PODCAST 79

Date d'envoi : jeudi 16 à 5 :00

Titre : Les micro-siestes

Pour écouter

« Les micro-siestes »

clique ici

La vie nous a donné 1 bouche et 2 oreilles, fait en sorte de les utiliser proportionnellement.

Docteur écoute et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenu dans le soixante dix-neuvième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Mieux écouter pour mieux comprendre tes patients

Aujourd'hui je voudrais te parler des micro-siestes. J'ai découvert la micro sieste par une blogueuse, dont je n'ai pas retenu le nom, qui apprenait à ses internautes à dormir d'un sommeil un peu particulier, qui ne dure que de quelques secondes à 2 ou 3 minutes. Dans ce temps si court, on est dans l'antichambre du sommeil, dans un état de relaxation cérébral et même musculaire qui précède l'endormissement.

Il parait que c'est ce que pratiquent les pilotes de formules 1 pendant le changement des pneus lors des courses. Si on fait des petites siestes courtes de 10 à 20 minutes, on rentre alors beaucoup plus dans le sommeil. Donc pendant ces micro-siestes, le cerveau produit des ondes alpha qui font un peu comme un reset du cerveau, en renouvelant ses capacités de concentration et d'attention pour le reste de la journée.

En fait ces quelques minutes de micro-sieste sont une régénération, on se sent plus vif et réactif dès que l'on sort de la micro-sieste. En fait, grâce au principe de la micro-sieste, j'ai appris à ne plus résister au coup de pompe, et au lieu de me précipiter sur un café, je m'assois confortablement, je ferme les yeux et je me laisse aller en essayant de détendre tous mes muscles, je me visualise un peu comme un soufflet qui est en train de s'affaisser, je

concentre mon attention sur les sensations de ce corps qui lâche et je me visualise en train de m'enfoncer dans mon fauteuil. Je reste quelques minutes dans cette position de relaxation profonde et il y a toujours un petit signe pour me sortir de ce cocon réparateur.

En fait, j'ai remarqué qu'il est rare que je me déplace pour faire ma micro-sieste, par contre il y a 2 endroits où je le fais systématiquement quand je me sens un peu fatiguée. Le 1er endroit, c'est pendant une prise d'empreinte, bien positionnée sur mon siège praticien, les pieds au sol, le dos bien calé sur le dossier, le timer enclenché, je profite de ces 3 ou 4 minutes pour faire une sieste flash.

L'autre endroit c'est quand je suis à mon bureau en train d'écrire le contenu de ces podcasts par exemple, si je sens un coup de barre arriver, je ne résiste plus, instantanément je me cale dans mon fauteuil, je relâche toutes les tensions et en 3 minutes j'ai retrouvé une énergie pour la fin de la journée.

Expérimente, tu vas adorer !

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !