

TON GUIDE ULTIME POUR UN SOMMEIL DE MERDE



Nathalie Marchioni
Sophrologue & Coach PNL

10 ERREURS À FAIRE SI TU VEUX UN SOMMEIL DE MERDE

(Et comment arrêter de te saboter, une bonne fois pour toutes)

Tu veux continuer à te réveiller plus fatiguée qu'en te couchant ?
Parfait. Suis ces 10 erreurs à la lettre.

Mais si tu veux enfin dormir comme un bébé, il va falloir que tu regardes ces vérités en face.

Prête ? Alors, suis-moi !

ERREUR #1 : TE FORCER À RESTER ÉVEILLÉE POUR PROFITER DE TA SOIRÉE

Ce que tu te dis :

"J'ai pas eu une minute à moi aujourd'hui, je mérite bien cette série Netflix jusqu'à 1h du matin..."

Ce que ton corps comprend :

"Ah, elle veut que je reste en alerte ! Ok, je balance du cortisol toute la nuit alors."

Mini-exercice :

Écris ce que tu cherches vraiment en repoussant l'heure du coucher :
du plaisir ? de l'espace ? de la liberté ?

Et maintenant, comment pourrais-tu te l'offrir avant 22h ?

ERREUR #2 : RESTER SUR TON TÉLÉPHONE JUSQU'À T'ENDORMIR

Ce que tu te dis :

« Je me détends avec une petite vidéo TikTok ou Youtube »

Ce que ton corps comprend :

« OK, on est en plein jour, faut rester focus ! »

Mini-exercice :

Pose ton téléphone 30 minutes avant d'aller au lit et écris 3 gratitudes de ta journée dans un carnet. (ou dans ta tête)

ERREUR #3 : FAIRE DES NUITS COURTES POUR "GAGNER DU TEMPS"

Ce que tu te dis :

« J'ai trop de choses à faire, je dormirai quand je serai morte »

Ce que ton corps comprend :

« Je suis en danger. Je dois produire du cortisol »

Mini-exercice :

Programme ton coucher comme un rendez-vous sacré avec toi-même.

ERREUR #4 : UTILISER TON LIT POUR TOUT (MAILS, REPAS, TÉLÉ, BOULOT)

Ce que tu te dis :

« Je suis plus à l'aise au lit, alors je reste là »

Ce que ton corps comprend :

« Le lit = stimulation, travail, stress »

Mini-exercice :

Réserve ton lit à deux choses : le dodo et les câlins. Le reste, c'est ailleurs.

ERREUR #5 : TE FORCER À DORMIR QUAND TU N'AS PAS SOMMEIL

Ce que tu te dis :

« Il faut que je dorme maintenant sinon je vais être KO demain »

Ce que ton corps comprend :

« Je suis en prison. Menace imminente »

Mini-exercice :

Si tu n'as pas sommeil au bout de 20 min. lève-toi, fais une activité douce et reviens te coucher plus tard.

ERREUR #6 : CROIRE QUE TU PEUX COMPENSER TON SOMMEIL LE WEEK-END

Ce que tu te dis :

« Je dormirai tout dimanche pour récupérer »

Ce que ton corps comprend :

« On vit dans un décalage horaire permanent »

Mini-exercice :

Essaie de garder une régularité même le week-end : pas plus de 1h de différence sur tes heures de coucher/levers.

ERREUR #7 : GARDER TON MENTAL EN MODE "TO-DO LIST" AU MOMENT DE DORMIR

Ce que tu te dis :

« J'ai oublié d'envoyer ce mail, demain faut que je pense à... »

Ce que ton corps comprend :

« Cerveau en alerte, on réfléchit, pas question de dormir »

Mini-exercice :

Note tout ce qui te passe par la tête dans un carnet posé sur ta table de nuit avant d'éteindre la lumière.

ERREUR #8 : T'ENDORMIR LA TÊTE PLEINE DE TENSIONS ÉMOTIONNELLES

Ce que tu te dis :

« Je vais dormir, ça va passer »

Ce que ton corps comprend :

« C'est pas réglé, donc on reste en mode protection »

Mini-exercice :

Respire 3 fois profondément en posant une main sur ton ventre et une sur ton coeur, et dis-toi : « Je peux relâcher ».

ERREUR #9: TE FORCER À RESTER PRODUCTIVE JUSQU'AU BOUT

Ce que tu te dis :

« Faut que je termine, j'ai pas le choix »

Ce que ton corps comprend :

« On est encore en mode course, on fonce »

Mini-exercice :

Instaure une alarme "slow down" 1h avant le coucher pour ralentir progressivement.

ERREUR #10 : NE PAS RESPIRER CORRECTEMENT AVANT DE DORMIR

Ce que tu te dis :

« J'ai juste à me coucher, c'est tout »

Ce que ton corps comprend :

« On n'est pas en mode repos, on garde la vigilance »

Mini-exercice :

Respiration carrée : inspire 4 sec, retiens 4 sec, expire 4 sec, retiens 4 sec. 3 fois.

EXPIRE. FERME LES YEUX. OBSERVE TA SOIRÉE D'HIER.

Combien de ces erreurs t'ont accompagnée, comme un vieux disque rayé, sans même que tu t'en rendes compte ?

Peut-être 3. Peut-être 7. Peut-être toutes.

JE VAIS TE DIRE LA VÉRITÉ !

Tu peux améliorer considérablement améliorer la qualité de ton sommeil en suivant mes 2 recommandations :

1 > Vois comment tu peux t'éviter de faire ces quelques erreurs que je viens de nommer. (mais, tout ça, ce n'est pas le plus important en réalité...)

2 > Regarde comment tu vis tes journées (oui! oui! ça peut te surprendre mais c'est ça le + important) : Si tu commences à t'occuper de ton sommeil le soir venu, c'est trop tard !!!!

C'est ce que tu te fais vivre en journée, la façon dont tu passes ton temps, ce qui t'occupes et te préoccupes, qui va le plus conditionner tes nuits

Le moyen le plus efficace, rapide et pérenne de prendre soin de ton sommeil, est de restructurer tes journées, de rendre tes journées plus qualitatives et d'installer en journée toutes les ressources dont tu auras besoin le soir. Ton corps sera entraîné en amont et tu pourras lâcher prise sur commande, sans rien forcer, ni ton corps, ni ton cerveau.

C'EST EXACTEMENT CE QUE JE T'APPRENDS DANS MON ATELIER "JE RÊVAIS QUE JE DORMAIS"

Un autre rythme. Un autre rapport à ton corps. Une autre façon de prendre soin de tes nuits.

Un sommeil qui ne ressemble plus à une punition, mais à une renaissance.

Tu pourras sortir du mode survie, sans pression supplémentaire.

Tu sauras quelles ressources sont à activer et comment, je te guide, pas à pas à chaque étape.

JE RÊVAIS QUE JE DORMAIS

Avec l'atelier, tu amorces la révolution de ton sommeil, même si ça fait des années que t'as oublié ce que ça veut dire.

🌙 Un atelier transformationnel de 90 minutes, clé en main (+ de très nombreux bonus) pour restaurer son sommeil après une période de stress ou même un burn-out.

✓ tu veux passer du rêve à la réalité : Bien dormir vraiment et facilement ! te réveiller en pleine forme le matin, retrouver ta joie de vivre au quotidien et l'envie d'aller de l'avant, d'avancer dans tes projets.

✓ tu cherches des solutions naturelles, qui offrent des bénéfices à court et long terme.

✓ tu veux du concret actionnable de suite !!

TOUTES LES INFOS DE L'ATELIER SONT 🖱️ [ICI](#)

Bien dormir change une vie
&
Bien vivre change une nuit.

Nathalie

