

JE DORS MIEUX, vous présente

3 stratégies puissantes pour vaincre l'insomnie chronique

Par Olivier, coach sommeil et ancien insomniaque



N'attendez-plus pour vaincre vos insomnies

Agissez maintenant en suivant le programme « Fondations »

Un programme en ligne inédit et puissant créé
par un ancien insomniaque pour les
insomniaques



Cliquez sur le lien ci-dessous pour découvrir le programme et
enfin retrouver le sommeil



<https://jedorsmieux.systeme.io/bienvenue-programme-fondations>

Table des matières

MON GUIDE DE SURVIE SPECIAL SOMMEIL	4
UTILISEZ LA LUMIERE POUR RESYNCHRONISER VOTRE HORLOGE INTERNE	7
SOIGNEZ VOTRE PRESSION DE SOMMEIL.....	13
REPRENEZ LE CONTROLE DE VOTRE SYSTEME NERVEUX	19
ALLER PLUS LOIN	27

Introduction

-

Mon guide de survie spécial sommeil



Félicitations

Tout d'abord je vous félicite d'avoir téléchargé ce guide. Cela prouve que vous voulez reprendre les choses en main et vous débarrasser de vos insomnies à répétition.

J'ai voulu vous offrir ce guide, qui je pense, représente pour un insomniaque un véritable manuel de survie. Qui mieux qu'un ancien insomniaque peut vous aider à combattre vos insomnies et à retrouver un sommeil réparateur ?

Mon histoire avec les insomnies

Je m'appelle Olivier et j'ai souffert d'insomnies chroniques pendant près de 14 ans. C'est en creusant de nombreuses disciplines, en lisant beaucoup et en expérimentant de nombreuses techniques que j'ai réussi à m'en sortir. **Aujourd'hui je peux affirmer qu'il y a des stratégies qui fonctionnent.** Ces stratégies reposent sur des piliers solides qui influencent notre sommeil.

Il y a quelques années quand j'étais épuisé par mes insomnies, **j'étais désespéré et j'aurais aimé trouver de l'aide.** Mais à l'époque rien de rien. Le constat était sans appel : à part faire des examens en clinique du sommeil qui ne servent qu'à détecter des pathologies comme l'apnée du sommeil ou les jambes sans repos, la médecine n'était pas armée pour répondre aux insomnies chroniques.

Heureusement aujourd'hui certaines thérapies comportementales et cognitives contre l'insomnie (TCC-i) commencent à émerger et de plus en plus de thérapeutes (psychologue ou médecins) sont formés. Hélas leur nombre reste très mais alors très dérisoire. Autant vous dire que c'est très compliqué d'être accompagné. Et pour tout vous dire les TTC-i sont une approche qui prend du temps et ne sont pas suffisantes en tant que telles pour traiter les insomnies sévères.

Un guide qui va à l'essentiel

Les « méthodes » utilisées dans ce guide n'ont pas d'effet indésirable et sont totalement naturelles. Je ne vais pas vous parler de petites recettes mais plutôt de grands principes à mettre en œuvre et qui sont beaucoup plus efficaces que certains conseils dérisoires qu'on peut trouver un peu partout sur le web.

Il est important que vous compreniez qu'il faut utiliser plusieurs stratégies puissantes et agir sur de nombreux facteurs simultanément pour retrouver un sommeil réparateur.

J'ai volontairement limité le contenu à trois stratégies essentielles que vous pouvez mettre en place rapidement dans votre vie.

La clé du succès : Votre détermination

Je vous préviens, les insomnies chroniques peuvent être guéries en utilisant des techniques simples, mais ces techniques ne sont pas toujours faciles à mettre en œuvre car **il faut de la régularité et de l'engagement** pour mettre en place de bonnes habitudes.

Posez-vous la question avant de continuer la lecture : êtes-vous prêt à changer des choses dans votre vie pour retrouver le sommeil ? ou préférez-vous vivre une vie de souffrance, une demi-vie ?

Autant vous dire qu'en tant qu'ancien insomniaque j'en ai gâché de précieux moments. Le temps est quelque chose qu'on ne rattrape pas. **Avec ce guide vous allez gagner du temps et aller de l'avant.** Ce que vous allez apprendre dans ce guide va améliorer non seulement votre sommeil mais aussi votre santé de façon globale.

Un guide sous le signe du chat

J'ai choisi le chat comme mascotte de JE DORS MIEUX. Pourquoi ? Les chats et les félins de façon générale ont un mode de fonctionnement bien différent des humains. Cependant le chat est en quelque sorte l'illustration parfaite du bon dormeur dans l'imaginaire collectif.

En effet si vous regardez un chat dormir, il émane de lui une impression d'insouciance et dormir lui semble si facile. Le chat s'endort où il veut et même quand il veut. Ainsi si vous êtes un insomniaque, vous vous dites qu'il a bien de la chance.

Je vous rassure, je ne vais pas faire de vous un chat mais je peux vous redonner cette capacité de dormir et même de bien dormir. Cette capacité est innée et ancrée en vous. Il faut juste lui laisser la possibilité de s'exprimer.

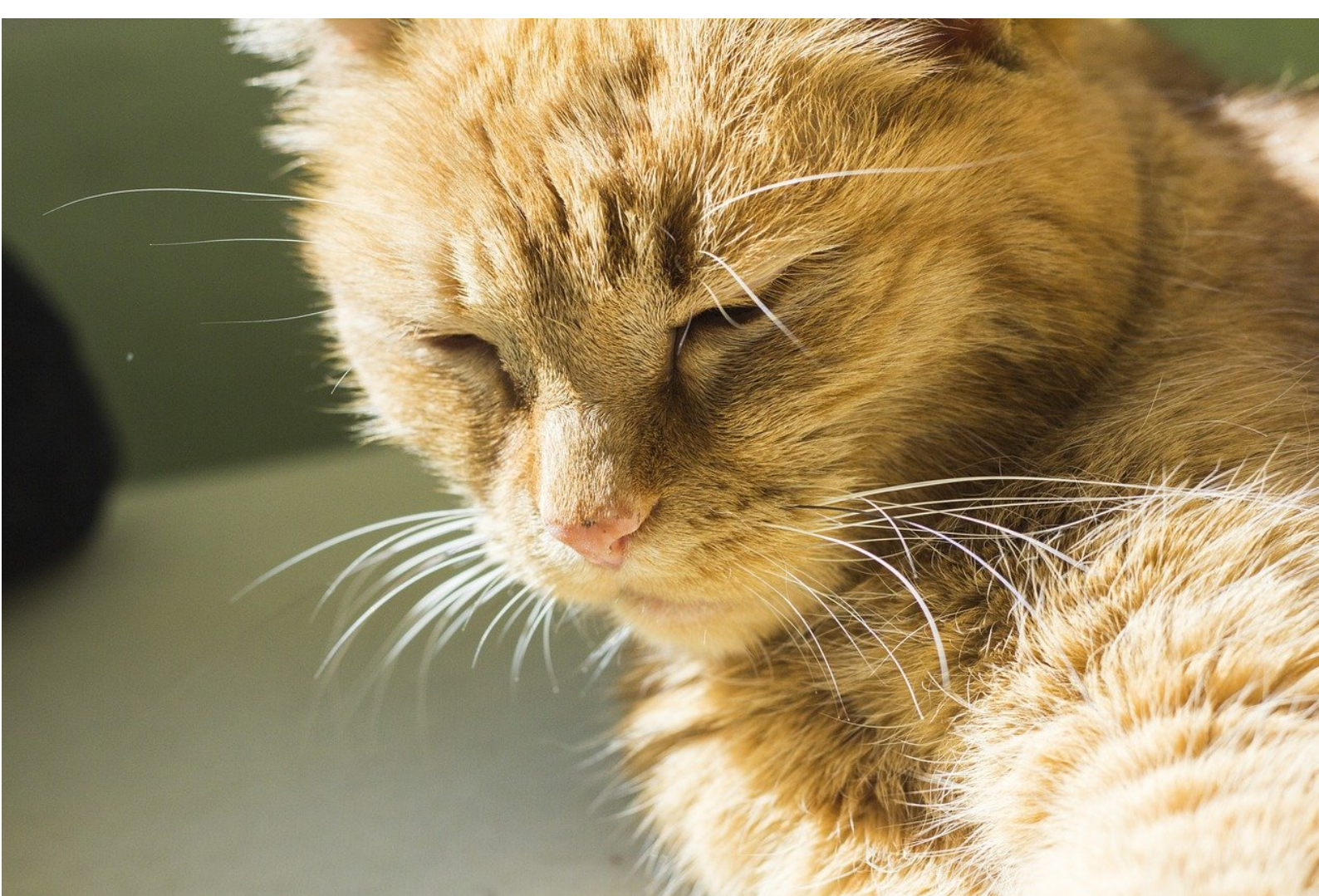
Je suis très heureux d'initier avec vous ce retour vers un sommeil réparateur.
Bonne lecture et prenez soin de vous

Olivier

1^{ère} stratégie

-

**Utilisez la lumière
pour resynchroniser
votre horloge interne**



Tout est une histoire de lumière

La lumière est le médicament naturel le plus puissant pour soigner les insomnies, encore faut-il savoir l'utiliser.

Avant toute chose, il faut comprendre que le corps suit un cycle naturel d'alternance entre état de veille et de sommeil, ce qu'on appelle les cycles circadiens. C'est notre horloge interne biologique qui dit quand passer de l'un à l'autre et pour ce faire elle utilise des hormones.

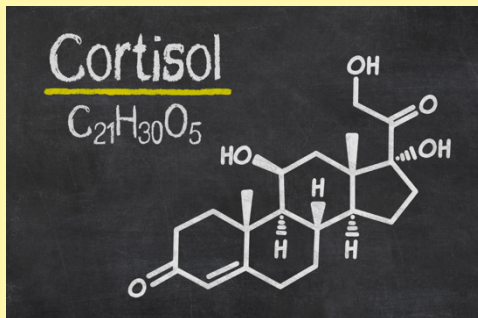
L'homme moderne de par ses mauvaises habitudes et de par la pollution lumineuse qu'il subit ne respecte plus ces cycles : il se retrouve ainsi dans un état d'éveil le soir et ne peut plus dormir correctement. Son horloge biologique et son système hormonal sont totalement déréglés.

Comment s'endort-on ? Pourquoi ?

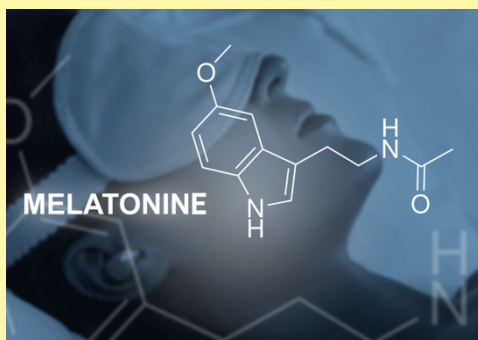


Notre corps est fabuleux. Savez-vous que caché au plus profond de notre cerveau se trouve le noyau suprachiasmatique. C'est tout simplement la partie de notre cerveau qui nous sert d'horloge biologique. C'est lui qui nous réveille le matin et nous fait dormir le soir. Le noyau suprachiasmatique a des connexions avec quasiment chaque cellule et organe de notre corps, et notamment avec notre système hormonal.

Notre horloge interne va planifier la libération de deux hormones au cours de la journée :



Le cortisol : hormone de l'éveil qui va vous mettre en action, va être sécrétée avant votre réveil pour vous permettre de vous réveiller et de passer à l'action. En fin de journée sa concentration va diminuer afin de baisser votre niveau d'activité et laisser place à l'action de la mélatonine.



La mélatonine : hormone dite du sommeil. Elle va mettre votre organisme en « pause » et en mode récupération. Elle va être sécrétée en soirée, environ deux heures avant l'heure habituelle du coucher.

Durant la soirée, c'est l'augmentation de la mélatonine et la faible concentration du cortisol qui vont permettre que vous rentriez dans un état de repos et contribuer indirectement à votre somnolence du soir.

Mais il y a une autre donnée physiologique importante dont il faut tenir compte, c'est la pression de sommeil (fatigue physique ressentie induite par un neurotransmetteur). On abordera la pression de sommeil dans la 2ème stratégie.

Pour résumer, on arrive à s'endormir car :

- ➡ Le cortisol est assez bas.
- ➡ La pression de sommeil est élevée (fatigue physique ressentie, induite par un neurotransmetteur).
- ➡ La mélatonine augmente et envoie donc le signal à l'organisme qu'il est temps de récupérer.

Qui est aux commandes ?

Si c'est notre horloge biologique qui commande notre sommeil, c'est bien nous qui pouvons influencer cette dernière. Mais comment ? Pour y répondre, **6 choses importantes sont à savoir** :

1. C'est la lumière naturelle reçue par les yeux qui permet de resynchroniser notre horloge biologique. Si on s'y expose régulièrement juste après notre réveil, cela va influencer notre horloge qui va savoir quand libérer le cortisol les jours d'après.
2. Plus vous vous exposez à la lumière naturelle, plus vous produisez du cortisol et plus ce dernier aura tendance à diminuer le soir favorisant ainsi un meilleur sommeil.
3. Quand le cortisol commence à être libéré avant notre réveil, une temporisation biologique située en nous programme la libération de la mélatonine 14 à 16 h plus tard permettant le passage à l'état de repos.
4. Si nous sommes en extérieur, le fait que la luminosité naturelle baisse en début de soirée permet aussi d'influencer notre horloge biologique.
5. La mélatonine n'est sécrétée que si nous sommes dans l'obscurité. Ainsi l'exposition à la lumière le soir empêche sa libération dans le sang et même la détruit.
6. L'exposition à la lumière naturelle permet à notre corps de produire de la vitamine D et contribue à la production de sérotonine. Cette production de sérotonine est optimisée par le mouvement (nous sommes devenus hélas beaucoup trop sédentaires) et la qualité de notre alimentation (apport en acide aminé comme le tryptophane). Cette sérotonine, essentielle à notre bien-être, est aussi le précurseur de la mélatonine. Ainsi plus nous nous exposons directement à la lumière du jour et plus nous bougeons, plus la quantité de mélatonine produite le soir sera importante.

La compréhension de ces mécanismes est FONDAMENTALE pour savoir comment mieux dormir ou inversement pour saboter son sommeil.



Pourquoi resynchroniser son horloge biologique ?

Dans notre société moderne, **quatre facteurs principaux vont entrainer des problèmes de sommeil** en agissant directement ou indirectement sur nos cycles circadiens :

1. Le manque ou l'irrégularité d'exposition à la lumière naturelle,
2. La pollution lumineuse ambiante le soir (éclairages domestiques / écrans TV / ordinateurs et tablettes)
3. Une vigilance et une stimulation de l'attention accrue le soir à cause des écrans, internet et des réseaux sociaux
4. La sédentarité

En effet, nos habitudes et comportements vont à l'encontre des mécanismes naturels qui régissent les états de veille et de sommeil, c'est-à-dire les cycles circadiens. Ainsi **notre corps est complètement déboussolé et n'a plus de repères**.

Les effets délétères se font vite ressentir :

- La mélatonine est détruite le soir, voire libérée trop tôt ou trop tard.
- La sécrétion du cortisol peut être perturbée voire inversée : il est trop faible le matin => votre réveil est impossible ou difficile, alors que le soir vous vous sentez complètement alerte.
- Le cortisol ne « diminue » pas assez le soir car vous envoyez des signaux contradictoires (stress cumulé, vigilance due aux écrans, lumière). Ainsi votre

niveau d'éveil demeure trop élevé pour permettre l'endormissement. Il devient même difficile de se rendormir pendant les réveils nocturnes.

- Les niveaux de vitamine D, de sérotonine et de mélatonine produites par l'organisme ne sont pas suffisants (la vitamine D est un cofacteur nécessaire pour la production de sérotonine et dépend de notre exposition au soleil).

Alors que faire ?

Maintenant que vous avez un aperçu des principaux mécanismes qui permettent de dormir, vous vous demandez « Que faire ? ». **Il faut tout simplement aider votre corps en boostant la production des bonnes hormones au bon moment et ce en vous aidant de la lumière.** Cela a l'air simple mais peu de gens le font ou le font correctement.

J'ai mis au point un programme en ligne pour vaincre concrètement vos insomnies. Je vous accompagne étape par étape pour vous débarrasser de vos insomnies en utilisant les leviers que sont la physiologie, la psychologie et des techniques avancées comme la respiration, le mouvement et la nutrition. Cliquez sur le lien suivant pour découvrir le programme :

<https://jedorsmieux.systeme.io/bienvenue-programme-fondations>

2^{ème} stratégie

-

Soignez votre pression de sommeil



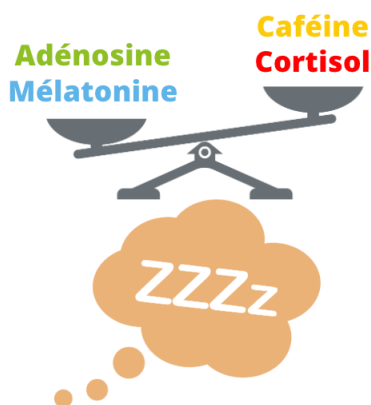
Pourquoi ressent-on l'envie de dormir ?

La pression de sommeil c'est tout simplement une forme de fatigue physique qui se traduit par un effet de somnolence après une journée active. En réalité cette **envie de dormir est liée à un processus homéostatique** (d'équilibre physiologique) qui permet de déclencher une envie de dormir au bout d'un certain temps d'éveil afin que le corps se repose. Il est **dû à un neurotransmetteur appelé adénosine** qui va venir se cumuler dans notre cerveau au cours de la journée. La concentration dépend essentiellement du temps pendant lequel on est resté éveillé et en activité.

A partir d'une certaine concentration, l'adénosine a un effet hypnotique et va induire un état de somnolence pour nous plonger dans le sommeil.



Dormir est donc le résultat de cette pression de sommeil et aussi des cycles circadiens. C'est bien la conjugaison de la pression de sommeil, de la sécrétion de mélatonine et de la baisse du cortisol (hormone de l'éveil) qui va faire qu'on s'endort (ou qu'on se rendort vite lors de réveils nocturnes).



Pendant le sommeil, la quantité d'adénosine diminue rapidement pour revenir à une concentration quasi nulle lors de notre réveil, cela traduit le fait que nous nous sommes reposés.

Une personne qui fait une très mauvaise nuit aura une dette de sommeil qui correspond entre autres à une concentration d'adénosine encore trop élevée au lever et donc une sensation de fatigue. Mais attention la sensation de fatigue peut aussi être due à une horloge biologique dérégulée (par exemple le corps ne produit pas assez de cortisol le matin). Si vous cumulez les deux effets vous serez alors dans l'incapacité de vous lever.

Ce que les gens ne veulent pas entendre

Être conscient de ces processus est important et permet de comprendre les bonnes pratiques suivantes qui peuvent en rebuter certains malgré les bénéfices. Autant vous prévenir, certaines choses ne vont pas vous plaire et pourtant c'est un passage nécessaire pour aller de l'avant (parole d'un ancien insomniaque).

1. Limiter le temps passé au lit

Si vous souffrez d'insomnies je vous conseille de vous réveiller à la même heure toute la semaine et de **ne pas rester au lit quoi qu'il arrive**. L'idée ici est de **rallonger la durée de votre journée « active »**, c'est-à-dire hors du lit, afin d'augmenter votre pression de sommeil. Vous n'imaginez pas ce que 1h de plus de pression de sommeil peut vous apporter le soir pour faciliter votre endormissement.



2. Le carnage du week-end

S'il y a bien une pratique délétère pour votre sommeil c'est la grasse matinée. Non ne partez-pas, restez avec moi, je vais nuancer mon propos. Ce qu'il faut éviter avant tout c'est de vous lever le week-end 3h à 4h plus tard que l'heure de votre lever habituel.

Vous lever 1h plus tard est déjà plus acceptable. Au-delà vous allez immanquablement en subir les désagréments la semaine suivante.

C'est d'ailleurs une erreur fréquente : Le vendredi soir vous vous couchez tard. Le samedi matin et le dimanche vous restez longtemps au lit, ce qui perturbe à la fois vos rythmes circadiens mais aussi réduit la quantité d'adénosine produite nécessaire à votre endormissement. Ces deux effets cumulés avec le « stress » du dimanche soir vont faire que vous serez très fatigué le lundi matin après deux mauvaises nuits. Il faudra attendre mercredi pour que votre horloge biologique se resynchronise et pour récupérer du week-end. Croyez-moi cette situation est difficilement tenable sur le long terme.

N'oubliez pas, si vous réduisez la durée de votre grasse matinée, vous vous sentirez paradoxalement moins fatigué le week-end et en semaine. A méditer et à tester !

Bien sûr vous pouvez continuer à prendre un petit-déjeuner au lit le week-end si cela vous chante, mais faites-le plus tôt.



3. Résister à l'envie de se coucher mais pas à l'envie de dormir

Vous entendrez souvent qu'il faut se coucher à heure fixe pour améliorer votre sommeil. En réalité et par expérience l'important c'est surtout de vous coucher quand vous êtes fatigué. Une erreur classique des personnes souffrant de troubles de sommeil est de se coucher trop tôt pour récupérer de leurs mauvaises nuits précédentes. Bien que fatiguées nerveusement ces personnes n'ont en réalité **pas assez de pression de sommeil** (malgré leur ressenti) et surtout un taux de cortisol encore trop élevé pour pouvoir s'endormir : elles sont en **avance de phase par rapport à leur horloge biologique**.

Ainsi se coucher trop tôt est contre-productif. La personne une fois dans son lit voit l'heure passer et n'arrive toujours pas à s'endormir. Elle s'impatiente, son esprit et son corps bouillonnent, alimentant ainsi un stress qui la maintient dans l'insomnie.

4. Dormir moins pour retrouver le sommeil

Une technique utilisée dans les thérapies comportementales pour lutter contre les insomnies consiste à limiter la durée de sa nuit volontairement et ce pour deux raisons :

- 1- Elle augmente fortement la pression de sommeil le lendemain pour aider à l'endormissement (à condition d'exclure la caféine et toutes autres substances excitantes)
- 2- Elle entraîne notre lâcher prise sur la peur de ne pas dormir ou de ne pas assez dormir. Ce point est plus important qu'il n'y paraît.

Cette pratique est efficace pour les insomnies non sévères. L'aspect psychologique est très intéressant car nous avons de fausses croyances et des attentes excessives par rapport à notre sommeil.

Il faut être conscient que l'anxiété de performance liée au sommeil est une des principales causes qui maintient un insomniaque dans ses insomnies chroniques.

Par contre la privation volontaire de sommeil n'est pas recommandée pour les insomnies résistantes, dites sévères, lorsque la personne est déjà très épuisée par des nuits blanches à répétition. Il est préférable dans ce cas de travailler en priorité sur la diminution des facteurs qui la maintiennent éveillée.

5. Ne pas museler votre envie de dormir

Il faut éviter de perturber sa pression de sommeil le soir par des substances excitantes comme la caféine que vous avez consommée pendant la journée.

Ce point concernant **la caféine** est très important. En effet savez-vous que même si nous n'avons pas la même sensibilité à la caféine, cette dernière vient se fixer sur les récepteurs de l'adénosine. Cela **empêche l'adénosine d'exercer son effet hypnotique en fin de journée.**



La période de demi-vie de la caféine est en moyenne de 5 heures cela veut dire que la concentration de caféine diminue de moitié toutes les 5 heures.

Décroissance de la caféine dans le sang				
Temps	Prise de caféine	5h plus tard	10h plus tard	15h plus tard
Concentration	Quantité initiale	Quantité x 50%	Quantité x 25%	Quantité x 12,5%

Ainsi si vous buvez une tasse (ou un verre) de café à 13heures vous aurez l'équivalent d'un quart de tasse à 23h. Si avez bu en plus l'équivalent de deux tasses de café à 8h, alors à 23h vous aurez au total l'équivalent d'une demi-tasse de café dans le sang. Cela est vraiment loin d'être négligeable.

6. Ok mais par quoi commencer ?

Si vous ne savez pas par quoi commencer et si vous voulez concrètement passer à l'action, sachez que **j'ai mis au point un programme en ligne pour vous aider à vaincre vos insomnies.** Cliquez sur le lien suivant pour découvrir le programme :

<https://jedorsmieux.systeme.io/bienvenue-programme-fondations>

3^{ème} stratégie

-

Reprenez le contrôle de votre système nerveux



Une méthode puissante, sous-estimée et incomprise

Je vais vous parler d'une méthode de respiration simple mais redoutablement efficace, à pratiquer en journée, dont les bienfaits sont prouvés scientifiquement, qui va vous permettre de réduire votre tension artérielle, de mieux gérer votre stress et de diminuer votre anxiété.

Tous ces bienfaits vont permettre de réduire votre état d'éveil le soir, **favorisant l'endormissement et un meilleur sommeil. C'est une arme efficace contre les insomnies** mais aussi un outil puissant pour améliorer votre santé de façon globale.

Nous allons parler de cohérence cardiaque et même de résonnance cardiaque. Si vous pensez tout savoir sur cette méthode de respiration et sa pratique surtout ne partez pas, vous pourriez être surpris, car je vais vous montrer dans les pages qui suivent à quel point cette technique est puissante.

Les bienfaits d'une pratique régulière de la cohérence cardiaque

Voici une liste indéniable de bienfaits, de quoi vous motiver à pratiquer la cohérence cardiaque régulièrement et plusieurs fois par jour. Ces effets sont rapportés par le Dr David O'Hare dans son livre « cohérence cardiaque 365 » et se basent sur des observations et mesures scientifiques :

- ✓ Diminution de l'hypertension artérielle (pour les hypertensions légères à modérées)
- ✓ Diminution du risque cardiovasculaire
- ✓ Diminution de l'anxiété et de la dépression
- ✓ Meilleure régulation du taux de sucre dans le sang
- ✓ Perte de poids chez les personnes obèses (réduction du périmètre abdominal)
- ✓ Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs
- ✓ Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- ✓ Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- ✓ Meilleure tolérance à la douleur (et diminution des douleurs comme les migraines, sciatiques et névralgies)
- ✓ Contribution à la réduction de l'inflammation

Notez deux éléments importants que sont la **baisse de la tension artérielle** et la **baisse de l'anxiété**. Ainsi vous disposez ici d'une méthode puissante contre le stress, qui pratiquée régulièrement en journée, va favoriser le sommeil le soir venu. Mais avant de passer à la pratique de la cohérence cardiaque il est essentiel de comprendre de quoi il s'agit.

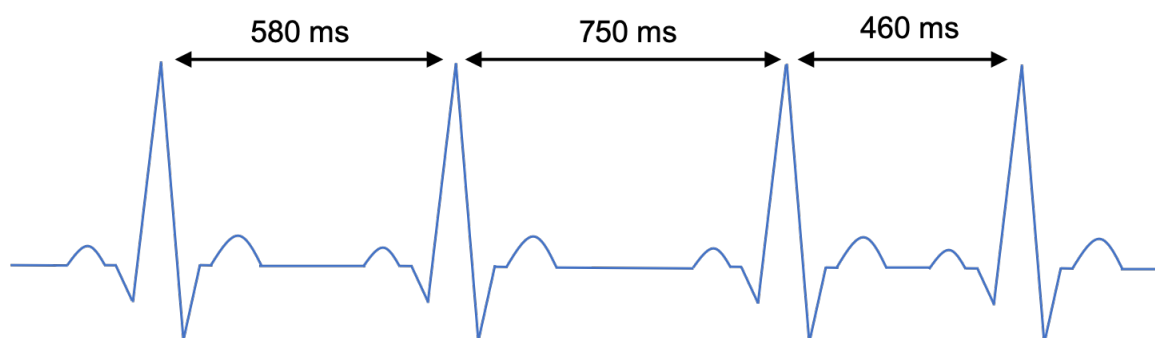
Une découverte fascinante

Savez-vous que votre cœur bat de façon irrégulière ? Il enchaîne accélérations et ralentissements en permanence et ce sans que nous en ayons conscience.

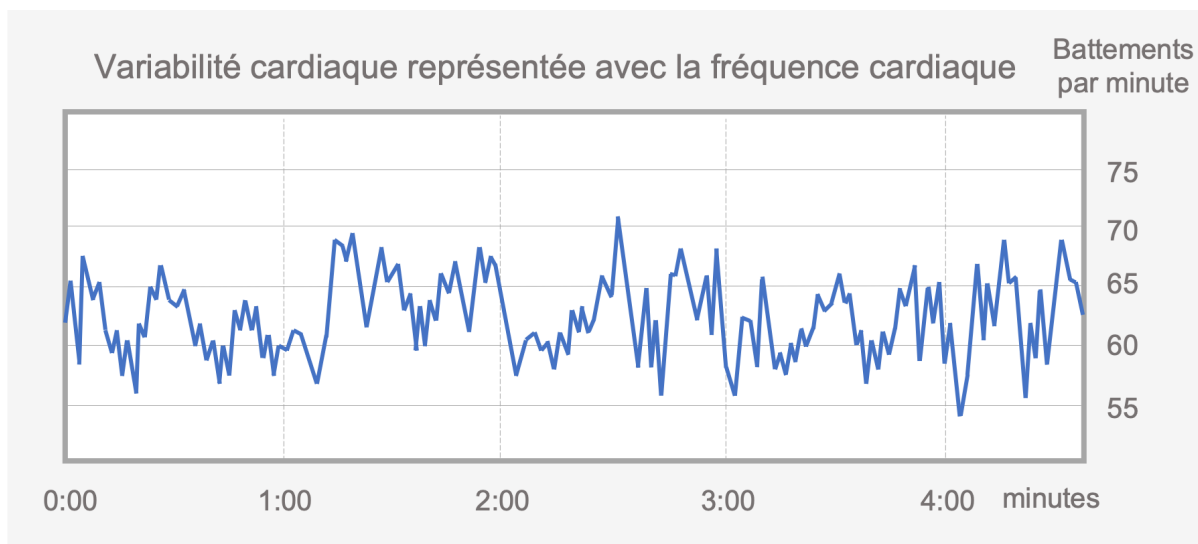
En effet la seule chose que nous ressentons en tant qu'individu est notre pouls (nombre de battements par minute ou fréquence cardiaque). C'est un indicateur de notre niveau d'activité : s'il est bas nous sommes au repos, s'il est élevé cela traduit que nous faisons un effort ou que nous avons une émotion forte.

En réalité **notre cœur accélère et ralentit plusieurs fois par minute car notre organisme a besoin de s'adapter à son environnement en permanence** (micro-mouvements, parole, réflexion, émotions, pensées, sollicitations de certains organes), ainsi notre cœur s'adapte en temps réel pour assurer les besoins de l'organisme. C'est ce qu'on appelle la **variabilité cardiaque**. Ces variations sont imperceptibles lors de la prise de pouls car elles se mesurent en millièmes de secondes.

Prenons un exemple d'un tracé d'électrocardiogramme :



Il représente les pulsations du cœur dans le temps. Si vous regardez bien on remarque que le temps entre deux pulsations varie en permanence. C'est ça la variabilité cardiaque expliquée précédemment. On représente souvent cette variabilité avec la fréquence cardiaque instantanée au cours du temps.



Mais attention vous n'êtes pas au bout de vos surprises, l'amplitude maximale observée entre la fréquence minimale et la fréquence maximale est un indicateur de santé chez un individu. Il traduit sa capacité à s'adapter.

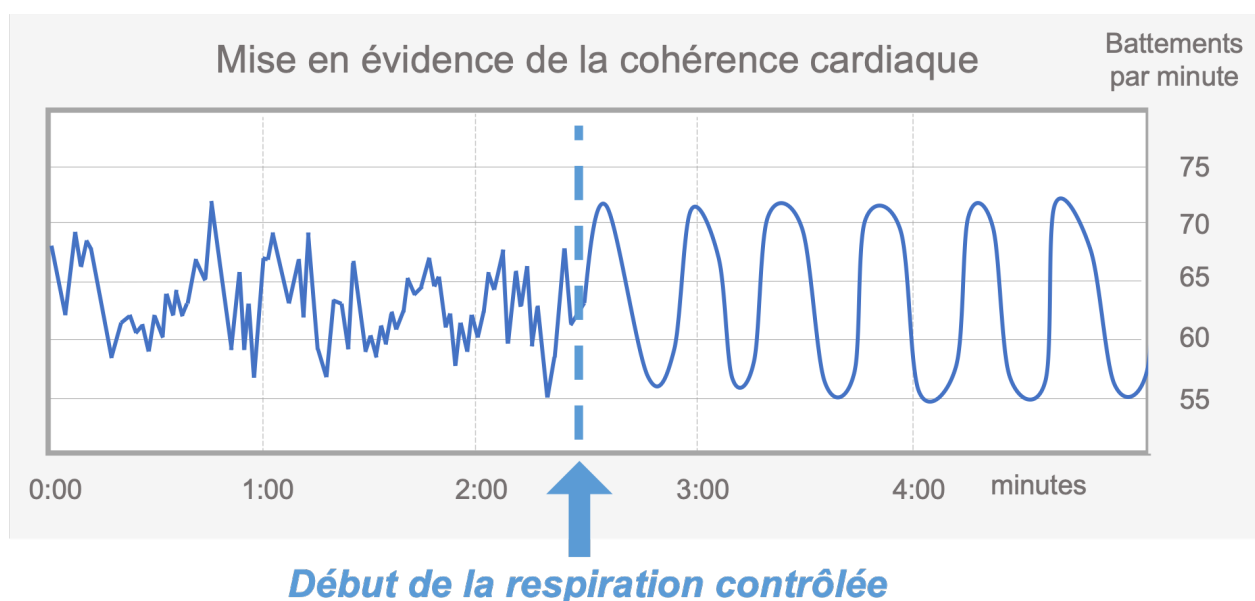


Lien entre respiration et fréquence cardiaque

La respiration est le seul moyen d'influencer le système nerveux autonome qui par définition n'est pas sous notre contrôle. Quand on prend une grande inspiration on active alors notre système nerveux sympathique qui est l'accélérateur de l'organisme et notre cœur accélère. Quand on expire doucement et longtemps, on comprime l'abdomen ce qui active le système nerveux parasympathique, qui est le frein de notre organisme, ce qui ralentit notre cœur.

Contrôler son système nerveux autonome par la respiration

Maintenant je vous propose d'utiliser de façon consciente notre respiration pour agir sur notre système nerveux autonome et ainsi prendre le contrôle sur notre variabilité cardiaque. Pour cela faisons une expérience étonnante. Si vous vous concentrez sur votre respiration et que vous inspirez par le nez pendant 4 secondes (par exemple) et expirez par la bouche pendant 4 secondes, et continuez comme ça quelques minutes en restant concentré et en respirant de façon régulière, alors votre variabilité cardiaque ressemblera à cela :



Stupéfiant non ? vous obtenez ce résultat car vous contrôlez votre respiration pour respirer de façon continue et régulière, sans marquer de pause ou de temps d'apnée entre vos inspirations et vos expirations.

Ce que vous observez c'est tout simplement votre cœur qui calque la variabilité de sa fréquence cardiaque sur votre respiration. On obtient une courbe harmonieuse et douce. Vous pouvez voir aussi que l'amplitude a augmenté. C'est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque.

Faisons maintenant la même expérience mais changeons les temps d'inspiration et d'expiration. Essayons 3, 4, 5, puis 6 secondes. Le résultat est étonnant : **c'est avec 5 secondes que l'amplitude de la variabilité est maximale.**

5 secondes c'est un peu une valeur physiologique de votre corps comme la température corporelle (37°C). Comme l'amplitude est liée à votre état de santé, en inspirant et expirant 5 secondes vous entrez dans un état de résonance dans lequel le fonctionnement du corps est optimal et les bienfaits pour votre santé sont boostés.

C'est ce qu'on appelle la résonance cardiaque qui représente un état particulier de la cohérence cardiaque. Cela correspond à 6 respirations par minutes (6 inspirations et 6 expirations).

La pratique de la respiration en **résonance cardiaque apporte des bienfaits immédiats** au bout de quelques minutes. Ils sont rapportés par le Dr David O'Hare dans son livre « cohérence cardiaque 365 » et se basent sur des observations et mesures scientifiques :

- ➔ La pression artérielle diminue ainsi que le rythme cardiaque.
- ➔ Baisse du cortisol, ce qui est excellent pour lutter contre les effets du stress.
- ➔ Augmentation de la DHEA, hormone qui régule le cortisol et joue un rôle dans le ralentissement du vieillissement.
- ➔ Renforcement du système immunitaire.
- ➔ Augmentation de la sécrétion d'ocytocine (hormone de l'amour et de l'attachement).
- ➔ Augmentation des ondes alpha du cerveau, favorisant la mémorisation, l'apprentissage et la coordination. On obtient les mêmes résultats qu'avec une séance de méditation.
- ➔ Réduction de la perception du stress.

CES EFFET PERSISTENT EN MOYENNE PENDANT 4 HEURES !

Ainsi en pratiquant la cohérence cardiaque 3 à 4 fois par jour, 5 minutes par séance, vous allez transformer votre vie et réduire votre niveau de stress.

Cohérence cardiaque en pratique

**5s d'inspiration
par le nez**



**5s d'expiration
par la bouche**

**Pendant 5
minutes**



3 fois par jour

Pour plus d'efficacité

- ⇒ Faites votre première séance le matin avant votre petit-déjeuner puis pratiquez toutes les 4 heures.
- ⇒ L'inspiration se fait par le nez et doit être ventrale.
- ⇒ L'expiration se fait par la bouche en resserrant les lèvres comme si on soufflait à travers une paille ou encore comme si on soufflait doucement sur une bougie.
- ⇒ Ne faites pas d'apnée ni de pause entre inspiration et expiration.
- ⇒ Il n'est pas nécessaire de vider totalement les poumons.
- ⇒ La difficulté majeure est d'inspirer de façon continue pendant 5 secondes. Cela peut être difficile pour les personnes stressées ou en mauvaise santé. Si c'est le cas, commencez par 3 secondes, puis 4 et progressivement allez jusqu'à 5 secondes.
- ⇒ C'est avec la valeur de 5 secondes que les effets sont les plus bénéfiques.
- ⇒ Concrètement pour faire votre séance, utilisez l'application gratuite RespiRelax. Voir ci-dessous.

L'application RespiRelax

Disponible sur les stores Apple et Android, cette application est sûrement la plus pratique. Elle permet de concentrer son attention sur une bulle qui monte et qui descend. Il suffit de caler sa respiration sur cette bulle pour faire votre cohérence cardiaque.

Le menu de l'application permet de régler la durée de la séance (5 minutes par défaut), le temps d'inspiration (5 secondes par défaut) et le temps d'expiration (5 secondes par défaut). Je vous conseille aussi de désactiver les sons dans le menu.



Bonne pratique à tous et surtout soyez réguliers, vous diminuerez ainsi les effets du stress et vous retrouverez un esprit serein.

Aller plus loin

Si vous avez entièrement lu ce guide, je vous félicite et je vous encourage à mettre en pratique tous les conseils qui s'y trouvent. Vous allez gagner un temps fou car les stratégies décrites sont plus puissantes que vous ne pouvez l'imaginer. Bien sûr il faut les appliquer avec détermination et régularité pour en récolter les bienfaits.

Ces 3 stratégies en elles-mêmes sont largement suffisantes pour améliorer votre sommeil. Cependant, certaines personnes peuvent ressentir le besoin d'être accompagnées pour mettre en place un plan d'action.

De plus, certaines formes d'insomnies sont plus « résistantes ». Il faut alors faire un travail plus approfondi et jouer sur d'autres facteurs comme la physiologie, la psychologie, les fausses croyances et utiliser des outils plus avancés pour réduire l'anxiété.

C'est pourquoi j'ai créé un programme vidéo, en ligne, pour vous aider à vaincre vos insomnies. Un programme où je vous prends par la main pour appliquer un ensemble d'outils et de stratégies et dans lequel je vous apprend à renouer avec un sommeil réparateur.

Ce programme je l'ai appelé FONDATIONS car il pose les fondations nécessaires pour mieux dormir. Sur la base de ces fondations vous allez enfin pouvoir revenir à une vie « normale », vous libérer de vos souffrances et de vos peurs concernant le sommeil, vous construire une nouvelle version de vous-même avec plus de vitalité et plus de sérénité.

Qui mieux qu'un ancien insomniaque peut comprendre votre détresse et vous aider à mieux dormir ?

Cliquez sur le lien suivant pour découvrir ce programme inédit :

<https://jedorsmieux.systeme.io/bienvenue-programme-fondations>

Je vous souhaite beaucoup de succès et surtout de retrouver un bon sommeil réparateur. Vous le méritez.

Olivier



<https://jedorsmieux.systeme.io/bienvenue-programme-fondations>