



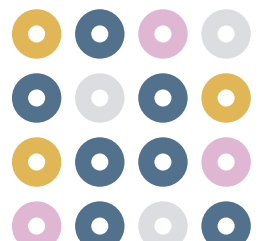
3 ASTUCES POUR RETROUVER LE SOMMEIL RAPIDEMENT ET NATURELLEMENT

MÊME SI TU
SOUFFRES
DE RUMINATIONS
NOCTURNES !





- Ne laisse pas les pensées stressantes et les ruminations voler tes nuits !
- Découvre 3 techniques simples et naturelles pour t'endormir rapidement et retrouver des nuits paisibles





Bienvenue dans ce kit 3 secrets pour retrouver un sommeil réparateur rapidement et naturellement

Je vais t'expliquer quelques techniques simples, naturelles et efficaces pour détendre le corps et le préparer au sommeil, pour stopper les ruminations et te permettre de créer un rituel du coucher relaxant et sécurisant.

Grâce à des techniques de sophrologie qui mixent la respiration, des mouvements du corps et la visualisation positive.

Ces techniques reconnectent le corps et l'esprit et permettent de retrouver l'homéostasie physiologique, c'est-à-dire, l'équilibre.

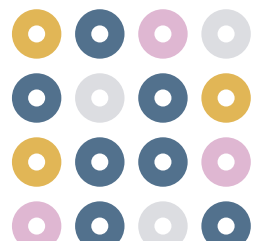




Elles sont faciles à mettre en place et peuvent être pratiquées partout.

Le but ici est de les pratiquer au moment de se coucher.

Néanmoins tu vas voir que les pratiquer le matin ou dans la journée, va favoriser l'endormissement le soir venu.



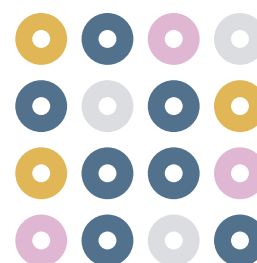


Le pouvoir de la respiration profonde



La respiration est un acte automatique.
Mais lorsque nous en prenons le contrôle, lorsque nous respirons de manière consciente, elle devient **un puissant levier de bien-être et d'apaisement.**

En effet se concentrer sur sa respiration permet un retour à l'équilibre physiologique, aide à calmer les pensées et réduit efficacement le stress.





Un retour à l'équilibre physiologique

Notre corps fonctionne en grande partie sous l'influence de notre **système nerveux autonome**, qui régule nos fonctions vitales sans que nous en ayons à y penser.

Ce système se divise en 2 branches principales :

- le système nerveux sympathique, qui active notre réponse au stress (accélération du rythme cardiaque, augmentation de la tension musculaire...)
- le système nerveux parasympathique qui favorise la détente et la récupération.

Les 2 systèmes sont importants et doivent travailler en harmonie.





Pourtant, aujourd'hui, avec nos vies actuelles et ses stimulations incessantes, nous sommes le plus souvent soumis à un stress prolongé et cet équilibre est perturbé.

La respiration consciente, en particulier les techniques de respiration lente et profonde, stimule le nerf vague, activant ainsi le système parasympathique, le système qui calme l'organisme. Cela entraîne une **baisse de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle et une régulation du taux de cortisol**, aussi appelée, l'hormone du stress.





Un apaisement du mental

On sait que les problèmes d'endormissement et de réveils nocturnes sont principalement liés au stress. Nos pensées ont un impact direct sur notre état physique et émotionnel.

Lorsqu'elles s'emballent, elles peuvent générer de l'anxiété, de la rumination et un état de tension permanente.

Pratiquer la respiration consciente permet de ramener **l'attention sur le moment présent**, offrant ainsi un effet immédiat de recentrage.





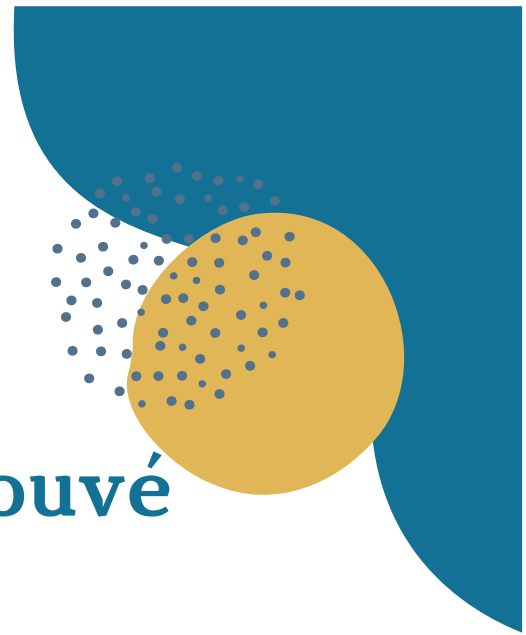
La respiration consciente

Cette pratique agit comme une ancre : en dirigeant son attention sur son souffle, on coupe court aux pensées envahissantes et on retrouve une sensation de calme intérieur.

Des techniques comme la cohérence cardiaque ou la **respiration carrée** (4 temps d'inspiration, 4 temps de rétention, 4 temps d'expiration) sont particulièrement efficaces pour apaiser l'esprit.

Une réduction du stress scientifiquement prouvé. De nombreuses études scientifiques ont démontré les effets positifs de la respiration conscience sur le stress et la santé mentale.





Scientifiquement prouvé

Par exemple, une étude dans *Frontiers in Psychology* a montré qu'une pratique régulière de la respiration diaphragmatique réduit les niveaux de Cortisol et améliore la variabilité de la fréquence cardiaque, un indicateur de résilience au stress.

D'autres recherches ont également mis en évidence son impact sur le cerveau, notamment une activation accrue du cortex préfrontal (associé à la régulation des émotions et à la prise de décision) et une diminution de l'activité de l'amygdale, principalement centre impliqué dans la réponse à la peur, à l'anxiété et aux traumatismes.





Cohérence cardiaque

Pratiquer la respiration conscience ou la cohérence cardiaque, permet de remettre l'organisme à l'équilibre.

Les 2 systèmes sont en harmonie.

Pour cela une pratique de la **méthode 365** est parfaite.

Méthode 365 :

- 3 fois par jour
- 6 respiration par minute
- 5 pendant 5 minutes





Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque se pratique 3 fois par jour car ses effets à court terme sont éphémères, environ 4 heures.

Ses effets à long terme, avec une pratique régulière, sont inestimables avec :

- une réduction du cortisol (l'hormone du stress),
- Une augmentation de la DHEA (l'hormone de jeunesse),
- Une meilleure santé générale,
- Un état émotionnel mieux régulé...





Intégrer la respiration au quotidien

L'un des grands avantages de cette technique est qu'elle accessible à tous, partout, tout le temps.

Que ce soit au réveil, avant une réunion stressante, avant un examen, une compétition, quelques respirations profondes suffisent pour ressentir les effets bénéfiques et immédiats.

En cultivant cette habitude, on développe progressivement une meilleure gestion du stress, une plus grande clarté mentale, un meilleur équilibre émotionnel et une sensation générale de bien-être.

La respiration consciente est une véritable clé pour retrouver un équilibre corps-esprit et la science ne cesse de le confirmer.





Astuce 1



La respiration carrée

Installe toi dans ton lit ou assis(e) au bord de votre lit.

Tu vas imaginer un carré.

Puis tu vas :

- inspirer sur 4 temps en suivant un côté du carré,
- retenir ta respiration sur 4 temps,
- puis expirer sur 4 temps.

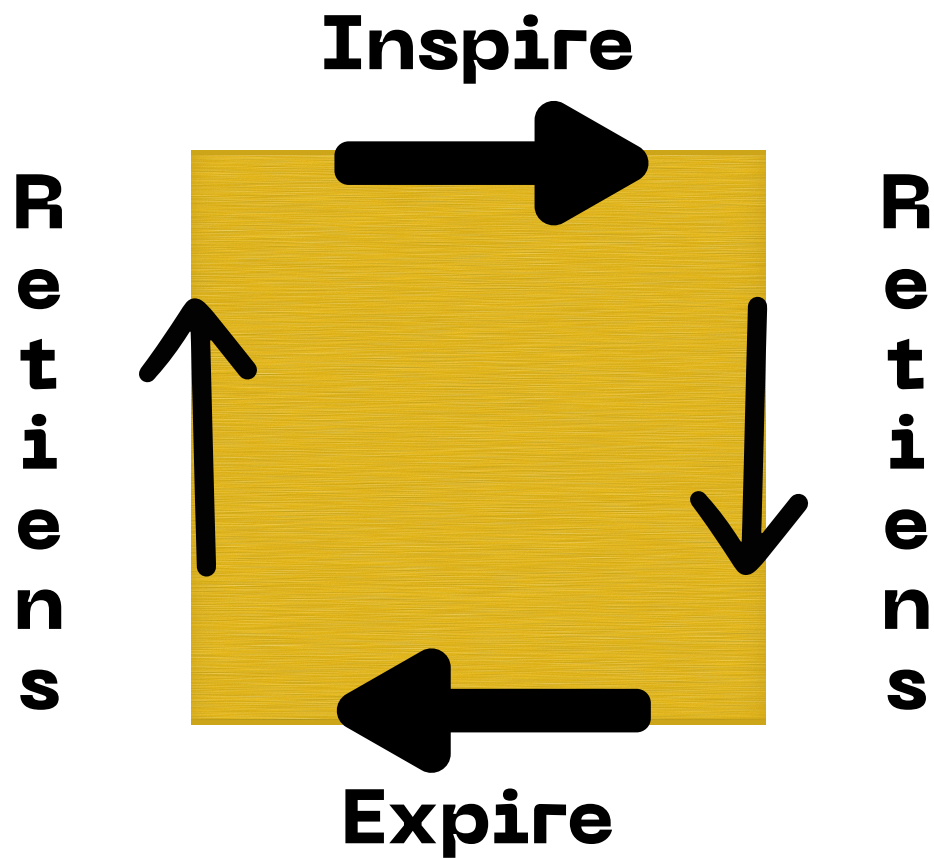
Le carré va te permettre de garder un rythme et d'avoir des séquences d'égales longueurs.

Tu pourras allonger ton carré après un peu d'entraînement.

Sur 5 puis 6 temps.

Tu peux écouter l'audio ci-dessous, pour t'aider à garder le rythme et pour t'inspirer.







Astuce 1

La respiration carrée

Inspire avec l'intention de respirer du bien-être, du calme, de l'air qui apaise, qui répare, qui fait du bien.

Expire avec l'intention de souffler tout celui t'ennuie, tes doutes, tes peurs, tes colères, ton stress.

Tu peux rajouter des phrases inspirantes :

À l'inspiration

- **j'inspire le calme**
- **j'accueille l'instant, le bien-être**

À la rétention :

- **Je garde en moi ce calme,**
- **Je ressens la détente envahir mon corps**

A l'expiration :

- **Je relâche le stress**
- **Je relâche les tensions et tout est plus léger**





Astuce 2

Éteindre le mental

Le brouhaha des pensées, les ruminations, les questionnements, le passé, le futur, la charge mentale....

Tant de sujets qui peuvent empêcher de dormir.
Je vous propose ici un audio qui va vous permettre le faire le vide, de vivre dans le moment présent, dans l'ici et maintenant et de laisser filer vos pensées.

Se recentrer sur le corps, à travers ses 5 sens, permet de se détendre et de se relaxer, de se préparer au sommeil.





Eteindre le mental

L'idée ici est de respirer (toujours !) mais aussi de faire marcher son imagination.

- les mâchoires qui se dessèrrerent,
- les épaules qui se relâchent,
- la poitrine et le cœur qui bat paisiblement,
- le ventre qui monte et qui descend au rythme de ta respiration,
- ton bassin,
- tes jambes,
- tes pieds





Astuce 2

Visualiser un endroit paisible propice au sommeil

Imagine toi dans un lieu apaisant, réel ou imaginaire, dans un souvenir ou dans le futur mais surtout ressens le moment présent et fais le vide.

Connecte toi à tes 5 sens, regarde, écoute, sens, ressens, goûtes, bouge et écoute ton corps, prend conscience de tes ressentis pour une immersion total dans un lieu relaxant et apaisant, ou tu pourras te connecter à tous tes sens et plonger dans un sommeil profond et réparateur.





Astuce 3



Créer un rituel de coucher apaisant

Comprendre son sommeil passe par un journal. Ecrire afin d'analyser ses habitudes, permet de comprendre et d'ajuster ses fonctionnements.

Je vous propose un rituel du coucher afin de ré-apprendre à s'endormir paisiblement.

- Je fais un exercice de respiration pendant 5 minutes,
- **Je m'étire et je baille** (je me force à bayer) 3 fois, cela prépare le corps et l'esprit à l'endormissement. Le cerveau va comprendre que la fatigue est là et que le corps est prêt à dormir.





Astuce 3

Créer un rituel de coucher apaisant

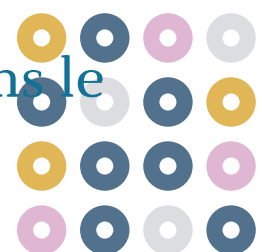
Je t'invite à te créer des rituels.

Un rituel avant de te coucher,

- Boire une tisane,
- Lire un livre,
- Mettre une crème
- Diffuser des huiles essentielles comme la lavande ou l'orange qui ont des propriétés apaisantes.

Puis à créer un rituel dans ton lit,

- T'étirer et à bâiller 3 fois de suite (tu te forces à bâiller) : le cerveau comprend que ton corps est prêt pour le sommeil et l'aide à se préparer.
- Respirer en conscience : respiration carrée ou cohérence cardiaque,
- Écouter un audio relaxant qui te plonge dans le sommeil.

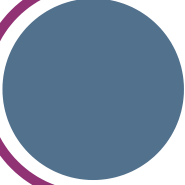
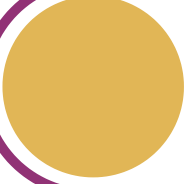
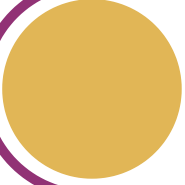




Astuce 3

Créer un rituel de coucher apaisant

A imprimer et à remplir chaque soir

-  J'éteins mon téléphone
1/2 heure avant de s'endormir
-  Je lis un livre
-  J'écoute un audio relaxant
-  Je fais un exercice de respiration
-  J'utilise un ancrage
-  Je m'endors rapidement





SOMMEIL APAISÉ

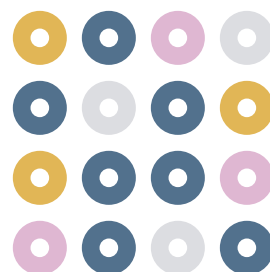
SOMMEIL RÉPARATEUR

SOMMEIL PROFOND

JE M'ENDORS

JE ME SENS BIEN

JE DORS





PRÉSENTATION

Je me présente : je suis Aurélie ÉDÉ, sophrologue, praticien en hypnose et coach en cohérence cardiaque.

Je suis également formatrice et j'ai à cœur de transmettre au plus grand nombre des techniques et astuces pour que chacun se sentes mieux, se sente bien au quotidien pour profiter pleinement de la vie.

Egalement, spécialisée dans la gestion des traumatismes par les mouvements oculaire, j'ai conscience que le sommeil, le stress, l'anxiété sont des problématiques de plus en plus répandues mais qu'il existe des techniques simples et efficaces à utiliser au quotidien facilement pour aller mieux.



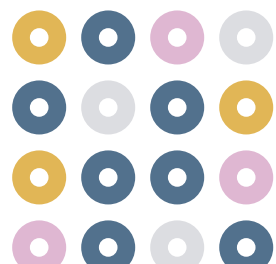


PRÉSENTATION

S'il est toujours préférable d'aller voir un thérapeute en présentiel, parce qu'un contact humain est toujours préférable, j'ai aussi conscience que parfois, on a pas le temps, l'argent ou l'énergie ou même l'idée d'y aller.

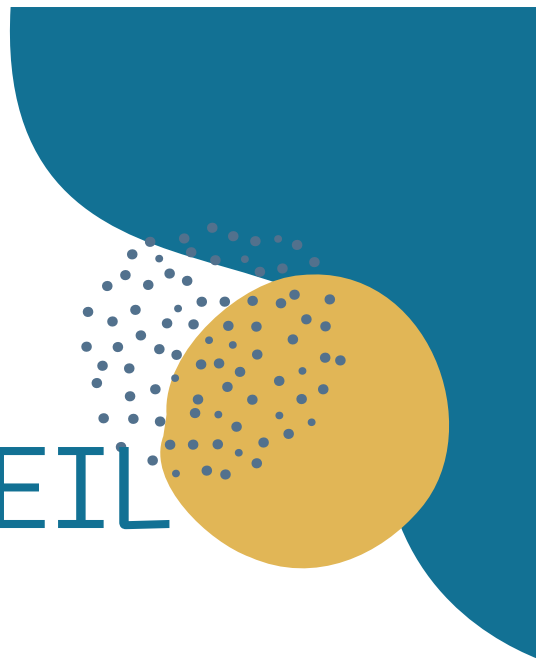
Alors j'ai voulu concevoir ce guide, avec amour et empathie, pour t'aider du mieux que je peux...

Si tu veux aller plus loin dans l'exploration du sommeil et avoir encore plus d'outils pour retrouver un sommeil profond et réparateur, je propose aussi, une formation, une méthode qui allie sophrologie, auto-hypnose, cohérence cardiaque, et plein d'autres astuces..





SOS SOMMEIL



LE PROGRAMME :

MODULE 1 : Préparer le terrain, comprendre le sommeil et son sommeil

MODULE 2 : Relâcher les tensions physiques et réduire le stress avant le coucher.

MODULE 3 : Calmer l'esprit et les ruminations nocturnes.

MODULE 4 : Gérer les réveils nocturnes et les endormissement.

MODULE 5 : Reprend confiance en ton sommeil pour qu'il soit durable et de qualité.

[La formation ICI](#)

