



# Programme Nuits Paisibles :

14 jours pour redonner  
à ton corps  
***le signal de sécurité***



## SOMMAIRE

# Ce que tu vas trouver ici

### PARTIE I — AVANT DE COMMENCER

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| L'engrenage des nuits blanches.....              | 04 |
| Ce que tu vas trouver dans ce guide .....        | 05 |
| Une histoire que je connais de l'intérieur ..... | 06 |

### PARTIE II — COMPRENDRE TON SYSTÈME NERVEUX

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ton système nerveux autonome .....     | 08 |
| Deux états, un seul interrupteur ..... | 09 |
| Stress (cortisol) et la sérénité.....  | 10 |
| Combat, fuite, repli .....             | 11 |
| Reconnaître ton état, ce soir .....    | 12 |
| Tes ancrages de sécurité .....         | 13 |

### PARTIE III — TON PROTOCOLE, 14 NUITS

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 14 jours, un rituel simple .....                  | 15 |
| Geste 1 — L'ancrage sensoriel .....               | 16 |
| Le guide de tes huiles .....                      | 17 |
| Geste 2 — L'exercice de base pour se réguler..... | 18 |
| Geste 3 — La bulle de sérénité .....              | 19 |
| Ta boîte à outils .....                           | 20 |
| En cas de réveil en pleine nuit .....             | 21 |
| Ton suivi de sommeil.....                         | 22 |

### PARTIE IV — AU-DELÀ DU SOMMEIL

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Tes repères, matin et soir.....         | 24 |
| Alimentation et système nerveux .....   | 25 |
| Recettes du soir, toute l'année .....   | 26 |
| Six questions pour aller plus loin..... | 27 |
| Et après ces 14 jours ? .....           | 28 |



## *Partie I*

# **Avant de commencer**

*Une explication complète de ce qui se joue dans ton corps la nuit et pourquoi ce protocole a été pensé pour toi.*

Bienvenue

Ce que tu vas trouver dans ce guide

Une histoire que je connais de l'intérieur

# L'engrenage des nuits blanches

## 23h47 Ou 3h17.

*Le corps est épuisé, et pourtant le mental garde les lumières allumées. Une pensée tourne, puis une autre, la relance client d'hier, le rendez-vous de demain, ce chiffre qui refuse de rentrer dans les cases. L'endormissement se dérobe, minute après minute. Ou alors le sommeil est venu, et il te laisse éveillé.e en pleine nuit sans prévenir, avec cette même vigilance qui reprend aussitôt son poste.*

Ces deux scènes traversent la vie de nombreuses personnes qui portent leur activité à bout de bras, qui pensent travail, quotidien, factures... le matin, le midi et le soir, et dont le corps a fini par confondre vigilance et identité.

Ton système nerveux agit ici avec une logique parfaite. Il a appris à rester en alerte, parce que cette vigilance a longtemps servi ta vie, ton quotidien, tes activités.

### Ce que tu tiens entre les mains

Une explication complète de ce qui se joue dans ton corps la nuit, accompagnée d'un protocole concret à pratiquer chaque soir pendant 14 jours.

 Avant de commencer, regarde ma vidéo de présentation : mon histoire, ce qui m'a amenée ici, et pourquoi ce protocole.

→ [Voir la vidéo d'accueil](#)



## Ce que tu vas trouver dans ce guide

Ce guide est pensé comme une ressource complète : à parcourir une première fois en entier, puis à rouvrir au fil des 14 jours, page par page, selon ton besoin du moment.



### Comprendre ton système nerveux

En toute simplicité, avec des explications qui s'appuient sur les neurosciences.



### Une fiche "réveil en pleine nuit"

Une page de référence à garder sous la main, pour ne pas avoir à réfléchir à 3h du matin.



### Un protocole complet de 14 jours

Trois gestes simples, à pratiquer chaque soir, dans un ordre pensé pour ton système nerveux.



### Ton suivi + ta routine du soir

Pour prendre conscience de ton évolution, et installer de nouveaux repères.



### Ton guide des huiles essentielles

Quatre huiles, leur rôle précis, et comment les utiliser selon ta situation.



### Repères nutrition et recettes

Adaptées à chaque saison, pour toute l'année.



### Vidéos et audios

Pour voir les gestes en mouvement, ou simplement te laisser guider.



### Six questions pour aller plus loin

Si tu as envie d'aller au-delà du sommeil, quand tu seras prêt.e.

## Une histoire que je connais de l'intérieur



Je m'appelle Sandra, je suis maman de 3 grandes filles. C'est à la naissance de mon aînée, que j'ai commencé à perdre le sommeil. Pendant vingt ans, j'ai vécu avec l'insomnie. Des nuits à compter les heures, une fatigue installée durablement, et cette sensation de subir mes journées et de porter à bout de bras le quotidien avec un réservoir toujours à moitié vide.

J'ai testé ce que beaucoup testent : le magnésium, la mélatonine sous toutes ses formes, les tisanes, couper les écrans, me coucher plus tôt. Chaque solution s'essouffait avec le temps, la vraie cause restant intacte : un système nerveux resté bloqué en mode alerte, sans savoir comment revenir en sécurité.

Tout a changé pendant ma formation en neurobiologie et au moment où j'ai découvert les huiles essentielles. Cette rencontre entre la compréhension du mécanisme du corps et un outil concret pour agir dessus ont enfin transformé mes nuits.

*Depuis que je me suis formée en neurobiologie, en aromathérapie et en breathwork pour comprendre ce mécanisme en profondeur, j'accompagne de nombreux clients à retrouver un sommeil réparateur. C'est ce protocole concret que tu tiens entre les mains.*



## Partie II

# Comprendre ton système nerveux

*Simplement, avec des explications qui s'appuient sur les neurosciences pour que chaque geste du protocole ait un sens.*

C'est quoi le système nerveux autonome ?

Deux états, un seul interrupteur

Stress (cortisol) et sérénité

Combat, fuite, repli

Reconnaître ton état, ce soir

Tes ancrages de sécurité



## C'est quoi le système nerveux autonome ?

Ton corps possède un pilote automatique : le système nerveux autonome. Il gère ta respiration, ton cœur, ta digestion... sans que tu n'aies rien à faire. Pour fonctionner, il utilise deux commandes principales : un accélérateur et un frein.

### ACCÉLÉRATEUR

#### L'ÉTAT DU SYMPATHIQUE

Il prépare ton corps à agir et à produire de l'énergie. Il s'active quand tu fais face à une urgence, une charge de travail importante, un imprévu ou une décision rapide. Ton cœur accélère et tes muscles se tendent. C'est indispensable en journée, mais le problème survient quand cet accélérateur reste enfoncé le soir.

### FREIN

#### L'ÉTAT DU PARASYMPATHIQUE

Il prend le relais dès que ton corps se sent en sécurité. Ton rythme cardiaque ralentit, tes muscles se relâchent et ta digestion se fait. C'est uniquement dans cet état que le sommeil profond et réparateur devient possible.

Le point clé : Pour retrouver le sommeil, il ne s'agit pas de "forcer", mais d'envoyer un signal clair à ton corps pour couper l'accélérateur et enclencher le frein.

En résumé : l'équilibre entre ces deux branches détermine ta qualité de vie. Porter à bout de bras une activité prenante ou une vie quotidienne à 100 à l'heure, brouille souvent la frontière entre les temps de travail et de repos. Le mode sympathique reste sollicité bien au-delà des heures habituelles. Le corps a besoin de repères clairs pour recevoir le signal que le moment de repos est arrivé.



## Deux états. Un seul interrupteur.

Avant d'aller plus loin dans le mécanisme, voici l'essentiel en quelques mots. C'est quoi ces 2 états ?

### ÉTAT DU SYMPATHIQUE

Ce que tu vis au quotidien

- Alerte permanente, comme un moteur qui tourne trop haut
- Mâchoire et épaules serrées sans y penser
- Pensées en boucle, impossibles à arrêter
- Respiration saccadée, rapide
- Sommeil léger ou absent

### ÉTAT DU PARASYMPATHIQUE

Ce que ton protocole va réactiver

- Muscles relâchés, rythme cardiaque calme
- Respiration profonde, sans effort
- Apaisement
- Sommeil profond, réparateur

*A retenir : le rôle principal de ton système nerveux est de te maintenir en vie. Il ne fait aucune différence entre le réel et l'imaginaire. Ce système nerveux existe depuis la nuit des temps, il ne fait aucune différence entre un prédateur de la préhistoire et la facture que tu dois payer. Parfois nos états ne sont pas en adéquation avec la réalité de la vie. D'où l'importance de faire connaissance avec eux et de mieux les comprendre.*

*La page suivante déroule le mécanisme complet, pour qui veut comprendre le pourquoi. Envie de passer directement à l'action ? Rejoins-nous page 15.*

## Entre stress (cortisol) et la sérénité

Chaque soir, ton corps doit basculer d'un état à l'autre : celui du stress, tourné vers l'action, à celui de la sérénité, tourné vers le repos. C'est une question de biologie pas un manque de volonté.

Ça se joue à deux niveaux : une hormone, et un état d'alerte plus profond, que tu vas découvrir dans cette page.

### Le rôle du cortisol

Le cortisol (l'hormone du stress) suit un rythme précis : élevé le matin pour l'énergie, il descend en journée pour laisser place à la mélatonine (l'hormone du sommeil) en soirée. Un stress répété le maintient élevé le soir, retardant le sommeil profond.

### Le vrai et le faux calme

Attention : tous les calmes ne se valent pas. L'état ventral, c'est le vrai repos, ton corps est détendu mais garde de la vitalité, une présence tranquille. Le repli (aussi appelé état dorsal) est très différent : c'est l'épuisement total, celui qui mène au burn-out ou à la dépression quand on ne l'a pas repéré à temps. Plus d'énergie pour agir, l'envie de se cacher, de se faire discret, comme si le monde extérieur était devenu dangereux. Ce protocole vise à activer le premier état, pas le second.

### La sérénité, un état actif

La sérénité n'est pas juste une absence de stress : c'est un état que ton corps sait produire activement, dès qu'il se sent en sécurité. C'est dans cet état que tu te sens présent.e, connecté.e, capable de ressentir de la joie ou de la gratitude.

Le protocole des 14 prochains jours s'appuie sur des leviers simples pour aider ton corps à y basculer : la respiration, certains mouvements des yeux, le toucher, l'odorat.

En résumé : dormir profondément demande à ton système nerveux de recevoir, chaque soir, un signal de sécurité suffisamment clair pour rejoindre l'état ventral = le calme, la sérénité. Les pages qui suivent t'apportent ce signal, sous une forme simple et répétable.



## Combat, fuite, repli

Le mode alerte de ton système nerveux ne se limite pas à un seul scénario. Ton système sympathique te pousse à agir, en combattant ou en fuyant. Mais quand l'énergie est épuisée depuis trop longtemps, ton corps peut basculer dans un troisième état, très différent : le repli.

### COMBAT

Tu te couches avec de l'irritabilité ou l'envie de tout contrôler. Tu repasses la journée de demain en revue, la mâchoire et les poings serrés sous la couette.

### FUITE

Ton esprit s'emballe. Tu ressens de l'agitation, des impatiences dans les jambes, et le besoin de te relever pour "faire encore une chose" avant de dormir.

### REPLI

Ton corps est vidé mais reste sous tension, comme figé. Tu te sens déconnecté.e, incapable de te lever mais incapable de dormir, avec une sensation de lourdeur ou de blocage.

### Un mécanisme façonné aussi par hier

Ton système nerveux apprend de chaque expérience vécue comme menaçante, même celle d'il y a longtemps. Une réponse de combat, de fuite ou de repli, activée dans des circonstances marquantes, peut rester la réponse par défaut de ton corps bien après la disparition de la situation d'origine. Une mémoire corporelle, plutôt qu'un choix conscient.

*Reconnaître ce mécanisme constitue une première étape utile. Un accompagnement thérapeutique dédié (approche somatique) reste la voie la plus indiquée pour travailler ces mémoires en profondeur. Ce guide t'aide à calmer ton système nerveux au quotidien, en complément de ce travail.*

## Reconnaître ton état, ce soir

Les trois réponses vues à la page précédente ne s'expriment pas de la même façon une fois couchée. Voici comment chacune se manifeste précisément au moment de dormir.

### *Combat*

Tu te couches en repassant déjà la journée de demain, prêt.e à l'attaquer, la mâchoire serrée et les poings qui se ferment sous la couette sans en être conscient.e. Impossible de rester immobile, avec ce besoin de bouger, de te retourner sans cesse. La respiration est rapide, ton rythme cardiaque s'accélère, tes pensées (telles qu'il faut que, je dois...) sont très actives....

### *Fuite*

Le corps est au lit, mais l'esprit est ailleurs, une liste de tâches qui tourne en boucle. L'envie de te relever pour "faire encore une chose" avant de dormir, et le coeur qui s'accélère dès que tu fermes les yeux. Tu ressens dans tes jambes des impatiences, le corps est chaud et des tensions au niveau du plexus solaire...

### *Repli*

Le corps est tendu, comme suspendu, mais rien ne bouge. Impossible de te lever, impossible de dormir non plus. Une sensation de blocage, de déconnexion par rapport à ton corps, comme figé.e sur place, boule dans la gorge, tristesse, culpabilité, honte...

*Le premier pas n'est pas de changer cet état sur commande. C'est simplement de le repérer, le nommer, l'accueillir sans jugement.*



## Tes ancrages de sécurité

Maintenant que tu connais ces états d'alerte : combat, fuite, repli, place à l'inverse : cette page va t'aider à ressentir l'état qui nous intéresse vraiment, le ventral, celui qui te permet de t'endormir en sécurité. Prends quelques minutes pour remplir ces quatre ancrages, pour t'y connecter quand tu te sens “activé.e”, “dérégulé.e”.

*Un lieu où mon corps se détend, rien qu'en y pensant :*

.....  
.....  
.....

*Une personne dont la présence, même en pensée, m'apaise :*

.....  
.....  
.....

*Un souvenir précis (une odeur, un son, une texture) qui me ramène au calme :*

.....  
.....  
.....

*Un geste que je peux faire ce soir, en moins d'une minute, pour retrouver ce calme :*

.....  
.....  
.....

*Reviens sur cette page les soirs où le geste 1 ou 2 ne suffit pas. Ces ancrages sont un complément, pas un remplacement du protocole.*



## Partie III

# Ton protocole de 14 nuits

*Trois gestes simples, à répéter chaque soir. La régularité compte davantage que la durée, ton système nerveux apprend par la répétition*

14 jours, un rituel simple

Geste 1 : L'ancrage sensoriel

Le guide de tes huiles

Geste 2 : L'exercice pour réguler ton système nerveux

Geste 3 : La Bulle de Sérénité

Ta boîte à outils corporelle :

3 pratiques d'apaisement au choix

En cas de réveil en pleine nuit

Ton suivi de sommeil

## 14 jours, un rituel simple

Ce protocole tient en trois gestes, à répéter chaque soir pendant 14 jours. La régularité compte davantage que la durée de chaque séance, ton système nerveux apprend par la répétition, comme un chemin qui se dessine à force d'être emprunté.

I

### L'ancrage sensoriel

3 minutes, avec l'huile essentielle de ton kit. Un moment d'attention portée aux sensations du corps, pour interrompre le flux de pensées tourné vers le lendemain.

2

### L'exercice de base pour le nerf vague

3 à 5 minutes. Une technique physique simple, issue des recherches en neurosciences, pour envoyer à ton système nerveux un signal direct de sécurité.

3

### La Bulle de Sérénité

Durée libre, à utiliser quand le besoin se présente. La séance audio de breathwork qui accompagne ce protocole vient soutenir les soirs où le mental reste particulièrement agité.

Un conseil pour bien démarrer : pratique les gestes 1 et 2 dans cet ordre, chaque soir, à peu près à la même heure. Cette régularité donne à ton système nerveux un repère clair, et amplifie l'effet du protocole au fil des jours.



## L'ancrage sensoriel

Ton kit contient les huiles essentielles sélectionnées pour ta problématique de sommeil. Utilise-les comme point de départ du protocole, chaque soir, avant de te coucher.

### SI TU AS DU MAL À T'ENDORMIR

Serenity, Copaïba, Adaptiv

### SI TU TE RÉVEILLES LA NUIT

Serenity, Adaptiv, Bois de Gaïac

Utilise la combinaison que tu as reçue et qui correspond à ta difficulté, une seule goutte suffit par soirée.

### *Le geste, pas à pas*

Installe-toi assis.e ou allongé.e, dans un endroit calme. Dépose une goutte de chacune des huiles choisies dans le creux de tes mains, frotte doucement tes paumes l'une contre l'autre, puis porte tes mains devant ton nez et respire profondément, à trois reprises.

À chaque respiration, pose ton attention sur une sensation précise : la texture de l'huile, la chaleur de tes mains, le parfum qui se déploie. Termine en appliquant l'huile sur un point de ton choix : plexus solaire, poignets, ou plante des pieds.



### *Pourquoi ce geste agit*

Cette attention aux sensations du corps porte un nom en neurosciences : l'ancrage sensoriel. Elle interrompt le flux de pensées tourné vers demain, et ramène ton attention dans l'instant présent, le seul endroit où ton système nerveux peut réellement se détendre. Ton corps reçoit ici la permission de relâcher.

Pour voir le geste en mouvement, une vidéo démonstrative accompagne cette page, pas à pas :



→ **Clique ici pour regarder la vidéo démonstrative**

Ou scanne le QR code depuis ton téléphone.

## Le guide de tes huiles

Chaque huile de ton kit a un rôle précis. Voici comment et quand utiliser chacune d'elles, en lien avec ce qu'on a vu page 09 sur le cortisol et la sérénité.

### Serenity



L'huile de référence du soir.  
Application sur la plante des pieds au coucher, ou sous les oreilles et sentir ses mains après. Diffusion possible toute la nuit.

### Adaptiv



Synergie à utiliser matin et soir pour les tracasseries mentales actives (une deadline qui tourne en boucle, un imprévu de la journée). Application locale avant le coucher, pensée pour réduire les tracasseries et préparer une nuit reposante.

### Copaiba



La seule à s'utiliser aussi sous la langue (1 goutte) pour une sensation de bien-être en période de stress ou de nervosité. En diffusion, elle soutient aussi un sommeil réparateur. Si tu n'aimes pas le goût, tu peux mettre une goutte sous les pieds.

### Bois de Gaïac



La plus « ancrage » des quatre : parfum terroir et boisé, traditionnellement associé à la méditation. Parfaite en diffusion ou en application diluée sur les épaules, sous les pieds, ou au-dessus des reins pour aller directement sur les glandes surrénales.

## L'exercice de base pour réguler ton système nerveux

Cette technique provient des travaux du thérapeute Stanley Rosenberg sur la régulation du nerf vague. Un mouvement simple des yeux, associé à une position précise des mains, stimule directement la branche du nerf vague liée à l'apaisement.

1. Allonge-toi sur le dos, ou installe-toi confortablement assis.e.
2. Entrelace les doigts de tes deux mains et place-les derrière ta tête, à la base du crâne.
3. Garde la tête parfaitement immobile, le regard tourné vers le plafond.
4. Dirige seulement tes yeux vers la droite, aussi loin que possible, en gardant la tête fixe.
5. Maintiens ce regard, dans la douceur, jusqu'à percevoir un signe de détente : un soupir, un bâillement, une envie d'avaler ta salive.
6. Ramène les yeux au centre, puis répète le mouvement vers la gauche.

À savoir : ce signal de détente indique que ton système nerveux a reçu le message de sécurité. Certaines personnes le ressentent en quelques secondes, d'autres après plusieurs minutes. Chaque système nerveux a son propre tempo, et ce tempo mérite d'être respecté.

Pour voir le geste en mouvement, une vidéo démonstrative accompagne cette page, pas à pas :

→ **Clique ici pour regarder la vidéo démonstrative**

Ou scanne le QR code depuis ton téléphone.







## La Bulle de Sérénité

Cette méditation audio de 12 minutes vient clore ton rituel du soir. Elle t'aide à retrouver la sécurité avec ton système nerveux, une fois les gestes 1 et 2 terminés, pour glisser doucement vers le sommeil.

Avant de commencer, une goutte de Copaïba sous la langue ou une goutte de Bois de Gaïac (selon ta thématique) et une de Sérénity en application cutanée.

Installe-toi allongé.e, dépose une goutte d'Adaptiv dans tes mains, laisse ton regard voyager dans la pièce quelques instants, puis ferme les yeux.

Respire profondément la synergie Adaptiv. Imagine la porte de ta journée qui se ferme derrière toi.

Laisse-toi guider dans un jardin imaginaire, porté par les notes des huiles essentielles d'agrumes, de lavande, et de menthe.

Répète : « Je suis en sécurité, chez moi. » Laisse ton corps glisser vers le sommeil.

À savoir : cette méditation fonctionne par association sensorielle. Plus tu la pratiques, plus le parfum de l'Adaptiv seul suffira, à terme, à signaler à ton corps qu'il est temps de dormir.

Pour vivre ce moment guidé par la voix, un enregistrement audio de 12 minutes accompagne cette page :

**→ [Clique ici pour écouter l'enregistrement audio](#)**

Ou scanne le QR code depuis ton téléphone.



## Ta boîte à outils corporelle : 3 pratiques d'apaisement au choix

### I. L'Exercice Phare : La posture des jambes au mur

L'inversion douce (5 à 10 min)

#### Pourquoi ça marche :

En plaçant tes jambes plus hautes que ton cœur, tu déclenches un réflexe biologique immédiat. Ton rythme cardiaque ralentit et ton cerveau reçoit l'information : "Tout va bien, je peux relâcher."

**Comment faire :** Allonge-toi sur le dos, fesses proches du mur, jambes à la verticale. Pose tes mains sur ton ventre, ferme les yeux et laisse la gravité agir.



### II. Le massage des lobes avec la synergie Serenity

#### Pourquoi ça marche :

Le lobe de l'oreille est relié directement aux fibres du nerf vague. Associer sa stimulation au parfum de Serenity crée un double signal d'apaisement (tactile et olfactif).

**Comment faire :** Applique 1 goutte de Serenity sur la pulpe de tes index. Masses tes lobes en mouvements circulaires doux, puis étire-les légèrement vers le bas. Termine par 3 inspirations profondes au creux de tes mains.



### III. L'auto-étreinte apaisante (2 min)

#### Pourquoi ça marche :

La stimulation alternative (gauche/droite) stoppe le vélo mental et ramène la présence dans le corps.

**Comment faire :** Croise tes bras sur ta poitrine, mains posées sur tes épaules opposées. Tapote doucement et alternativement (gauche, droite) à un rythme lent, en expirant longuement par la bouche



## PAGE DE RÉFÉRENCE · À GARDER SOUS LA MAIN

En cas de réveil en pleine nuit

*Pas besoin de réfléchir. Suis ces étapes, dans l'ordre.*

### **1 . Reste allongée.**

Le corps continue de se reposer même si le mental est réveillé. Se lever renforce l'idée que quelque chose ne va pas.

### **2 . Une goutte, trois respirations.**

L'huile de ton kit dans le creux des mains, le nez au creux des paumes, trois respirations profondes.

### **3 . L'exercice de base (page 17).**

Mains derrière la tête, regard vers la droite jusqu'au soupir ou au bâillement, puis vers la gauche. (tu peux le faire dans l'obscurité)

### **4 . Si le mental tourne encore.**

Un carnet posé à côté du lit. Note la pensée qui revient en boucle, une seule phrase suffit. Elle attend sur le papier plutôt que dans ta tête.

### **5 . Recommence l'exercice de base autant de fois que nécessaire.**

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise durée.

*Un réveil nocturne reste une simple nuit parmi d'autres, sans conséquence sur les 14 jours de protocole.*

Besoin d'aide ou un doute sur l'utilisation de ton kit ?

Tu n'es pas seul·e.

Écris-moi directement sur WhatsApp pour me poser ta question :

→  [WhatsApp](#)

(Réponse sous 24h à 48h du lundi au vendredi)





# Ton suivi de sommeil sur 14 jours

Note chaque matin ces quelques repères. Ce tableau n'a pas vocation à être parfait, il sert à prendre conscience, jour après jour, de l'évolution de ton sommeil au fil du protocole.



| Jour | NEUROBIOLOGIE   | AROMATHÉRAPIE  | BREATHWORK     | MICRONUTRITION | ÉNERGIE |
|------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------|
|      | Coucher / Lever | Huile utilisée | Geste 2 fait ? | Repas du soir  | /5      |
| 1    |                 |                |                |                |         |
| 2    |                 |                |                |                |         |
| 3    |                 |                |                |                |         |
| 4    |                 |                |                |                |         |
| 5    |                 |                |                |                |         |
| 6    |                 |                |                |                |         |
| 7    |                 |                |                |                |         |
| 8    |                 |                |                |                |         |
| 9    |                 |                |                |                |         |
| 10   |                 |                |                |                |         |
| 11   |                 |                |                |                |         |
| 12   |                 |                |                |                |         |
| 13   |                 |                |                |                |         |
| 14   |                 |                |                |                |         |

Ce suivi couvre les quatre piliers de mon accompagnement : neurobiologie, aromathérapie, breathwork et micronutrition. À la fin des 14 jours, relis tes premières lignes : le contraste, même léger, est souvent la meilleure preuve que le protocole fonctionne.



*Partie IV*

# Au-delà du sommeil



*Repères du quotidien, nutrition, et quelques questions à te poser  
quand tu seras prêt.e à aller plus loin.*



Tes repères, matin et soir

Alimentation et système nerveux

Recettes du soir, toute l'année

Six questions pour aller plus loin

Et après ces 14 jours ?





## Tes repères, matin et soir

### Le matin

La mélatonine cesse d'être produite sous l'effet de la lumière naturelle. S'exposer à la lumière du jour dans les 30 minutes qui suivent le réveil ancre ton horloge biologique pour la journée entière. Ce signal se traduit environ 14 à 16 heures plus tard par une sécrétion de mélatonine bien synchronisée en soirée : la lumière du matin agit sur ton horloge interne, pas directement sur la mélatonine du moment.

Exercice du matin, 3 minutes : à la sortie du lit, ouvre les rideaux ou sors sur le pas de la porte, visage tourné vers la lumière, sans fixer le soleil directement. Respire calmement pendant ces trois minutes, en portant ton attention sur la sensation de la lumière et de l'air sur ta peau.

### Le soir

- Une lumière tamisée dès la fin d'après-midi favorise la production naturelle de mélatonine.
- Une température fraîche dans la chambre, autour de 18°C, soutient l'endormissement.
- Un horaire de coucher régulier renforce ton horloge biologique.
- La lumière bleue des écrans retarde la sécrétion de mélatonine : une coupure 30 minutes avant le coucher fait une réelle différence.
- Quelques étirements doux, ou la posture des jambes surélevées contre un mur (5 à 10 minutes), soutiennent le retour vers l'état ventral, le calme.
- Lis et dès que tu sens la fatigue, pose ton livre.
- Ecoute de la musique douce

Reprends ton ancrage sensoriel (geste 1, page 15) si le mental reste agité. Le rituel gagne en efficacité à chaque répétition.



## Alimentation et système nerveux

Certains nutriments participent directement à la fabrication des hormones du sommeil. Les connaître permet d'orienter tes choix du soir avec justesse, en complément du protocole.

### Le magnésium

Participe à plus de 300 réactions dans ton corps, dont la synthèse de la mélatonine. Le stress chronique en épuise les réserves.

**Cacao maigre / chocolat noir (> 70 %), graines de courge, amandes, noix du Brésil, sarrasin, épinards cuits et eaux minérales fortement magnésiennes (type Hépar, Rozana, Donat).**

### Le tryptophane

Sert de matière première à la sérotonine, puis à la mélatonine. Soutient tes cycles de sommeil sur la durée.

**Graines de courge et de tournesol, parmesan, dinde, œufs, morue/thon, légumineuses (lentilles, pois chiches), avoine et graines de chia.**

### Glycémie stable

Une chute en pleine nuit peut provoquer un réveil. Un repas du soir riche en protéines et de bonnes graisses stabilise la nuit.

**Poisson et légumes, œufs et avocat, légumineuses, patates douces et huile de colza.**



Un accompagnement sur mesure : tes besoins précis en magnésium, tryptophane ou autres micronutriments varient selon ta situation. Je peux t'accompagner pour les identifier et ajuster tes apports, c'est l'un des volets de l'accompagnement complet présenté en fin de document.

## Recettes du soir, toute l'année

Quatre recettes construites sur une base fixe, avec une garniture qui change selon la saison où tu ouvres ton kit. Diner 2 à 3 heures avant le coucher, idéalement.

### Velouté réconfortant + quinoa toasté

Un velouté mixé, servi avec une poignée de quinoa toasté à sec à la poêle, croquant, riche en tryptophane.



- Été : courgette et menthe  
 • Automne : potimarron et gingembre  
 • Hiver : carotte et cumin  
 • Printemps : petits pois et basilic

### Bowl légumineuses, avocat, graines

Pois chiches tièdes au cumin, avocat en tranches, graines de courge, jus de citron.



- Été : tomates cerises et concombre  
 • Automne : betterave et noix  
 • Hiver : chou rouge et carotte râpée  
 • Printemps : radis et petits pois

### Céréale complète, protéine légère, légumes rôtis

Riz complet ou quinoa, œuf mollet ou poisson blanc, filet d'huile d'olive.



- Été : poivrons et courgettes rôtis  
 • Automne : champignons et panais  
 • Hiver : poireaux fondus et carottes  
 • Printemps : asperges et fenouil

### Tartine complète, fruit, oléagineux

Pain complet grillé, fromage frais ou ricotta, miel, éclats d'amandes.



- Été : pêche ou abricot  
 • Automne : poire ou raisin  
 • Hiver : orange ou kaki  
 • Printemps : fraises  
 • Toute l'année : banane

Chaque recette associe glucides complexes, protéine légère et magnésium, quelle que soit la saison où tu commences ton protocole.



## Six questions pour aller plus loin

Prends un carnet, et accorde-toi 15 minutes avec ces questions. Ne cherche pas une réponse confortable, laisse-les te bousculer un peu si besoin. Écris ce qui vient en premier, avant que le mental ne te corrige.

Certaines réponses arrivent immédiatement. D'autres demandent quelques jours de maturation. Ce sont souvent les questions les plus inconfortables qui ouvrent le plus de portes.

1 *Qu'est-ce qui, en toi, associe encore le repos à une forme de danger ou de perte de contrôle ?*

2 *Si tu arrêtais de veiller cette nuit, que crains-tu qu'il se passe — pour ton quotidien, ou pour l'image que tu donnes ?*

3 *À qui, ou à quoi, cherches-tu encore à prouver quelque chose en repoussant sans cesse tes limites ?*

4 *Quelle phrase entendue dans ton enfance résonne quand tu penses au mot « ralentir » ?*

5 *Que deviendrait ta relation à tes journées si dormir profondément ne mettait rien en péril ?*

6 *Si ton corps pouvait parler à ta place ce soir, quelle phrase prononcerait-il ?*



## Et après ces 14 jours ?

Tu viens de vivre un premier reset, et de donner à ton système nerveux un premier signal de sécurité répété. Trois chemins possibles pour prolonger cet élan : choisis celui qui correspond à ton besoin et à ton budget du moment.

### OFFRE 1 · LA PLUS COMPLETE

#### Immersion Sommeil

Le format intensif et sur-mesure sur 3 mois pour transformer radicalement ton sommeil au plus vite.

3 séances de coaching système nerveux, 1 séance de breathwork par mois pendant 3 mois, et ton kit doTERRA.

**520€\* le 1er mois  
puis 523.94€/mois**

- Ton Accompagnement Coaching : 349,57 € / mois
- Ton Kit dōTERRA (Mois 1) : 170,43 €
- Ton Kit dōTERRA (Mois 2 & 3) : 174,37 €

Les montants dōTERRA sont des estimations basées sur ton protocole initial et sont réglés directement auprès du fournisseur.

**→ Choisir Immersion sommeil :  
l'accompagnement complet**

### OFFRE 2 · COACHING

#### Équilibre & Douceur

Le format en profondeur sur 5 mois : un rythme plus doux pour ancrer durablement tes nouvelles habitudes au meilleur tarif.

2 séances de coaching système nerveux par mois, avec ton kit doTERRA pour t'accompagner au quotidien.

**370,43 € le 1er mois  
puis 374,37 €/mois**

- Ton Accompagnement Coaching : 200 € / mois
- Ton Kit dōTERRA (Mois 1) : 170,43 €
- Ton Kit dōTERRA (Mois 2, 3, 4&5) : 174,37 €

Les montants dōTERRA sont des estimations basées sur ton protocole initial et sont réglés directement auprès du fournisseur.

**→ Choisir Equilibre&douceur :  
le suivi coaching**

### OFFRE 3 · DOTERRA SEUL

#### Le kit dōTERRA

Le kit dōTERRA sur-mesure : tes produits reçus chaque mois et un rendez-vous mensuel pour faire le point sur ta vitalité.

Ton kit d'huiles essentielles pour démarrer ton rituel du soir.

**170,43 € le 1er mois  
puis 174,37 €/mois**

**→ Commander mon kit  
doTERRA**

*Pas sûre de ton choix ? Écris-moi, on en discute ensemble.*

# M E R C I

J'ai hâte de t'accompagner vers tes nuits paisibles...

Un rappel pour cliquer sur les liens et réserver ton accompagnement:

## Immersion Sommeil

→ Choisir Immersion sommeil :  
l'accompagnement complet

**520€\* le 1er mois  
puis 523.94€/mois**

## Équilibre & Douceur

→ Choisir Equilibre&douceur :  
le suivi coaching

**370,43 € le 1er mois  
puis 374,37 €/mois**

## Le kit dōTERRA

→ Commander mon kit  
dōTERRA

**170,43 € le 1er mois  
puis 174,37 €/mois**



Sandra Gosmat Coaching  
*libère-toi!*

[sandragosmatcoach@gmail.com](mailto:sandragosmatcoach@gmail.com)

[🗨️ Échanger sur WhatsApp : Clique ici pour me poser tes questions](#)

[Prendre rendez-vous](#)

[Instagram](#)