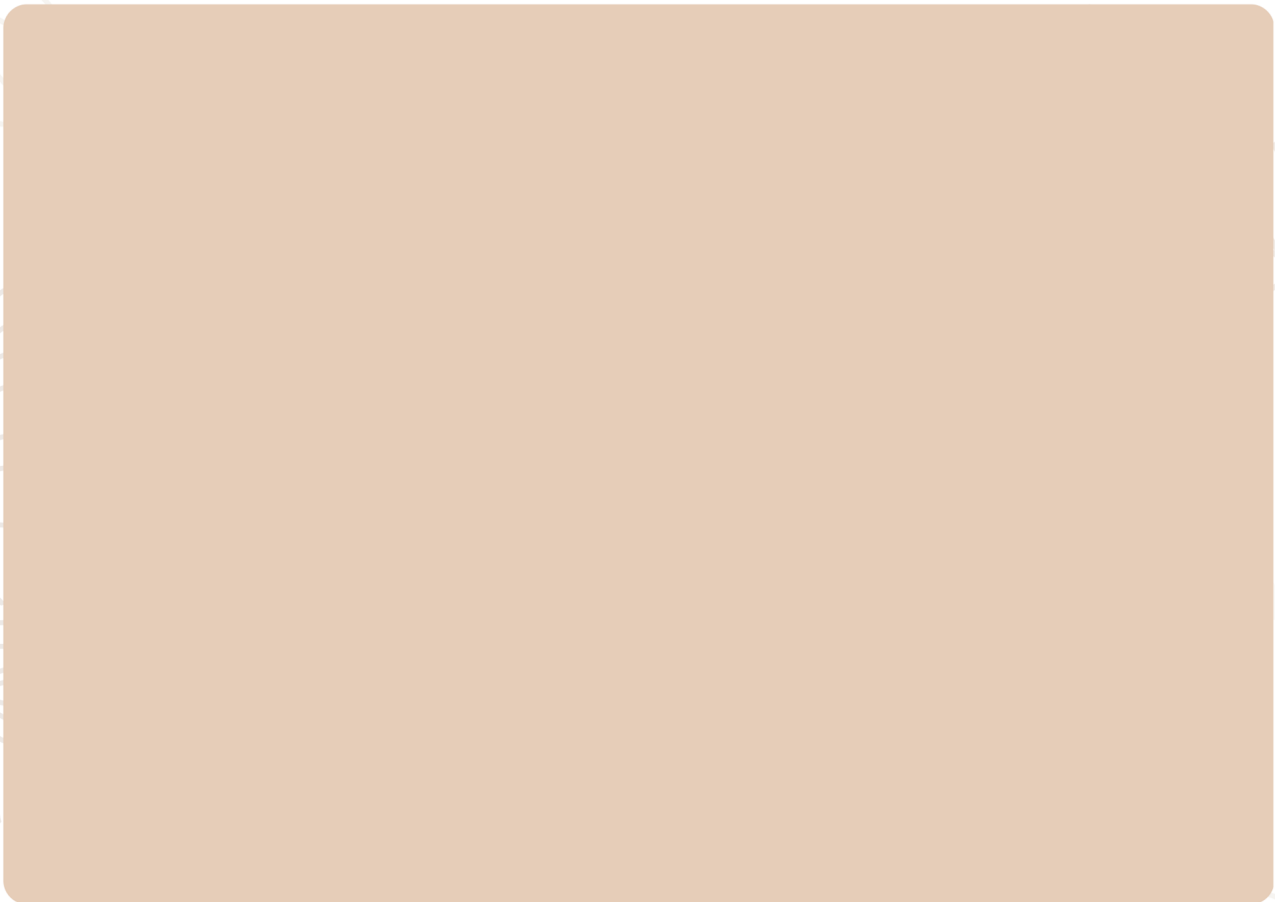


PASSONS À L'ACTION POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

LA BOTANIQUE DU COEUR

Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?

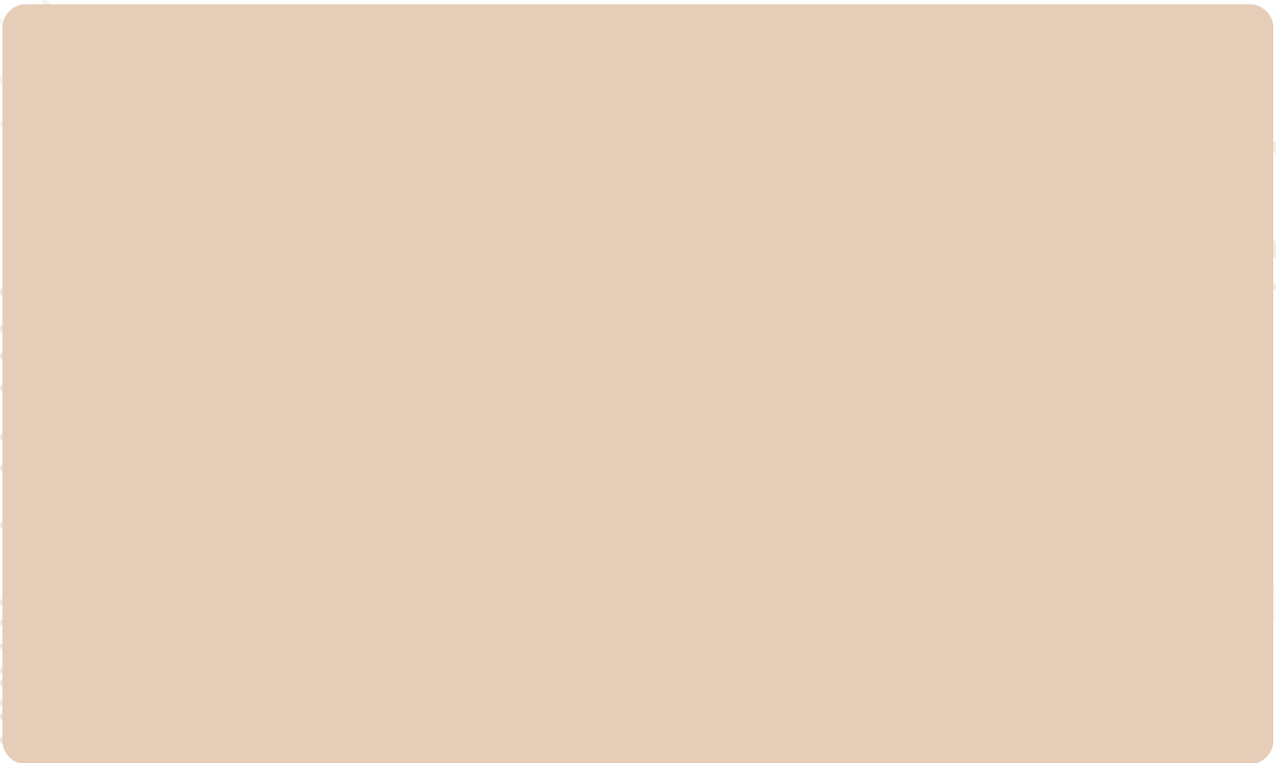


Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire avant de vous coucher.



Exercices des questions libératoires. Installez vous confortablement et répondez aux questions du journal.

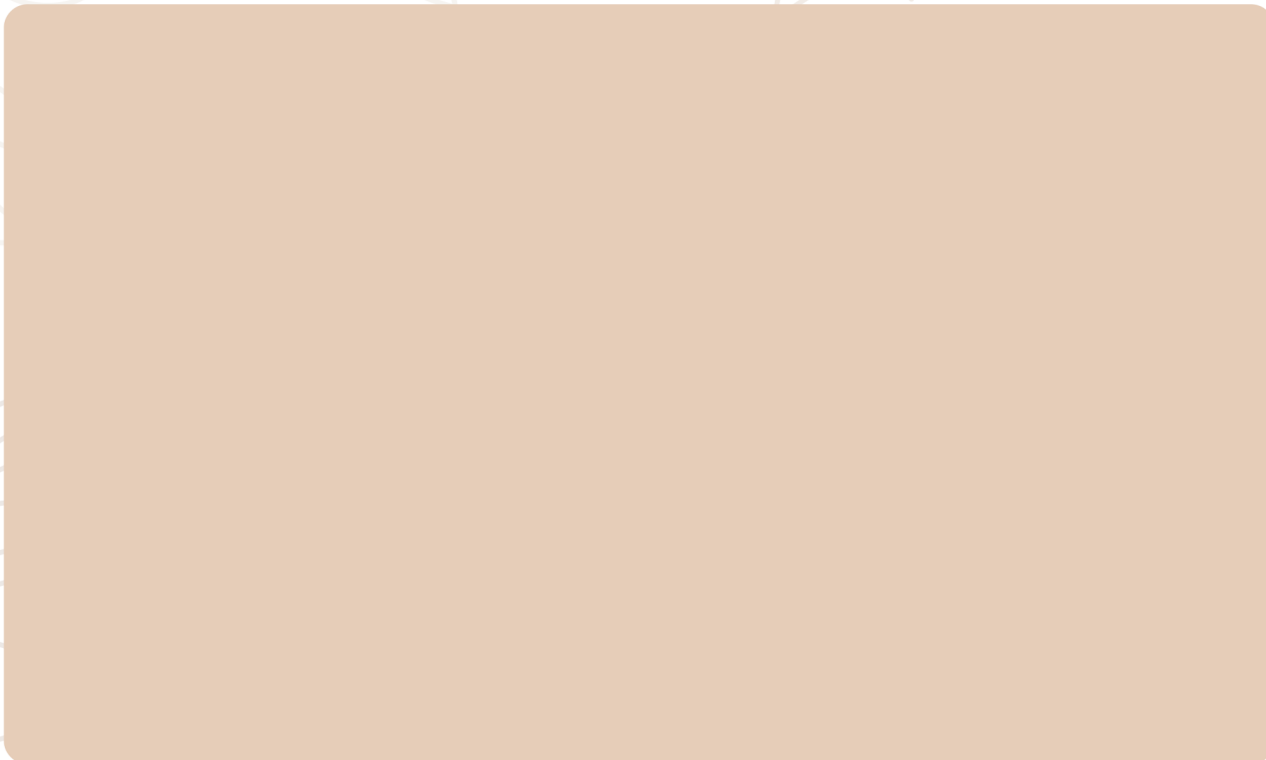
Quels événements ou situations ont marqué ma journée aujourd'hui ? Notez les moments clés de votre journée, qu'ils soient positifs ou négatifs.



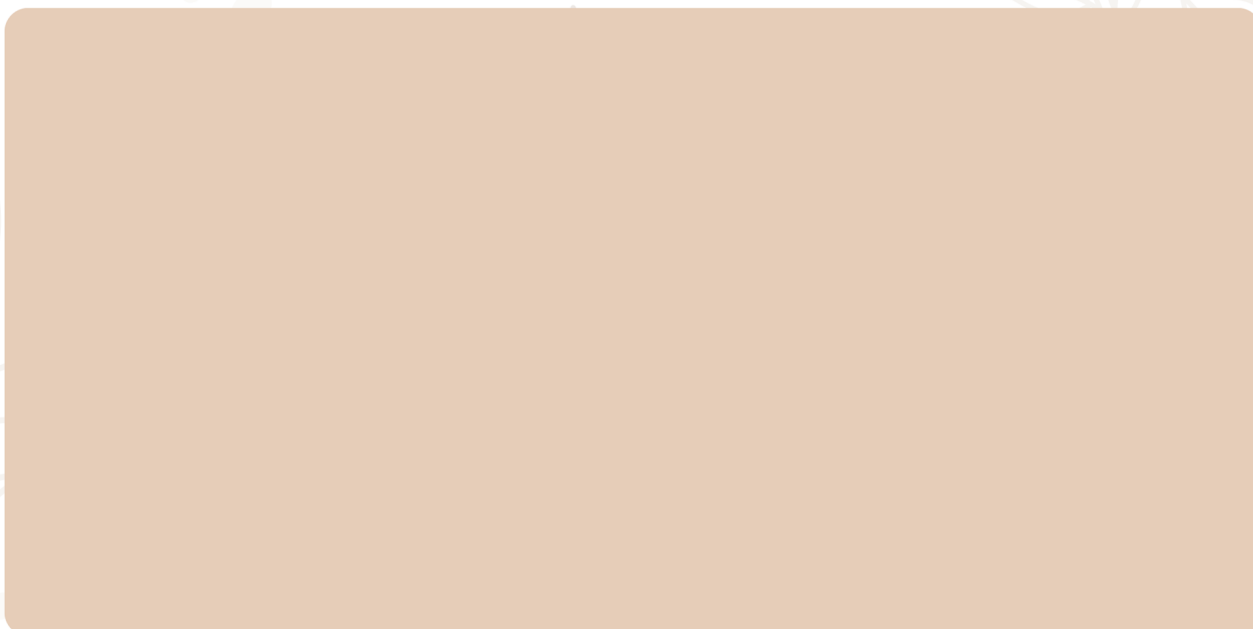
Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui et dans quelles circonstances ? Identifiez les émotions principales de la journée et les événements qui les ont déclenchées.



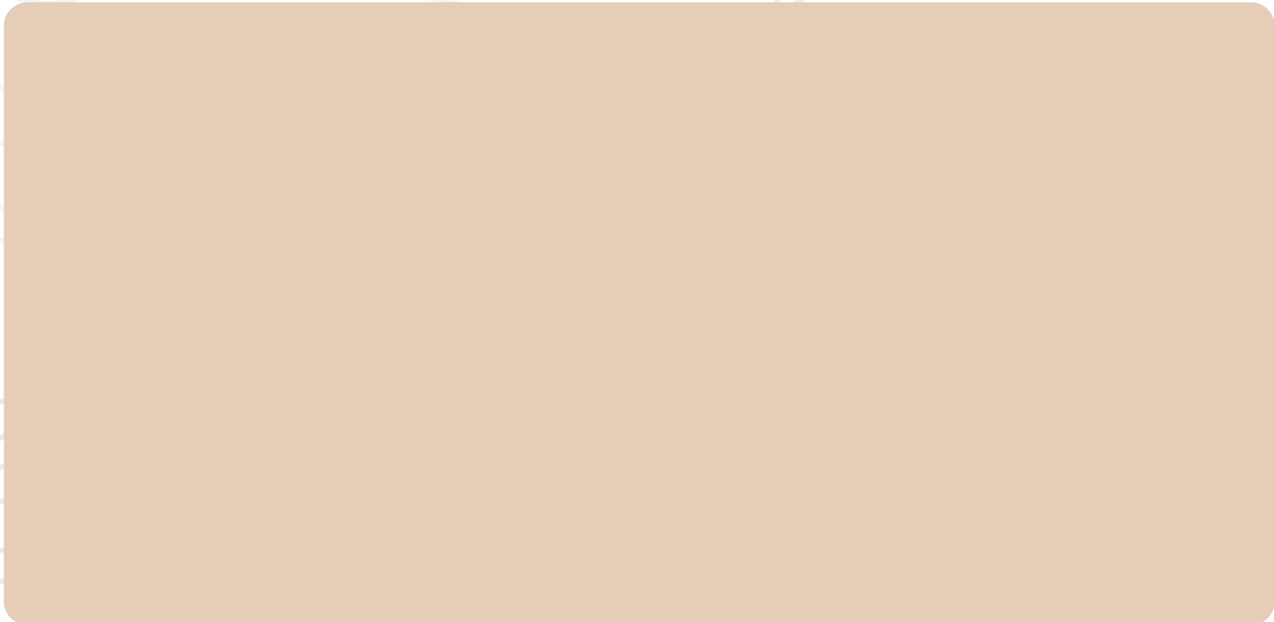
Quelles pensées récurrentes ou préoccupations m'ont accompagné aujourd'hui ? Écrivez les pensées qui reviennent souvent dans votre esprit et qui peuvent influencer votre humeur ou votre sommeil.



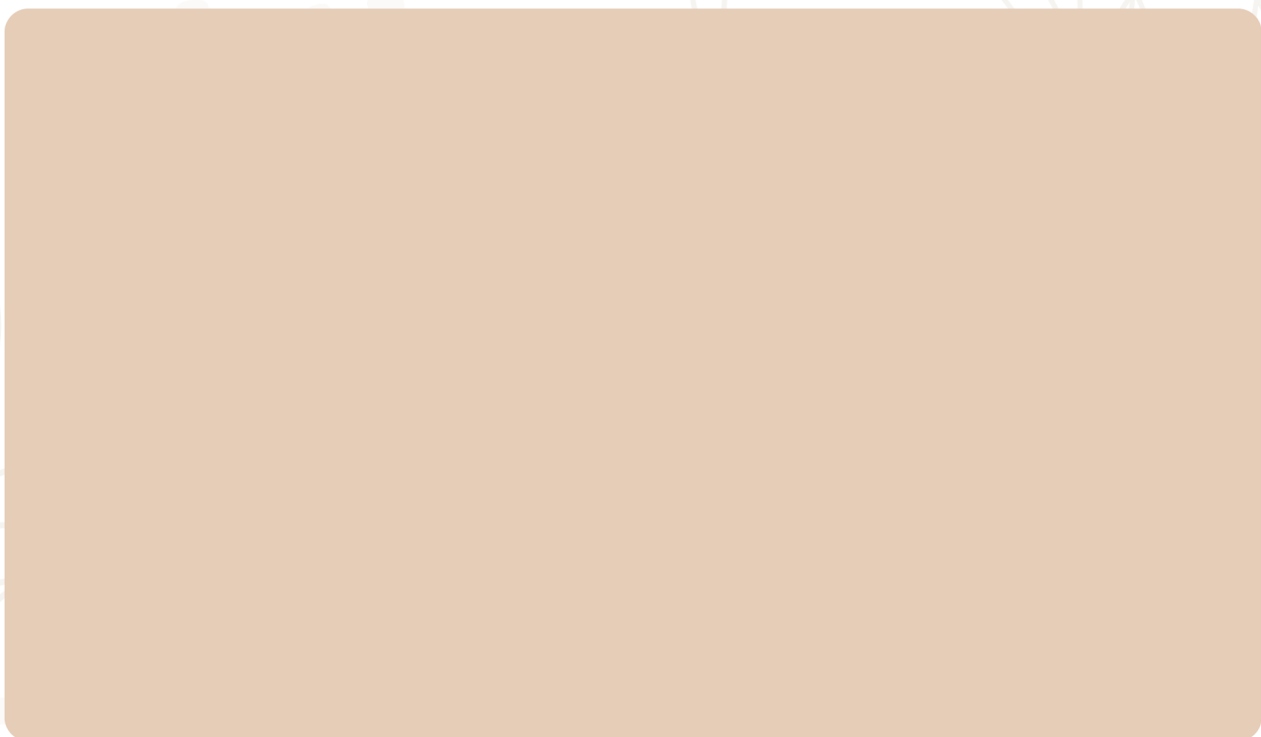
Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier ou satisfait ? Reconnaissez vos succès et les aspects positifs de votre journée, si petits soient-ils.



Y a-t-il des leçons que je peux tirer des défis que j'ai rencontrés aujourd'hui ? Réfléchissez à ce que vous avez appris aujourd'hui et comment cela peut vous aider à grandir.



Quelles pensées ou préoccupations aimerais-je laisser derrière moi avant de dormir ? Écrivez ici ce que vous choisissez consciemment de libérer ou de mettre de côté pour la nuit.



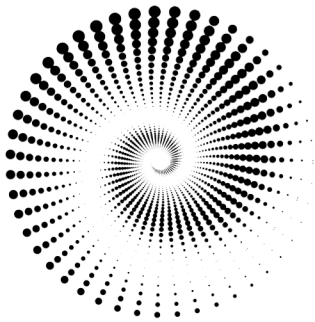
Ma routine DU SOIR



Je peux méditer



Je peux me chouchouter



Je peux faire une hypnose



Je peux écouter de la
musique douce



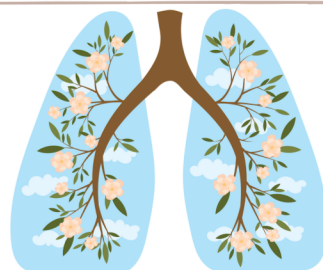
Je peux me faire câliner



Je peux écouter mes besoins



Je peux improviser



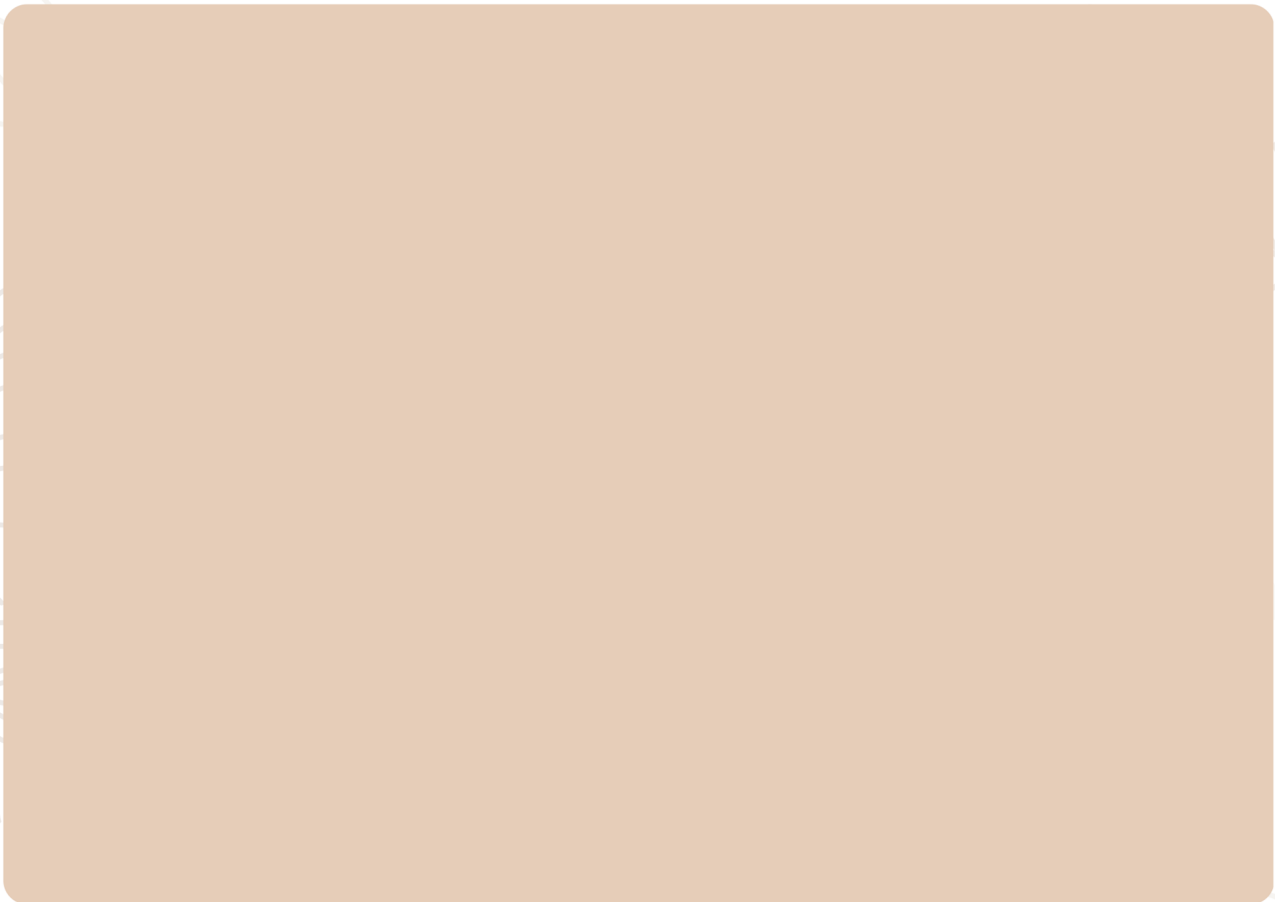
Je peux respirer

Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?



Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire demain soir avant de vous coucher.



Réflexion du jour ✨



Mes émotions
du jour

Liste des petites
gratitudes pour ma
journée



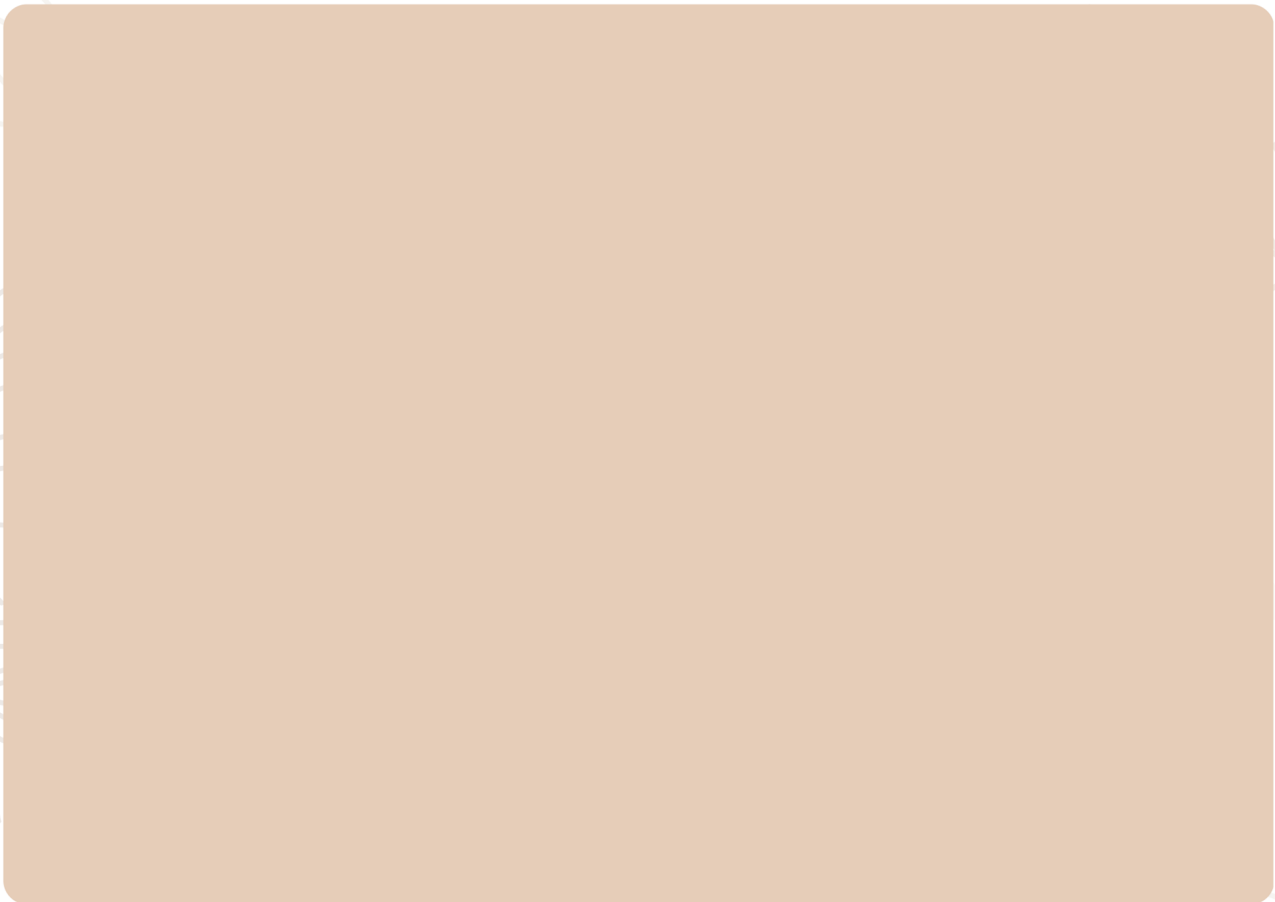
Quelles émotions sont présentes en moi ce soir ?

Mon objectif principal pour demain est :



Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?



Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire demain soir avant de vous coucher.



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



CARNET DE BORD DES HEURES DE COUCHER

Chaque soir je note à quelle heure je me couche.

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Observer pour comprendre

CARNET DE BORD DES HEURES DE COUCHER

Chaque soir je note à quelle heure je me couche.

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Date : Heure de coucher : Heure d'endormissement :

Observer pour comprendre

Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :



De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Identification de mes besoins ✨



Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :











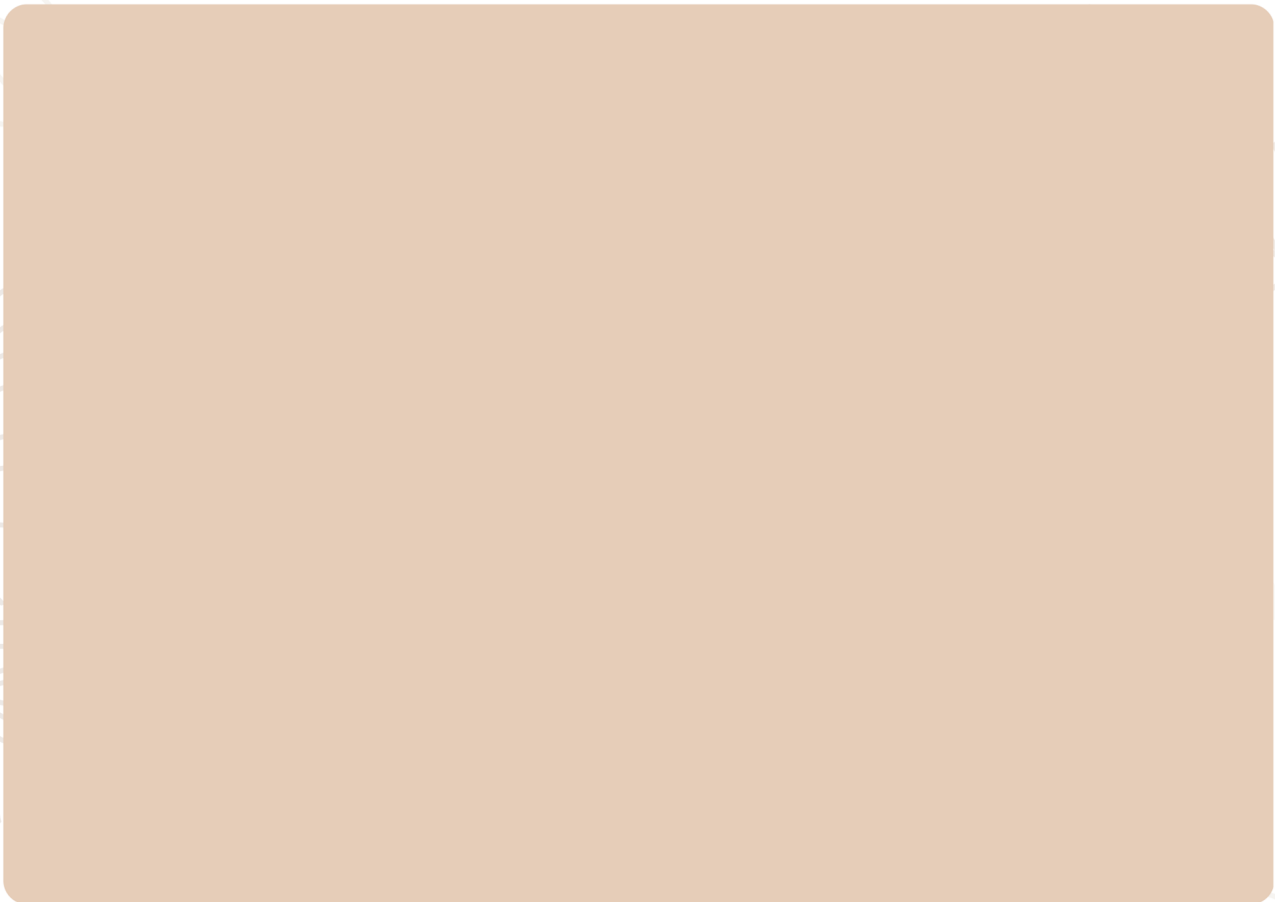
De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?



Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire demain soir avant de vous coucher.



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :

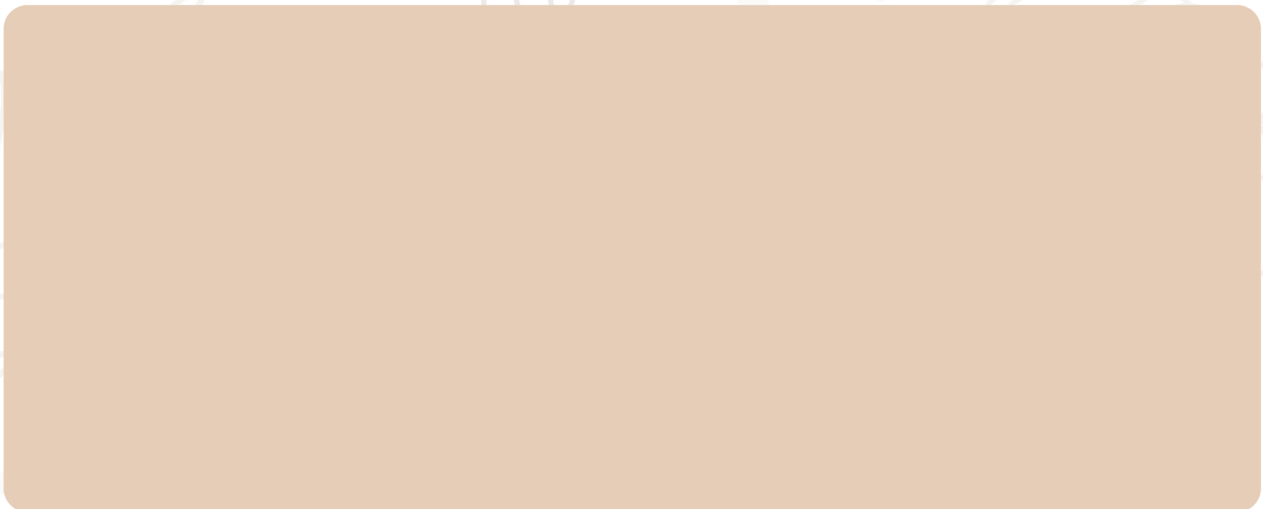


Exercices des questions libératoires. Installez vous confortablement et répondez aux questions du journal.

Quels événements ou situations ont marqué ma journée aujourd'hui ? Notez les moments clés de votre journée, qu'ils soient positifs ou négatifs.



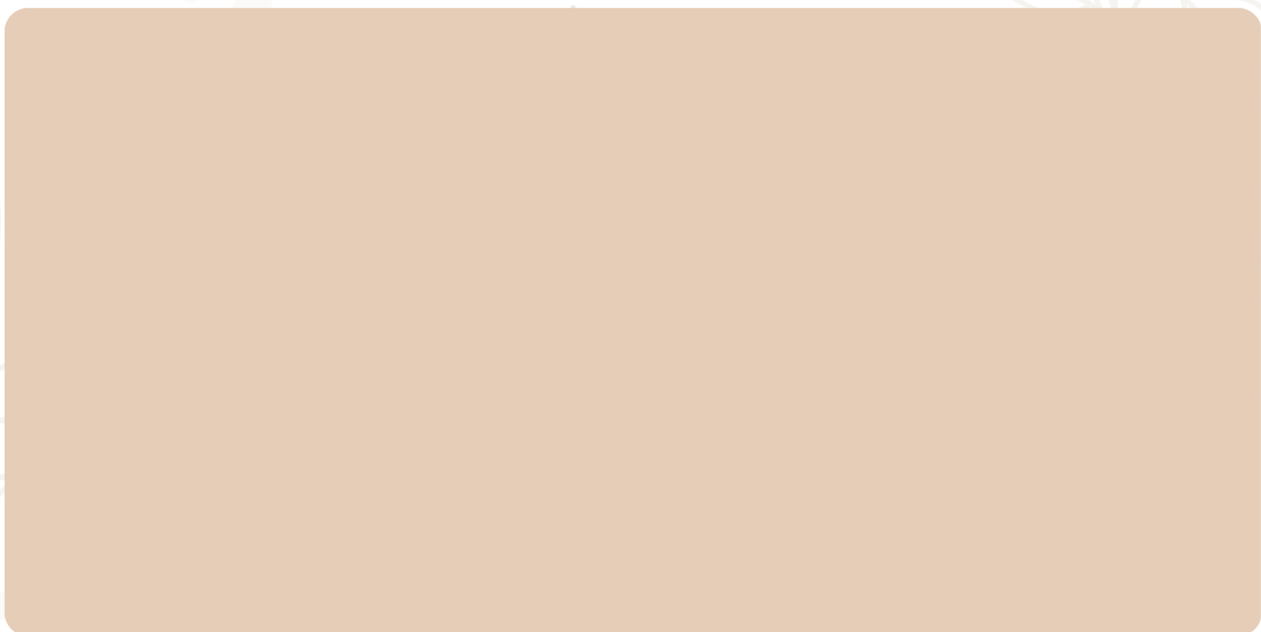
Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui et dans quelles circonstances ? Identifiez les émotions principales de la journée et les événements qui les ont déclenchées.



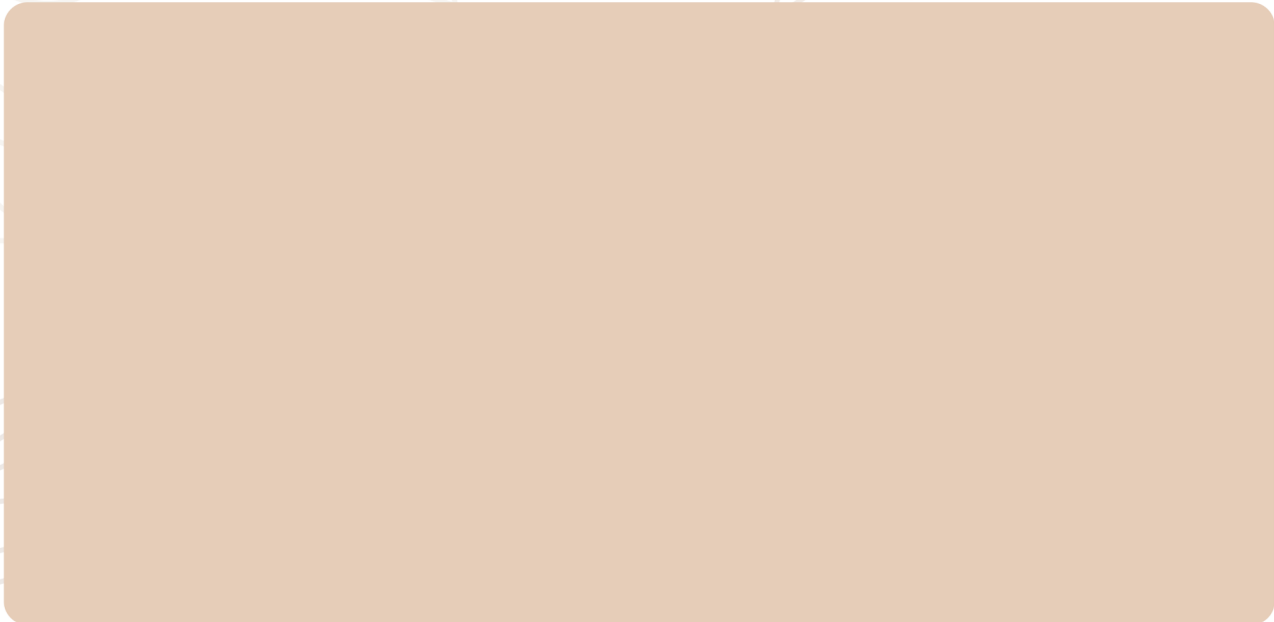
Quelles pensées récurrentes ou préoccupations m'ont accompagné aujourd'hui ? Écrivez les pensées qui reviennent souvent dans votre esprit et qui peuvent influencer votre humeur ou votre sommeil.



Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier ou satisfait ? Reconnaissez vos succès et les aspects positifs de votre journée, si petits soient-ils.



Y a-t-il des leçons que je peux tirer des défis que j'ai rencontrés aujourd'hui ? Réfléchissez à ce que vous avez appris aujourd'hui et comment cela peut vous aider à grandir.



Quelles pensées ou préoccupations aimerais-je laisser derrière moi avant de dormir ? Écrivez ici ce que vous choisissez consciemment de libérer ou de mettre de côté pour la nuit.

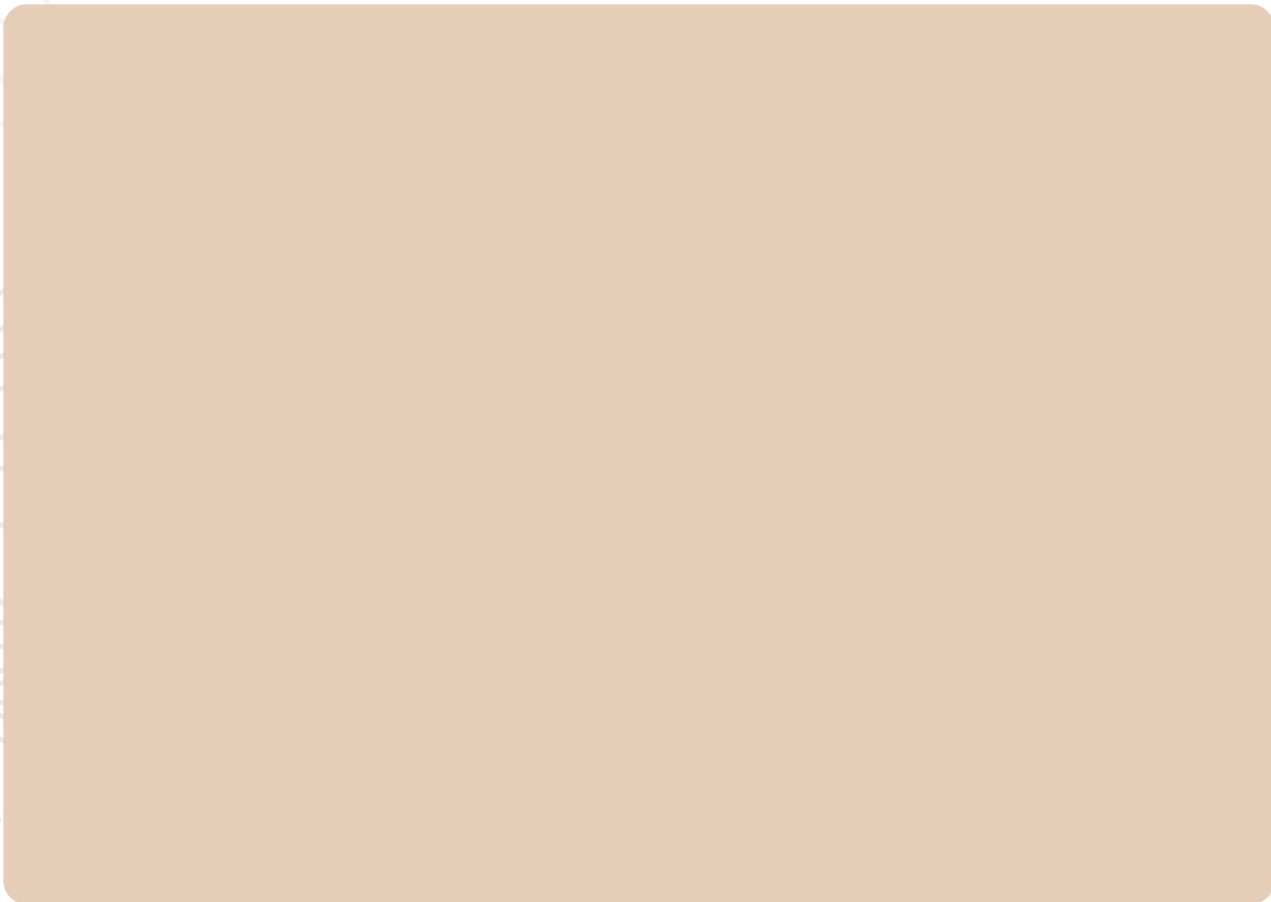


Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?



Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire demain soir avant de vous coucher.



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :











De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Identification de mes besoins ✨



Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :











De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Identification de mes besoins ✨



Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :





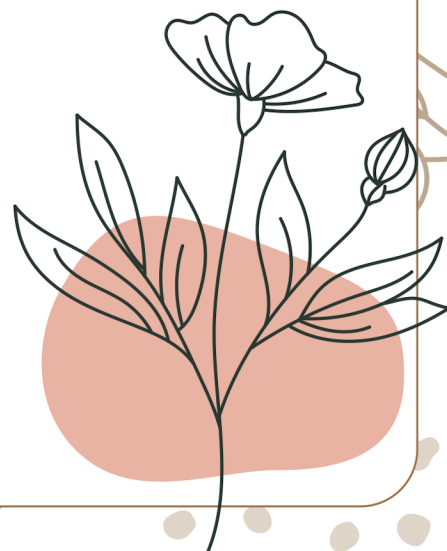







De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :

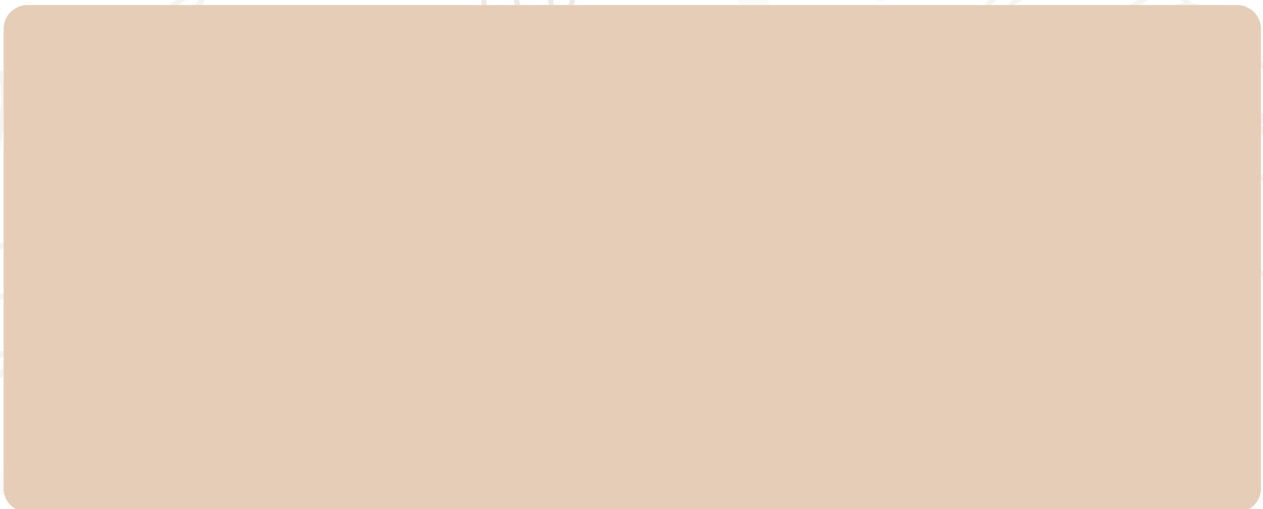


Exercices des questions libératoires. Installez vous confortablement et répondez aux questions du journal.

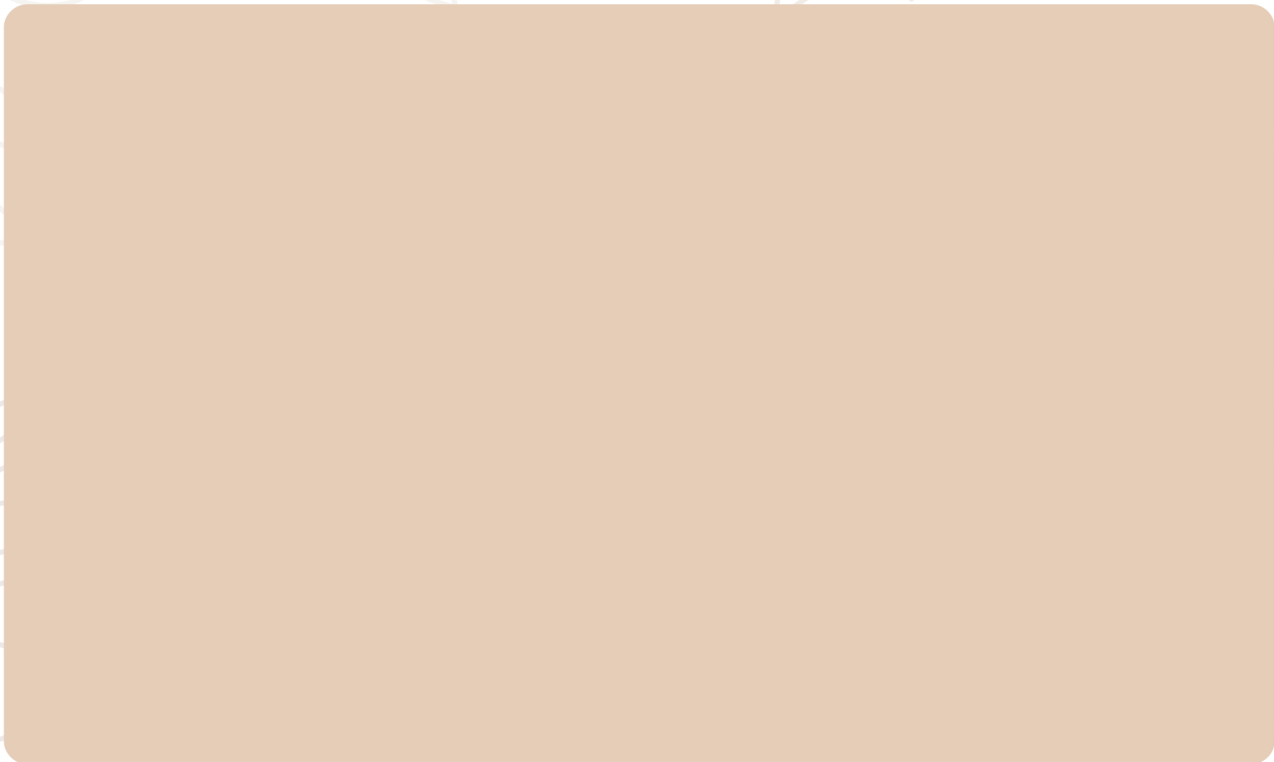
Quels événements ou situations ont marqué ma journée aujourd'hui ? Notez les moments clés de votre journée, qu'ils soient positifs ou négatifs.



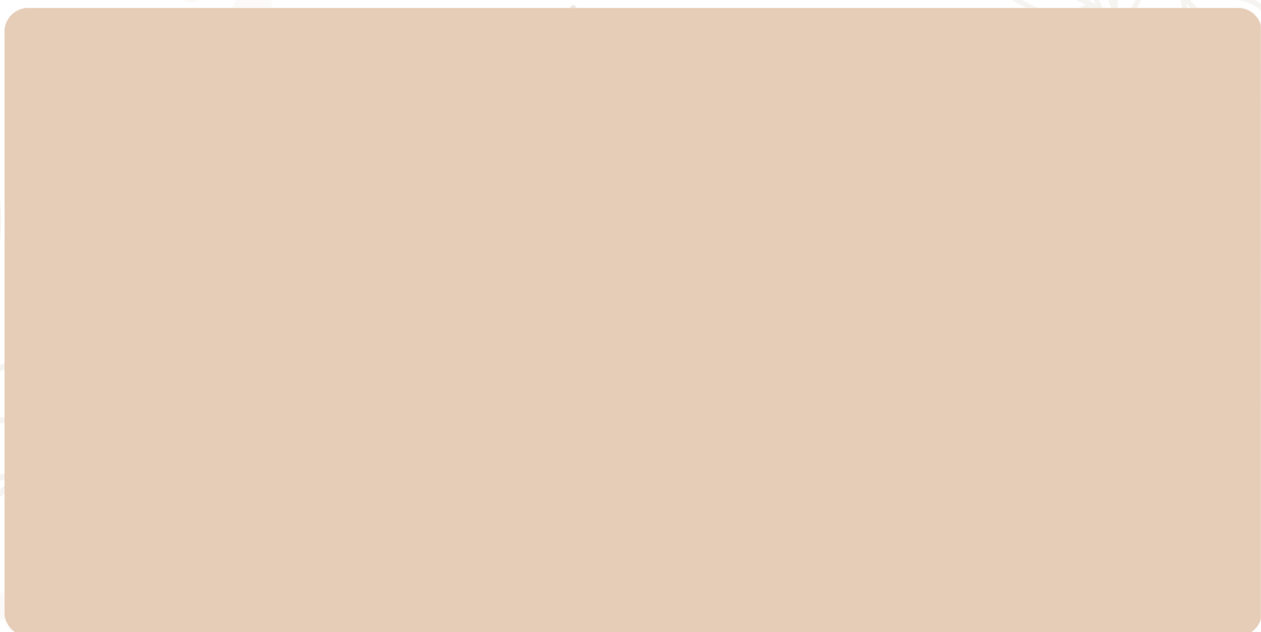
Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui et dans quelles circonstances ? Identifiez les émotions principales de la journée et les événements qui les ont déclenchées.



Quelles pensées récurrentes ou préoccupations m'ont accompagné aujourd'hui ? Écrivez les pensées qui reviennent souvent dans votre esprit et qui peuvent influencer votre humeur ou votre sommeil.



Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier ou satisfait ? Reconnaissez vos succès et les aspects positifs de votre journée, si petits soient-ils.



Y a-t-il des leçons que je peux tirer des défis que j'ai rencontrés aujourd'hui ? Réfléchissez à ce que vous avez appris aujourd'hui et comment cela peut vous aider à grandir.

Quelles pensées ou préoccupations aimerais-je laisser derrière moi avant de dormir ? Écrivez ici ce que vous choisissez consciemment de libérer ou de mettre de côté pour la nuit.

Identification de mes besoins ✨



Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :











De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Identification de mes besoins ✨



Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :











De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :

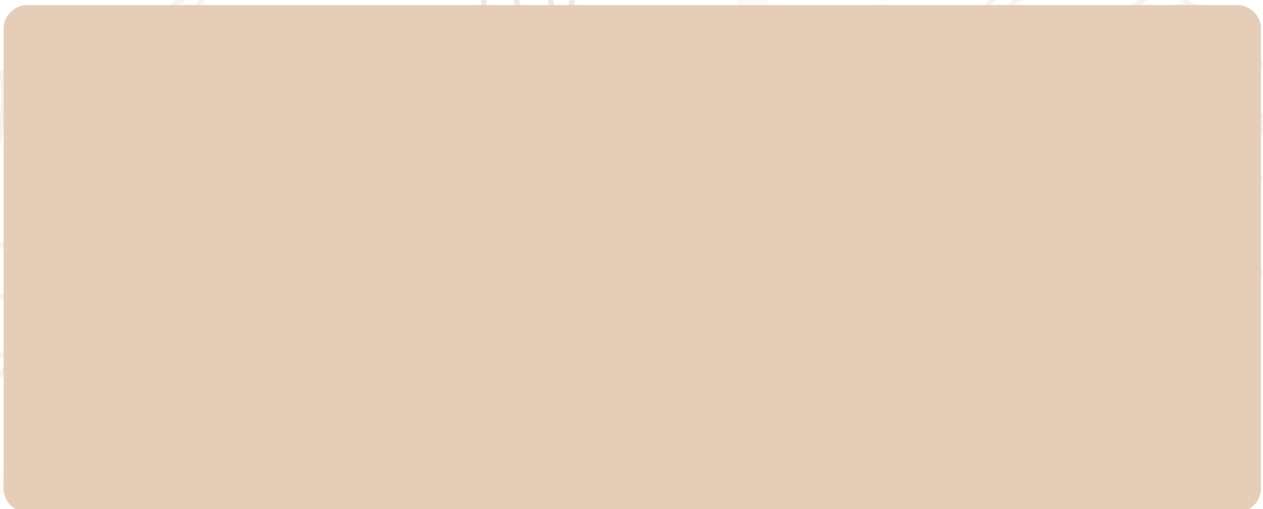


Exercices des questions libératoires. Installez vous confortablement et répondez aux questions du journal.

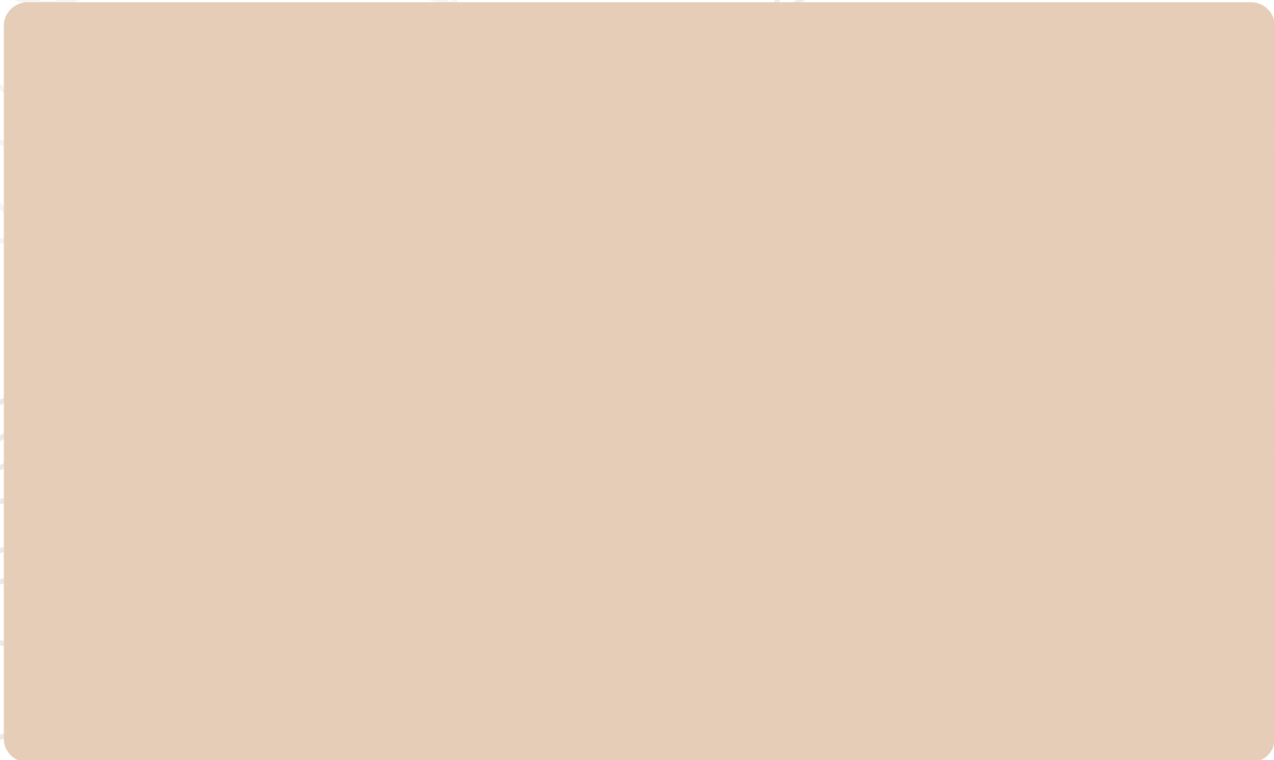
Quels événements ou situations ont marqué ma journée aujourd'hui ? Notez les moments clés de votre journée, qu'ils soient positifs ou négatifs.



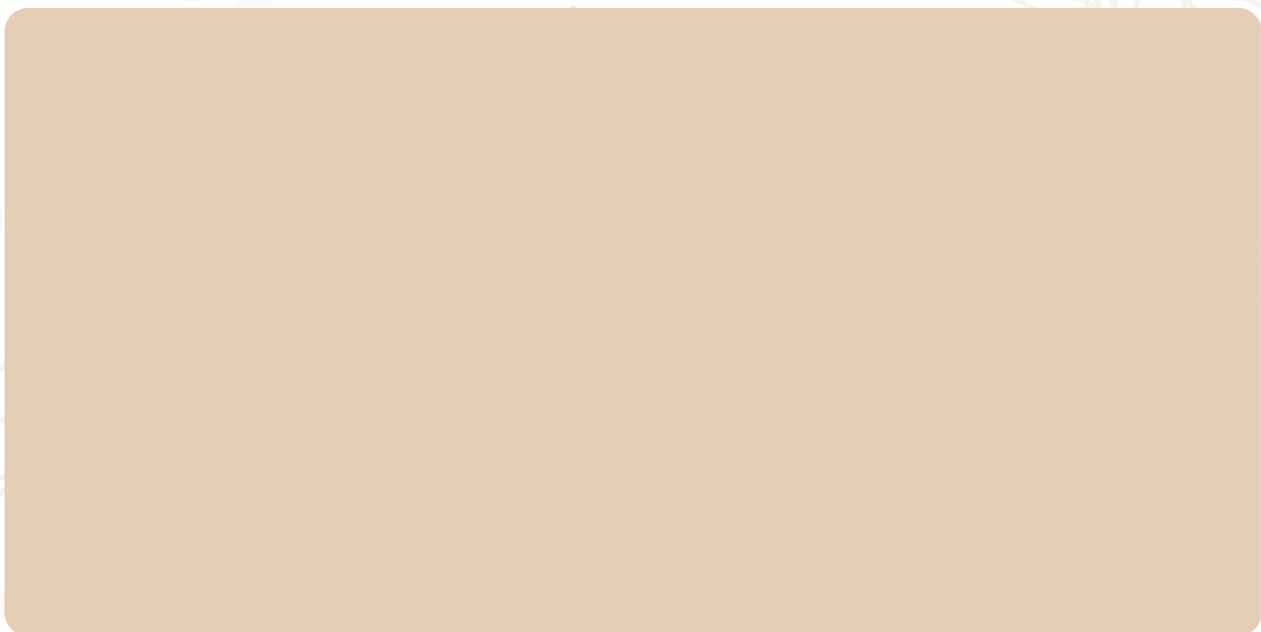
Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui et dans quelles circonstances ? Identifiez les émotions principales de la journée et les événements qui les ont déclenchées.



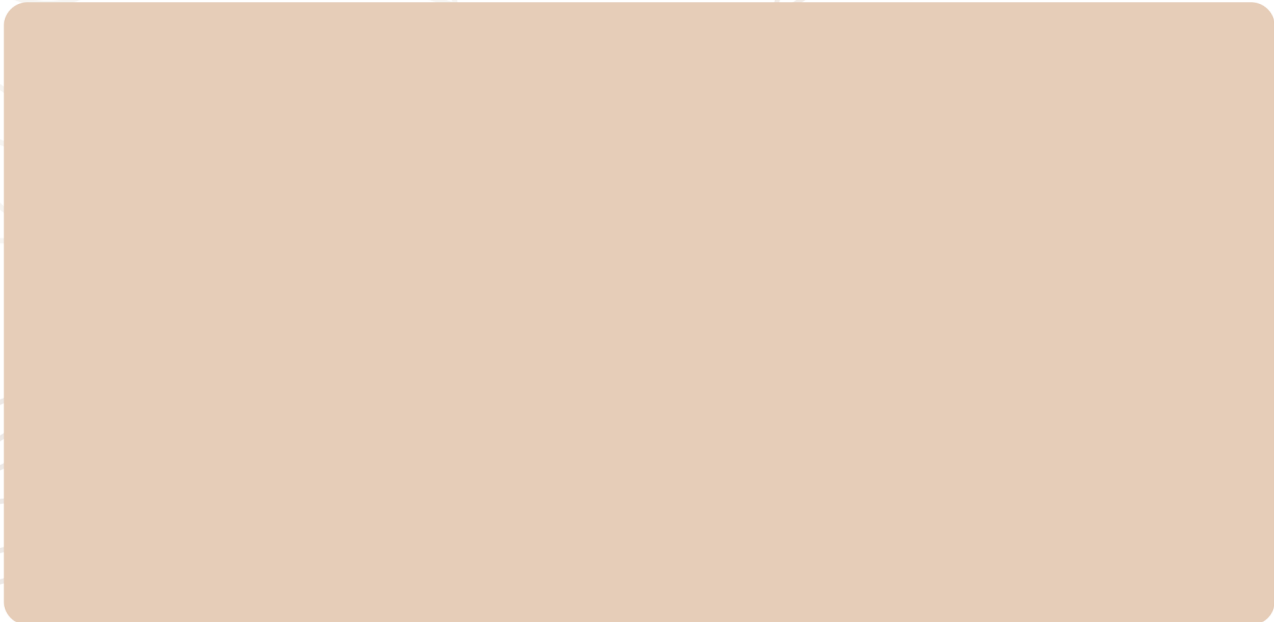
Quelles pensées récurrentes ou préoccupations m'ont accompagné aujourd'hui ? Écrivez les pensées qui reviennent souvent dans votre esprit et qui peuvent influencer votre humeur ou votre sommeil.



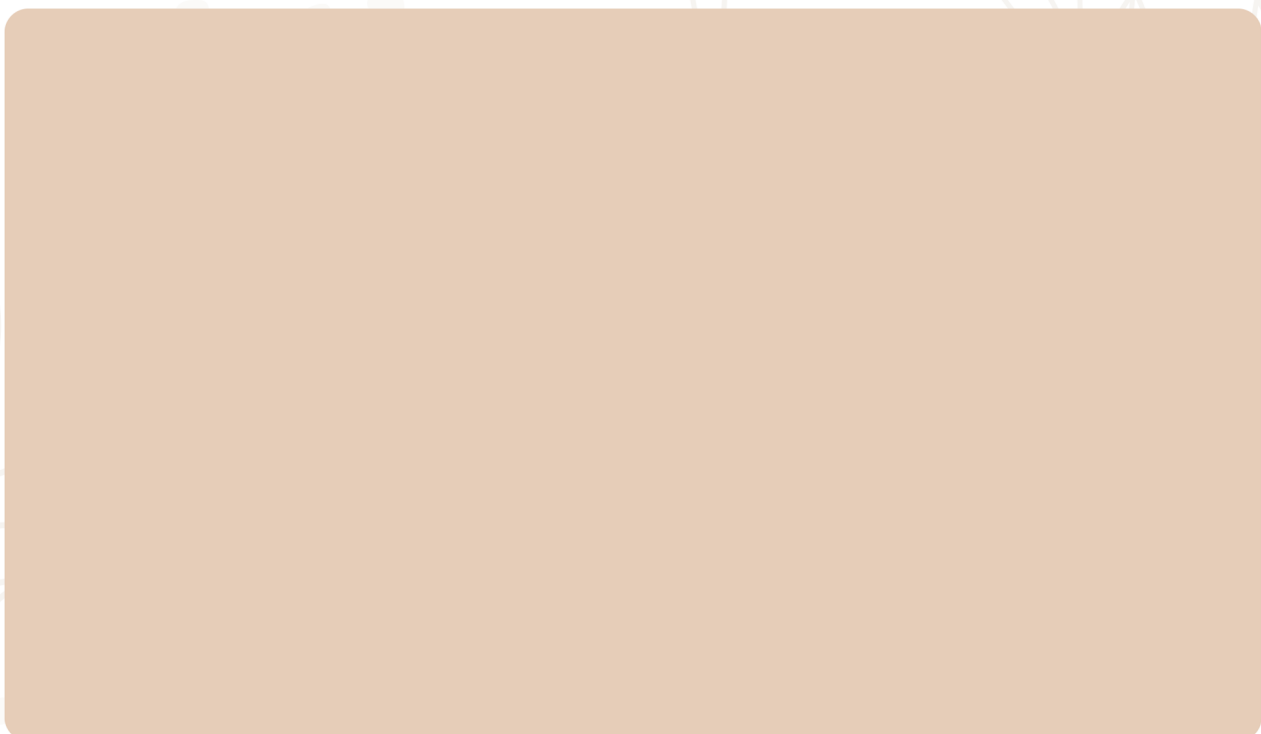
Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier ou satisfait ? Reconnaissez vos succès et les aspects positifs de votre journée, si petits soient-ils.



Y a-t-il des leçons que je peux tirer des défis que j'ai rencontrés aujourd'hui ? Réfléchissez à ce que vous avez appris aujourd'hui et comment cela peut vous aider à grandir.



Quelles pensées ou préoccupations aimerais-je laisser derrière moi avant de dormir ? Écrivez ici ce que vous choisissez consciemment de libérer ou de mettre de côté pour la nuit.



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :

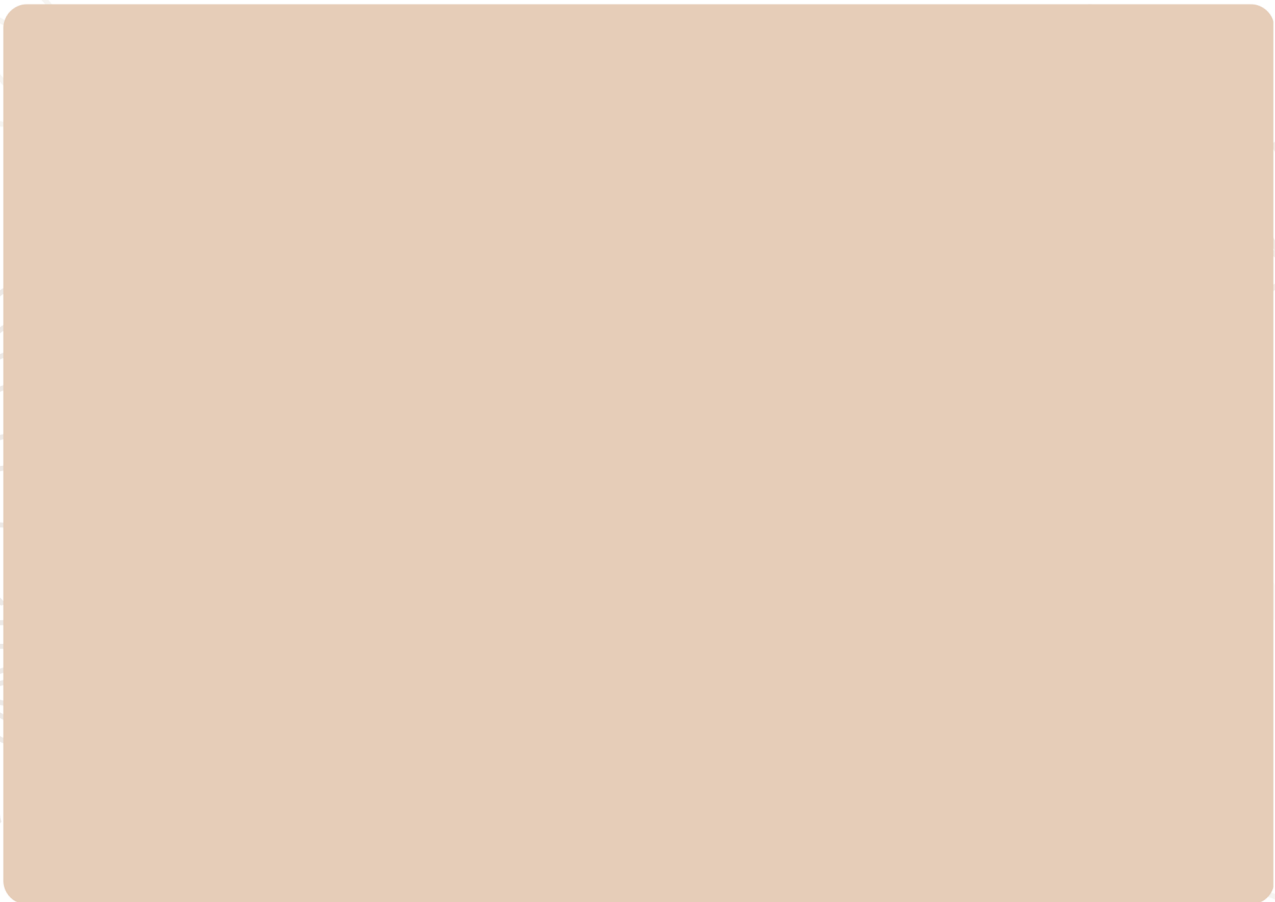


Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?



Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire demain soir avant de vous coucher.



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____


De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Exercices des questions libératoires. Installez vous confortablement et répondez aux questions du journal.

Quels événements ou situations ont marqué ma journée aujourd'hui ? Notez les moments clés de votre journée, qu'ils soient positifs ou négatifs.



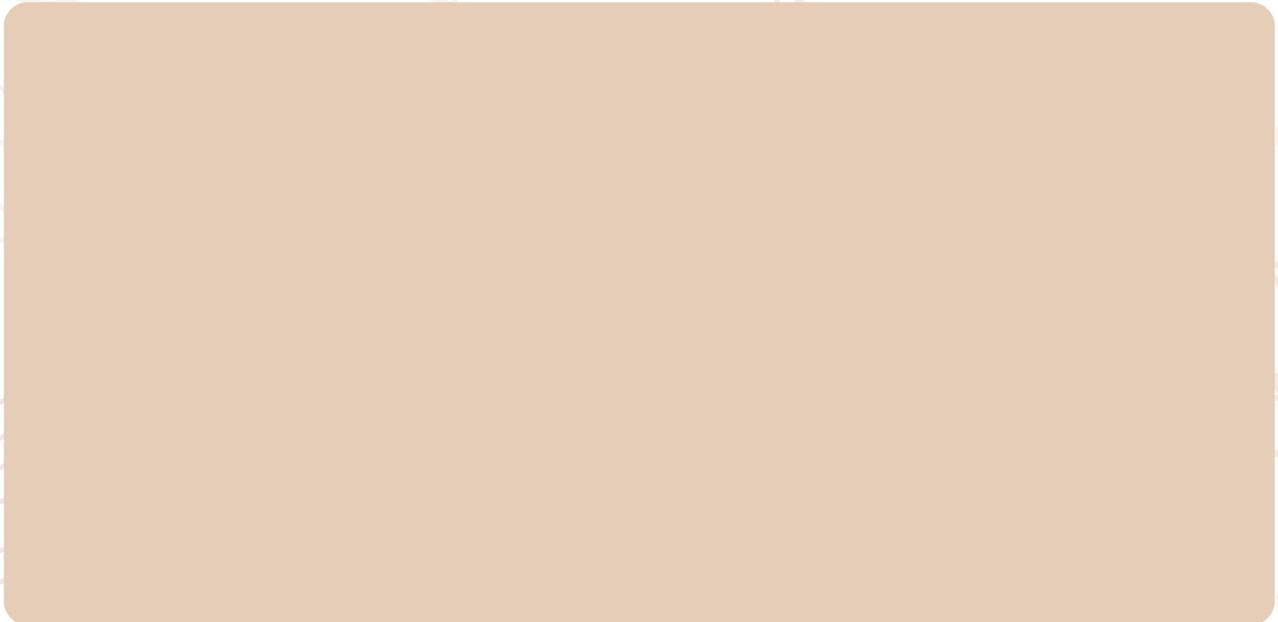
Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui et dans quelles circonstances ? Identifiez les émotions principales de la journée et les événements qui les ont déclenchées.



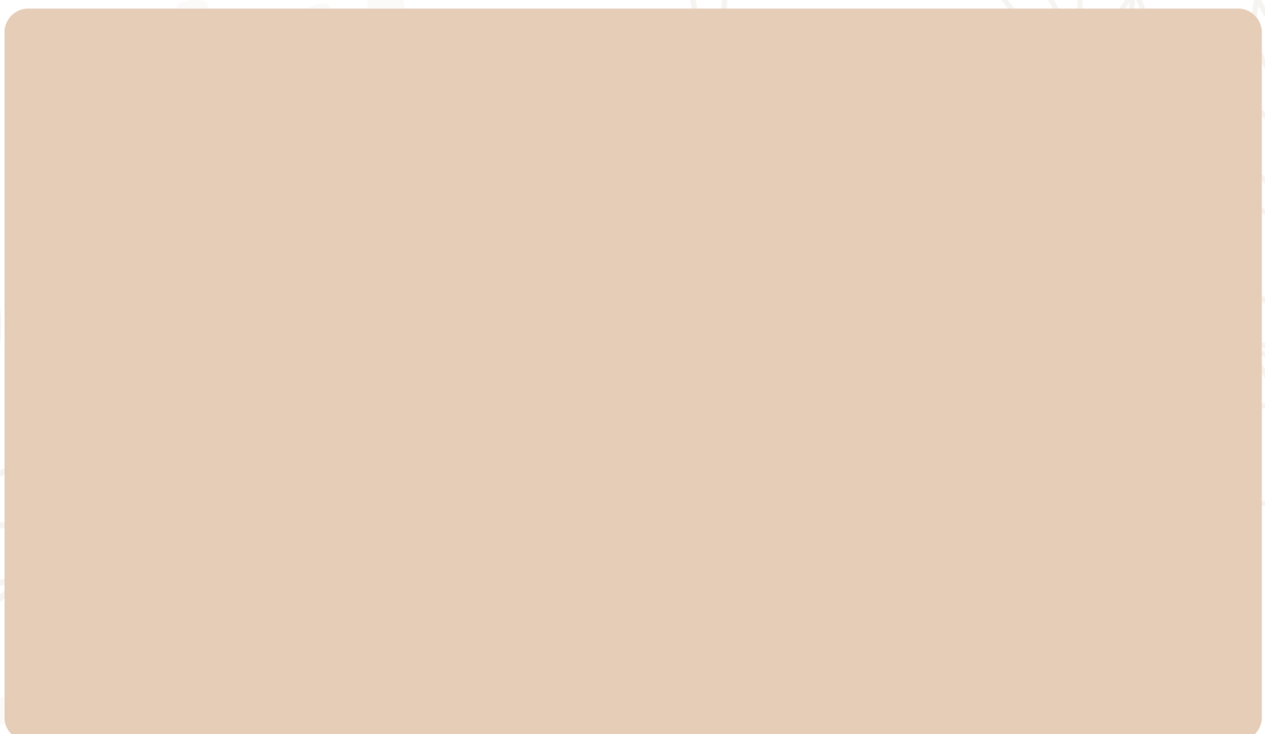
Quelles pensées récurrentes ou préoccupations m'ont accompagné aujourd'hui ? Écrivez les pensées qui reviennent souvent dans votre esprit et qui peuvent influencer votre humeur ou votre sommeil.

Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier ou satisfait ? Reconnaissez vos succès et les aspects positifs de votre journée, si petits soient-ils.

Y a-t-il des leçons que je peux tirer des défis que j'ai rencontrés aujourd'hui ? Réfléchissez à ce que vous avez appris aujourd'hui et comment cela peut vous aider à grandir.



Quelles pensées ou préoccupations aimerais-je laisser derrière moi avant de dormir ? Écrivez ici ce que vous choisissez consciemment de libérer ou de mettre de côté pour la nuit.

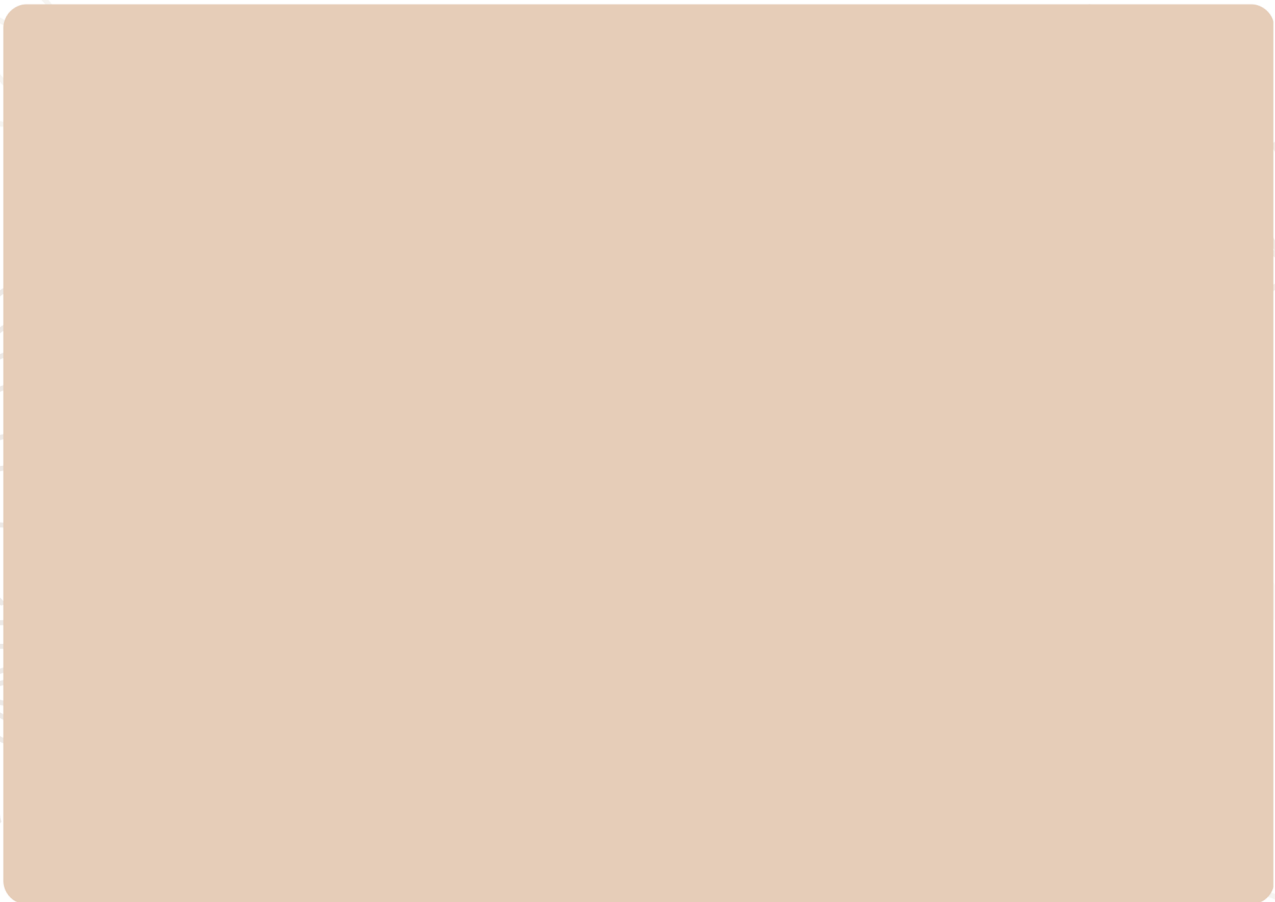


Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.

Exercices de restructuration cognitive : Repenser vos pensées pour mieux dormir !

Identifiez une pensée négative que vous avez eue au coucher. Comment pourriez-vous la reformuler pour qu'elle soit plus réaliste et moins stressante ?



Écrivez une affirmation positive que vous pouvez vous dire demain soir avant de vous coucher.



Identification de mes besoins ✨

✨
Besoins
non résolus du
jour

Liste de mes soucis du jour
dont je m'occuperai plus
tard :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

De quoi ai-je besoin à cet instant précis ?

Mon objectif principal pour demain est :



Exercices des questions libératoires. Installez vous confortablement et répondez aux questions du journal.

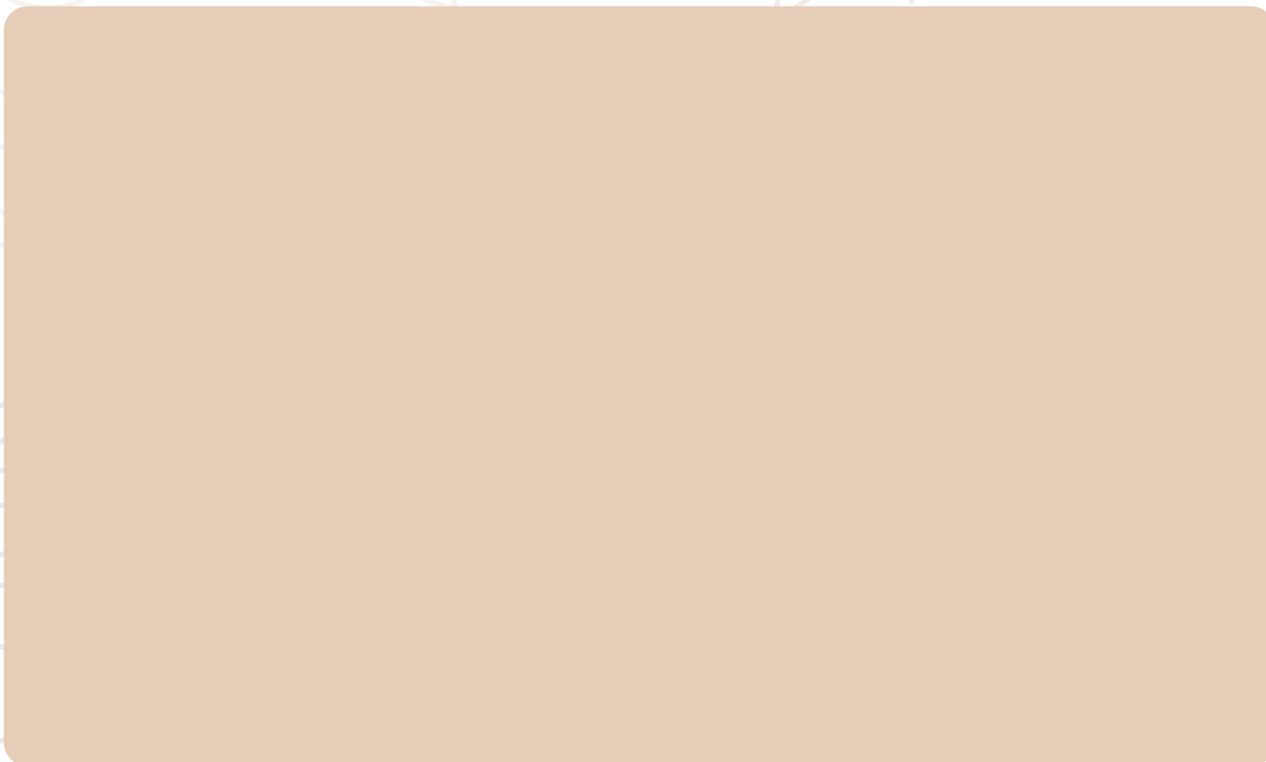
Quels événements ou situations ont marqué ma journée aujourd'hui ? Notez les moments clés de votre journée, qu'ils soient positifs ou négatifs.



Quelles émotions ai-je ressenties aujourd'hui et dans quelles circonstances ? Identifiez les émotions principales de la journée et les événements qui les ont déclenchées.



Quelles pensées récurrentes ou préoccupations m'ont accompagné aujourd'hui ? Écrivez les pensées qui reviennent souvent dans votre esprit et qui peuvent influencer votre humeur ou votre sommeil.



Qu'ai-je accompli aujourd'hui dont je suis fier ou satisfait ? Reconnaissez vos succès et les aspects positifs de votre journée, si petits soient-ils.



Y a-t-il des leçons que je peux tirer des défis que j'ai rencontrés aujourd'hui ? Réfléchissez à ce que vous avez appris aujourd'hui et comment cela peut vous aider à grandir.

Quelles pensées ou préoccupations aimerais-je laisser derrière moi avant de dormir ? Écrivez ici ce que vous choisissez consciemment de libérer ou de mettre de côté pour la nuit.

Ma routine **DU SOIR**

Je décide d'une routine et je m'y tiens pendant une semaine.
