

Guide de la
dormeuse

Décode ton archétype de dormeuse





Bienvenue dans notre univers du sommeil !

Nous sommes ravies de t'accueillir dans ce webinaire dédié à ton sommeil. Ici, nous allons explorer ensemble ce qui te retient éveillée et comment retrouver des nuits paisibles.

Ce cahier va t'aider à suivre le webinaire, noter tes réflexions et répondre au test des archétypes. Prends un stylo et amuse-toi avec nous!

Astuce : Imprime ce cahier ou prépare-le sur ton appareil électronique !

Notre mission?

- Aider les femmes à reprendre le **contrôle de leur sommeil** et de leur **énergie**, avec des **outils simples**, concrets et accessibles.
- On croit que le sommeil est une **arme secrète** trop sous-estimée pour **prévenir** le stress et les problèmes de santé.
- À travers des formations, des défis, des massages neurologiques et des pratiques d'automassage, on accompagne les femmes qui sont tannées d'être épuisées à retrouver des nuits plus profondes, plus de **VITALITÉ...** et une **meilleure qualité de vie**, même en vieillissant.

Qui sont Amélie & Valérie



Amélie Robidoux



Valérie Bouchard

On est Amélie & Valérie, fascinées par le sommeil, pas juste parce que c'est agréable de dormir, mais parce qu'un mauvais sommeil peut tout changer : ton énergie, ton humeur, ta santé, ta vitalité.

Amélie, guide en éveil de la vitalité

Massothérapeute depuis plus de 20 ans, elle connaît par cœur le langage du corps, des tensions et du stress. Avec l'automassage, le mouvement et des rituels qui font du bien, elle t'aide à libérer ton corps pour réveiller ton énergie.

Valérie, guide en éveil du sommeil






Ancienne formatrice en premiers soins, elle adore vulgariser la science du dodo pour que tu comprennes enfin ce qui se passe dans ton corps la nuit. Son superpouvoir : transformer des concepts compliqués en actions claires pour mieux dormir... et retrouver ta vitalité.



Le test des archétypes



Comment répondre au test en direct ?

Pendant le webinaire, on va te poser 10 questions. Ton rôle ? Choisir la réponse qui te ressemble le plus et la noter sur ta feuille de réponse.

1. Écoute bien chaque question qu'on va lire à voix haute.
2. Choisis l'emoji qui correspond le mieux à ta situation.
3. Noircis un cercle sous cet emoji dans ta feuille de réponse.

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Total: : _____ : _____ : _____

: _____ : _____

Ton sommeil a une personnalité... et il est temps de la découvrir.

Tu le sais, tes nuits ne sont pas parfaites. Mais pourquoi ?

- Pourquoi tu repousses toujours l'heure du coucher, même en étant crevée ?
- Pourquoi tu ouvres les yeux à 3h du matin, en sueur ou avec mille pensées qui tournent ?
- Pourquoi tu te lèves fatiguée, comme si la nuit n'avait servi à rien ?

Ce n'est pas juste du hasard. C'est ton archétype de dormeuse qui parle.



La rebelle nocturne

Elle sait qu'elle devrait dormir... mais elle repousse toujours l'heure. Son image, avec une horloge en toile de fond, illustre son duel constant avec le temps. Son bleu électrique incarne son énergie nocturne, cette étincelle qui s'active dès que le monde s'endort.



La veilleuse éternelle

Elle éteint les lumières, mais pas son cerveau. Son image en spirales hypnotiques illustre ce tourbillon mental qui l'empêche de décrocher. Le bleu profond représente son besoin de calme intérieur.



La Dormeuse Éveillée

Elle dort comme un charme et se réveille pleine d'énergie. Son image, entourée d'une étoile éclatante, représente ce graal du sommeil parfait qu'on rêve toutes d'atteindre. Son doré scintillant, c'est son énergie lumineuse, cette vitalité qu'elle dégage le jour parce qu'elle a des nuits vraiment réparatrices. Elle brille, tout simplement. ✨



La rêveuse fatiguée

Elle dort, mais ça ne sert à rien. Son image, en chemins entrelacés, traduit cette sensation de sommeil inefficace. Le vert rappelle son besoin de vraie récupération.



L'endormie enflammée

Elle s'endort, puis son corps prend feu. Son image en mouvements ardents montre cette lutte avec la chaleur et les réveils en sueur. Le rouge symbolise sa bataille hormonale nocturne.

Tu es...

Écris le nom de ton archétype ici:

Prends un moment pour réfléchir à ton résultat.

En quoi cet archétype te ressemble-t-il ?

Qu'est-ce que ce résultat t'apprend sur tes nuits ?

Quelles habitudes de sommeil pourrais-tu améliorer en fonction de ton profil ?

✨ Garde bien ces réflexions en tête, car elles vont t'aider à mieux comprendre comment transformer ton sommeil. 🌙



Pour chaque archétype, voici les erreurs les plus courantes qui t'empêchent de bien dormir :

Veilleuse Éternelle : trop de stimulation mentale avant de dormir.

Endormie Enflammée : environnement trop chaud, dîners lourds.

Rêveuse Fatiguée : sommeil trop léger, mauvaise gestion du cycle circadien.

Rebelle Nocturne : trop d'écrans, routine du soir absente.

Dormeuse Éveillée : ne pas adapter ses habitudes aux changements (stress, saisons, hormones), ce qui pourrait fragiliser son équilibre de sommeil

Mon plan d'action personnel

Ce que j'ai appris aujourd'hui qui m'a le plus marquée :

3 actions que je vais tester dès ce soir :

1.

2.

3.

L'astuce qui m'a le plus parlée:



TU VEUX DEVENIR UNE DORMEUSE ÉVEILLÉE ?

Découvre **LE** coffret sommeil qui va te transformer.



👉 LES COFFRETS SOMMEIL SUR MESURE

- ▼ **LA SOLUTION** pour enfin dormir comme tu le mérites
- ▼ C'est **LE RACCOURCI** que personne ne t'a jamais donné.

Un coffret **clé en main**, pensée spécialement **POUR TOI**, pour **TON ARCHÉTYPE** de dormeuse.

En choisissant **TON** coffret, voilà ce qui change :

- Tu arrêtes de survivre, tu recommences à **VIVRE**.
- Tu te lèves le matin sans avoir envie de pitcher ton cadran dans le mur.
- Tu comprends enfin ce qui sabote ton sommeil... et tu sais quoi faire, **pour vrai**.
- Tu lâches les "trucs de grand-mère" random : tu suis un plan fait **pour TOI**.
- Tu passes de "je suis un cas désespéré" à "hey, **mon corps répond ENFIN**".



www.amelievalerie.com/coffretssommeilsurmesure