

HYPNOSE AND BEYOND

RÉUSSIR À DORMIR

GRÂCE À L'HYPNOSE



CINDY STUCKY

Index

Partie 1 - Se sensibiliser à l'hypnose pour mieux comprendre le sommeil	4
Chapitre 1.1 - Qu'est-ce que l'hypnose	4
Chapitre 1.2 - Qu'est-ce que le sommeil	5
Chapitre 1.3 - Comment fonctionne le sommeil	7
Chapitre 1.4 - Qu'est-ce qui trouble le sommeil	9
Chapitre 1.5 - Comment l'hypnose permet de mieux dormir	9
Partie 2 - Identifier son cycle de sommeil et ses habitudes	10
Chapitre 2.1 - Identifier ses cycles de sommeil - mode d'emploi	10
Chapitre 2.2 - Dormir, pour quoi faire ?	12
Chapitre 2.3 - Testez votre qualité de sommeil	13
Chapitre 2.4 - S'ouvrir sur des ultimes conseils ?	14

Avant-propos

Je tiens à vous remercier de votre intérêt pour ce travail. Il a été conçu pour favoriser votre bien-être avec, en bonus, une meilleure compréhension de vos habitudes de sommeil, si bien, qu'il devient un outil de vie formidable !

Ce programme est élaboré de manière à susciter l'éveil de votre conscient et d'élargir votre inconscient pour vous permettre de :

1. Mobiliser la richesse de l'intuition qui facilite la gestion naturelle du sommeil
2. Laisser faire le corps qui connaît tous les secrets de l'équilibre circadien
3. Collaborer conjointement avec le corps et l'esprit

Je vous propose d'étaler ce programme sur plusieurs semaines. Pour un accompagnement encore plus efficace, je vous invite à intégrer la bande son "[s'endormir avec l'hypnose](#)" - que vous trouverez également dans mon programme en ligne sur mon site www.cindystucky.com/sommeil - pour l'écouter tous les soirs en allant vous coucher.

Avertissement

Ces techniques ne sont à aucun moment une substitution aux soins médicaux.

Ce fascicule est non transmissible et est soumis au droit d'auteur.

N'écoutez jamais l'audio hypnotique en conduisant ou autre activité qui nécessite votre pleine attention.

Voilà ! Curieux d'avancer dans votre exploration ?

Partie 1 - Se sensibiliser à l'hypnose pour mieux comprendre le sommeil

1. Qu'est-ce que l'Hypnose

Etymologiquement le nom *hypnose* vient du grec **Hypnos, Dieu du sommeil**. Contrairement à son origine on ne dort pas sous hypnose et on ne peut pas faire n'importe quoi avec nous sous hypnose. L'état d'hypnose est un état naturel de veille et de **conscience élargie**. Cet état de conscience particulier est comme une ouverture vers **plus de connaissance** de soi, plus de choix et plus de possibilités. L'hypnose n'est pas un état d'inconscience, si tel était le cas, l'hypnotisé n'entendrait pas les suggestions de l'hypnothérapeute et la séance n'aurait aucun effet. C'est un état de conscience **privilegié** dans lequel la suggestibilité est accrue et permet des changements au niveau comportemental, psychique, physique et même biologique.

L'hypnose est une forme de thérapie basée sur le renforcement du "moi" en cherchant à utiliser les ressources inhérentes. Le potentiel, permettant de s'aider soi-même, et les capacités créatives, se voient renforcés.

Oui l'état d'hypnose est comme lorsque vous lisez le journal et que votre esprit vagabonde, vous feuillotez les pages avec un automatisme naturel, alors que vous êtes avec vos pensées ailleurs.



2. Qu'est-ce que le sommeil

J'ai bien envie de vous poser la question: Qu'est-ce que le sommeil pour **vous** ?

Durant mes années d'accompagnement thérapeutique, mes patients m'ont répondu bien des choses :

"C'est 3 cycles: le sommeil profond, léger et médian 😊😊😊"

"C'est pour régénérer le corps, les ondulations ralentissent 😊😊😊"

"C'est quand je dors 8 heures au moins"

"C'est quand je dors d'une traite"

Oui on peut considérer 3 cycles d'activité cérébrale lorsqu'on dort. Ces ondes hertziennes se nomment:



Alpha (Sommeil Paradoxal)

C'est un moment agréable entre l'état de veille et l'état de sommeil. C'est un éveil paradoxal où nous décrochons de la réalité et où l'intuition est plus élevée. C'est également l'état d'hypnose. Au lieu d'être à une activité cérébrale de 15-30 Hz comme cela est le cas en état de veille, nous sommes plutôt entre 9-14 Hz.

Thêta (Sommeil Léger)

C'est le moment où nous avons une notion de l'espace temps distordu et où nous devenons pratiquement insensible à la douleur. C'est la porte d'entrée au sommeil. Le corps peut provoquer des secousses hypnotiques, des mouvements oculaires ou encore des contractions musculaires lorsqu'on éprouve par exemple une impression de chute. A ce moment l'activité cérébrale est plus ralentie encore entre 4 - 8 Hz.

Delta (Sommeil Profond)

A ce moment notre conscient n'est plus en activité, nous avons des rêves farfelus et au réveil c'est comme si nous les avions acceptés comme réalité. Nous sommes profondément endormis. C'est à ce moment que le corps et l'esprit se régénèrent le plus. Les ondes hertziennes sont entre 1-3 Hz.

Oui, lorsque nous dormons nous économisons de l'énergie : l'activité cérébrale ralentit, la consommation d'oxygène diminue, le cœur bat moins vite, la température du corps diminue et le corps se **régénère**. Le cerveau s'organise: il restaure les capacités de compréhension et consolide la mémoire.



Oui 8 heures c'est bien dans l'idée commune, mais l'horloge interne a une autre réalité !

De nombreuses fonctions internes ont un rythme : la fréquence cardiaque, la respiration, les cycles hormonaux, nos performances, les ondes cérébrales comme vue précédemment et de ce fait également les cycles de sommeil !

Un **cycle de sommeil** dure entre **75 minutes et 90 minutes**. Ces cycles sont diurnes et nocturnes, nous en avons jusqu'à 16 tout au long de la journée.

Il est précieux de les connaître pour dormir en toute tranquillité, anticiper les effets secondaires du jetlag¹, travailler de nuit, en shift², être une maman d'un jeune enfant **reposée** et bien entendu d'autres exemples qui vous viennent certainement en tête.

Alors quelle est la **durée idéale** de sommeil ? Je dirais que la durée idéale, tout en respectant vos cycles de sommeil, est celle qui vous permet de vous sentir reposé(e) et en forme durant toute la journée qui suit. Nous ne sommes pas tous égaux devant le sommeil.

Astuce : tenez un agenda de vos nuits pendant 3 semaines pour évaluer votre temps de sommeil idéal.

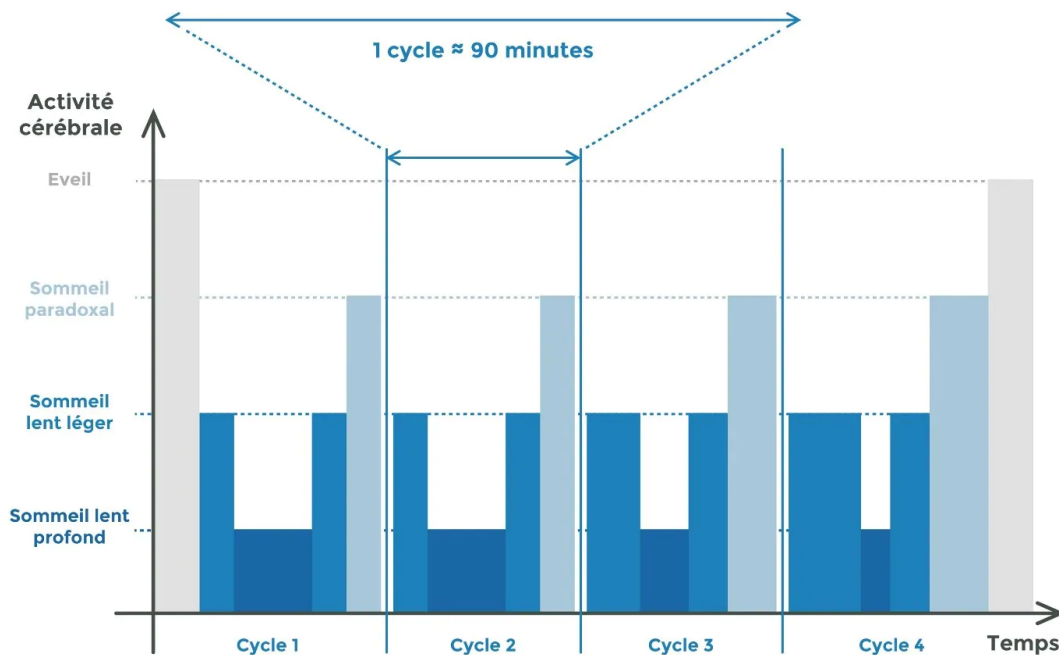
Oui, nous pouvons avoir la sensation de "dormir d'une traite", sauf qu'en réalité le corps vit des cycles et il y a des moments pendant la nuit où nous atteignons le seuil de réveil sans même s'en souvenir le lendemain matin.

¹ Syndrome du décalage horaire ou arhythmie circadienne.

² Travail par poste

3. Comment fonctionne le sommeil

Voici un schéma explicatif pour mieux comprendre comment fonctionne le sommeil. Sur l'axe de **l'activité cérébrale**, vous retrouvez les 3 phases de sommeil expliquées ci-dessus. Sur l'axe du **temps**, vous relevez que le premier et le deuxième cycle de sommeil profond sont plus longs que les cycles suivants. En effet, ils se raccourcissent et deviennent presque nuls au fur et à mesure que l'on dort longtemps.



La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil profond.
La seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Source: www.euphytosegamme.fr

Dans le cas où vous dormez plus de 8-10 heures, ce n'est que pour le plaisir! Les grands dormeurs augmentent leurs phases de sommeil **léger** et **paradoxal**, alors que leurs phases de sommeil profond sont identiques à celles des courts dormeurs ! Il est donc essentiel que vous réussissiez à capter vos premiers cycles pour un sommeil réparateur et régénérant.

Et pour le réveil c'est la même chose. Lorsque vous connaissez vos cycles de sommeil, vous vous réveillez facilement alors que vous êtes en sommeil léger ou paradoxal, or lorsque vous pensez devoir vous lever à 7h30 le matin et que cela est au beau milieu d'un sommeil profond, le réveil ne se fait que difficilement.



Source: www.euphytoseqamme.fr

Le stress, au niveau cérébral, influence naturellement la qualité de sommeil. Imaginez-vous que le stress est égal à une énergie λ . Si l'énergie λ accumulée durant la journée ne se consomme pas par une contraction musculaire, une activité cérébrale ou autre dépense du corps, le stress peut commencer à altérer les phases circadiens³ avant de s'attaquer aux organes et autres parties du corps.

C'est pendant une activité physique qu'une sécrétion d'endorphine, équivalente à de la morphine, va tranquilliser le cerveau. Ces propriétés stimulantes et relaxantes provoquent un état de bien-être global. Elle peut même atténuer certaines douleurs.

Astuce: Pratiquez régulièrement du sport ou une activité physique à votre rythme.

Plus l'intensité des émotions et du stress est grande, plus le volume d'effort physique demandé est grand aussi. Pour de plus amples détails sur le sujet du stress, référez-vous au **module sur le stress** ou veuillez me contacter.



Un autre facteur influençant le sommeil est la **mélatonine**.

Cette hormone est synthétisée par la glande pinéale pendant la nuit. Elle active le processus d'endormissement dès que la lumière du jour diminue. Le fonctionnement complexe de la production de mélatonine via la rétine des yeux est expliqué [ici](#). Nous nous concentrons dans ce fascicule uniquement sur les techniques du cycle du sommeil.

³ Un cycle circadien vient du latin *circa* = autour et *dia* = journée. C'est le rythme biologique d'un être vivant sur une durée de plus ou moins 24 heures.

4. Qu'est-ce qui trouble le sommeil

La mauvaise **perception** du sommeil peut nous faire croire que nous souffrons d'insomnie. Alors, je vous propose de vous poser quelques questions avant de craindre le pire :

1. Prenez-vous des médicaments ?
2. Consommez-vous de l'alcool de façon excessive ?
3. Souffrez-vous de dépression ? de Myoclonie ou d'apnée du sommeil ?
4. Avez-vous une lumière, même toute faible, allumée en dormant ?
5. Regardez-vous la télévision / l'ordinateur avant d'aller vous coucher ?
6. Avez-vous éteint tous les appareils électroniques à proximité ?
7. Avez-vous mangé suffisamment léger ?
8. Et toutes les autres questions qui ont du bon sens...

5. Comment l'hypnose permet de mieux dormir

Ce qu'il y a à comprendre est que l'hypnose agit sur **plusieurs** plans. Comme vous l'avez découvert ci-dessus, l'état d'hypnose arrive juste avant l'endormissement léger. Il favorise ainsi **l'ouverture** de la porte des songes. Être en état d'hypnose permet de s'endormir plus facilement. Ensuite l'hypnose favorise les **suggestions** mentales qui permettent une meilleure assimilation et acceptation de l'état actuel. Cela augmente le **lâcher prise** et permet de soumettre au système nerveux des propositions de **solutions** qu'il acceptera naturellement comme telles. Et finalement, s'entraîner à s'endormir sous hypnose permet d'être **autonome**. À tout moment, vous pourrez vous endormir en un claquement de doigts et ça sans artifice autre que votre pouvoir personnel sur **vous-même**.

Ce que nous faisons dans ce programme est simplement de **renforcer** le souvenir **agréable du sommeil**. Comme lorsque nous étions bébé et que l'on s'endormait paisiblement après une bonne tétée, bien repu et en toute sécurité. Lorsque autre chose perturbe le sommeil, nous le faisons venir à l'esprit pour **élucider le mystère réel** des troubles du sommeil. Ceux-ci sont bien souvent des distractions pour traduire d'autres maux, bien plus profonds et sous-jacents. L'hypnose offre une prise en charge **globale** pour un **meilleur soin du sommeil** et de la **santé** vitale.

Partie 2 - Identifier son cycle de sommeil et ses habitudes

1. Identifier ses cycles de sommeil - mode d'emploi

Voici un processus simple pour identifier correctement vos cycles de sommeil. Faites cette observation écrite pendant **au moins 2 semaines**.

- Pendant votre journée d'éveil, annotez sur une feuille les moments qui correspondent aux signes de fatigue passagère, par exemple: le bâillement, le picotement dans les yeux, une pause dans votre travail, typiquement la pause clope, une baisse de concentration, etc. Identifiez la case horaire la plus proche d'un quart d'heure en suivant les indications sur l'exemple suivant:

- Si vous éprouvez une baisse de concentration à 11h05, cochez la case **11h00**.
- Si vous baillez à 21h25, cochez la case **21h30**.

LUNDI*	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	TOTAL
8	20	8	20	8	20	8	20
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
9	21	9	21	9	21	9	21
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
10	22	10	22	10	22	10	22
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
11	23	11	23	11	23	11	23
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
12	0	12	0	12	0	12	0
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
13	1	13	1	13	1	13	1
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
14	2	14	2	14	2	14	2
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
15	3	15	3	15	3	15	3
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
16	4	16	4	16	4	16	4
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
17	5	17	5	17	5	17	5
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
18	6	18	6	18	6	18	6
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45
19	7	19	7	19	7	19	7
15	15	15	15	15	15	15	15
30	30	30	30	30	30	30	30
45	45	45	45	45	45	45	45

2. Après quelques semaines, vous localisez la case comportant la plus grande quantité de coches.
3. Une fois cette case horaire identifiée, repérez la 1h30 avant et 1h30 après, ainsi de suite : La case repérée est 21h30, les suivantes sont donc 20h00 et 23h00 ainsi que 18h30 et 00h30 puis 17h00 et 02h00.
4. Bravo ! Vous connaissez à présent les **16 horaires** de votre cycle du sommeil. Les horaires identifiés correspondent au passage naturel des ondes alpha.

Pour comprendre davantage les cycles du sommeil et pour savoir comment les repérer, téléchargez mon programme en ligne "[Dormir grâce à l'hypnose](#)". En suivant ce **programme sur 21 jours**, vous allez non seulement **améliorer votre qualité de sommeil**, apprendre comment gérer **les micro-siestes, les décalages horaires et saisonniers** en un claquement de doigts mais aussi découvrir quels sont **les aliments** qui favorisent un endormissement paisible et comment vous réveiller en pleine forme.

2. Dormir pour quoi faire ?



Histoire personnelle

Avant, je pouvais faire le tour du cadran pendant mes jours de repos en pensant que j'allais récupérer le manque de sommeil accumulé durant la semaine.

Non seulement je me sentais fatiguée en me levant, mais en plus une sensation désagréable d'avoir **perdu** des heures à **ne rien faire** m'envahissait.

Aujourd'hui je dors la moitié de moins et j'ai une sensation de **récupération totale**. Je suis en pleine forme et mon corps me suit dans toutes mes aventures quotidiennes. Un vrai bonheur.

Je ne dis pas que je ne dors **jamais** 9h, cela fait du bien de rêver un peu plus longtemps. Je mentionne simplement que 4h30 de sommeil peuvent être suffisants pour mon corps. J'ai donc deux fois plus de temps pour me consacrer à ceux que j'aime, faire du sport, lire et apprendre.

ET VOUS ?

Après ces quelques semaines à changer vos habitudes, qu'allez-vous faire du reste de votre temps ?

Curieux de faire le test du sommeil et de voir comment les choses peuvent évoluer pour vous ?

Test du sommeil

Pour m'endormir, je dois :

1. Lire 2-3 pages et j'entre directement dans les bras de morphée.
2. Un rituel composé d'un bon bain, une tisane, une méditation et enfin je peux me laisser aller.
3. Je n'y arrive tout simplement pas.

En moyenne, je mets _____ pour m'endormir ?

1. moins de 20 minutes
2. plus d'une heure, car j'ai pas mal de chose en tête
3. entre 30 minutes et une heure, rituel oblige !

Le lendemain matin je me sens ?

1. Fraîche comme une rose / frais comme un rossignol.
2. Parfois un peu fatigué(e) cela dépend des jours.
3. Très souvent, je n'ai pas envie de sortir du lit.

Je suis plutôt :

1. Du matin.
2. Du soir.
3. Cela dépend.

Arrivé(e) au soir, je me sens stressé(e) par mon mode de vie.

1. Oui, c'est pour cela que je m'organise des rituels pour me calmer.
2. Parfois, ensuite je n'arrive pas à dormir.
3. Non, ma vie est bien équilibrée et tranquille.

Pour recevoir un retour sur vos questions, [cliquez ici](#) et agendez votre **rendez-vous gratuit**.

3. S'ouvrir sur des ultimes conseils

- **Réjouissez-vous** de bien dormir.
- Ne doutez jamais de votre **capacité** à faire du mieux possible.
- Vous avez pris la **meilleure décision** qui soit pour vous RESPECTER.
- Ne cherchez pas à convaincre les autres insomniaques.
- Ne leur faites PAS lire ce manuel non plus.
- Laissez-moi faire cela progressivement et en douceur, comme nous l'avons fait ensemble.

Souhaitez-vous aller plus loin encore ?

Prenez rendez-vous pour le premier jour du reste de votre vie.

Avec mes meilleurs messages ✨

+ 41 78 762 12 90 | cindy@handbeyond.com

