
LE GUIDE ESSENTIEL

*Bonus
offert*

SE DÉTENDRE QUAND ON EST ACTIVE

10 minutes pour couper
avec la journée

PAR JESSICA SCAT



Sommaire

01	Bienvenue	<u>p2</u>
02	Introduction	<u>p3</u>
03	Présentation des conseils	<u>p4</u>
04	Conclusion	<u>p10</u>
05	Cadeaux Bonus	<u>p11</u>
06	Pour aller plus loin	<u>p17</u>



BIENVENUE

Tu n'as pas besoin de tout changer pour mieux dormir.

Il suffit de quelques minutes, chaque soir, pour aider ton corps et ton esprit à ralentir.

Ce guide t'offre un rituel simple, des respirations apaisantes et des phrases qui font du bien... pour transformer tes soirées en havre de paix.

Commence ici !

5 minutes pour relâcher la journée, apaiser ton mental et te préparer à un sommeil réparateur



INTRODUCTION

Chaque journée laisse des traces : tensions physiques, pensées qui tournent, émotions qui s'accumulent...

Et pourtant, la qualité du sommeil dépend surtout de la manière dont on termine sa journée.

Ce premier guide va t'aider à créer ta transition du jour à la nuit, à calmer ton système nerveux et à offrir à ton corps la permission de se détendre.

Tu n'auras besoin que de 5 minutes, sans matériel, sans effort, juste un peu de douceur et d'intention.

*C'est seulement le
commencement*

A close-up, profile view of a woman with long brown hair lying down. She is resting her head on her right hand, with her eyes closed and a peaceful expression. She is wearing a light blue t-shirt. The background is softly blurred, showing a white pillow and a wooden surface.

10 conseils

Conseil 1 : Le rituel express des 5 minutes



- **Pourquoi ça marche** : Le cerveau adore les routines. En répétant les mêmes gestes, il comprend qu'il doit passer en mode "nuit".
- **Comment faire** : 1 min respiration – 1 min étirements – 1 min lumière douce – 1 min gratitude – 1 min phrase d'apaisement.
- **Résultat** : En 5 minutes, le système nerveux ralentit naturellement.

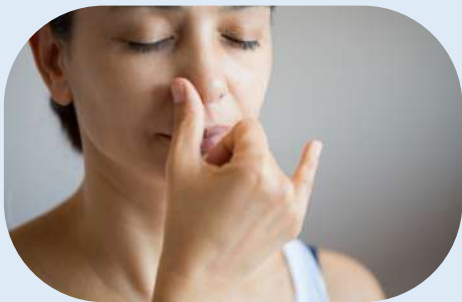
Conseil 2 : La respiration 4-7-8 pour "éteindre" le stress



- **Pourquoi** : Cette méthode agit directement sur le cerveau émotionnel.
- **Comment** : Inspire 4 sec → bloque 7 sec → expire 8 sec → 4 cycles.
- **Résultat** : Parfait quand la tête tourne trop vite ou qu'on se sent en surcharge mentale.

10 conseils

Conseil 3 : La cohérence cardiaque pour recadrer le cœur



- **Pourquoi** : Elle synchronise cœur + respiration + cerveau → effet calmant quasi immédiat.
- **Comment** : Inspire 5 sec / expire 5 sec pendant 5 minutes.
- **Résultat** : Idéal pour stopper la rumination du soir.

Conseil 4 : Le “bâillement volontaire” pour déverrouiller le corps



- **Pourquoi** : Le bâillement active le nerf vague → détente profonde.
- **Comment** : Étire-toi, ouvre la bouche largement, laisse un bâillement sortir.
- **Résultat** : C'est l'un des gestes les plus naturels pour apaiser.

10 conseils

Conseil 5 : Le geste symbolique qui change tout



- **Pourquoi** : Le cerveau adore les signaux simples : lumière = énergie / pénombre = repos.
- **Comment** : Éteins la lumière principale. Allume une lampe chaude ou une bougie ça baisse l'intensité de la lumière.
- **Résultat** : En 3 secondes, ton cerveau passe en "mode soir".

Conseil 6 : La technique du "vidage mental"



- **Pourquoi** : Quand tu écris, ton cerveau n'a plus besoin de retenir.
- **Comment** : Écris tout ce qui tourne en boucle (même en vrac). Termine par : "Je reprendrai demain".
- **Résultat** : C'est un reset mental immédiat.

10 conseils

Conseil 9 : Les affirmations du soir



- **Pourquoi** : Répéter une phrase calme l'amygdale cérébrale (centre du stress).
- **Comment** : Choisis-en une et répète-la en respirant lentement.
- **Exemples** : "Je me donne la permission de ralentir."
"Je relâche ce que je ne contrôle pas."
- **Résultat** : Le mental suit l'intention que tu lui donnes.

Conseil 8 : La visualisation "lieu refuge"



- **Pourquoi** : Le cerveau réagit aux images. Imaginer un endroit calme déclenche un état de bien-être réel.
- **Comment** : Ferme les yeux → imagine un lieu où tu te sens bien → ressens la température, la lumière, les sons.
- **Résultat** : En 2 minutes, le corps se relâche naturellement.

10 conseils

Conseil 9 : L'ambiance sensorielle apaisante



- **Pourquoi** : Le système nerveux réagit aux sens : lumière, odeur, son, toucher.
- **Comment** : Lumière chaude - Odeur douce (lavande, camomille) - Musique lente - Draps agréables
- **Résultat** : Ton corps comprend instantanément que c'est le moment de ralentir.

Conseil 10 : Le mini journal du soir



- **Pourquoi** : Écrire redonne de la clarté, diminue le stress et prépare un sommeil réparateur.
- **Comment écrire 3 lignes seulement** :
 1. Ce que j'ai aimé aujourd'hui
 2. Ce que je laisse aller
 3. Ce que j'accueille pour demain
- **Résultat** : Simple, rapide, libérateur.

Bonus

Secret Bonus : Activer ses sens pour dormir



- Aromathérapie ciblée : Une goutte de lavande vraie ou camomille romaine sur un mouchoir : l'odeur apaise instantanément le système nerveux.
- Ambiance végétale : Place près de ton lit une petite plante dépolluante comme le chlorophytum ou la sansevieria. Elles purifient l'air et apportent une ambiance naturelle apaisante qui aide ton corps à se relâcher.
- Brume relaxante : Une pulvérisation d'hydrolat de fleur d'oranger sur l'oreiller ou autour de toi recrée instantanément une bulle de calme, idéale pour relâcher les tensions sans effort.

En appliquant ces astuces chaque soir, tu ne te contentes pas de te détendre plus facilement : tu améliores ton énergie, ton humeur et ton bien-être au quotidien.

Prête à tester ces méthodes ?

Des soirées calmes et paisibles sont à portée de main !



CONCLUSION

En répétant ces gestes simples chaque soir, ton cerveau apprend à associer la détente au moment du coucher.

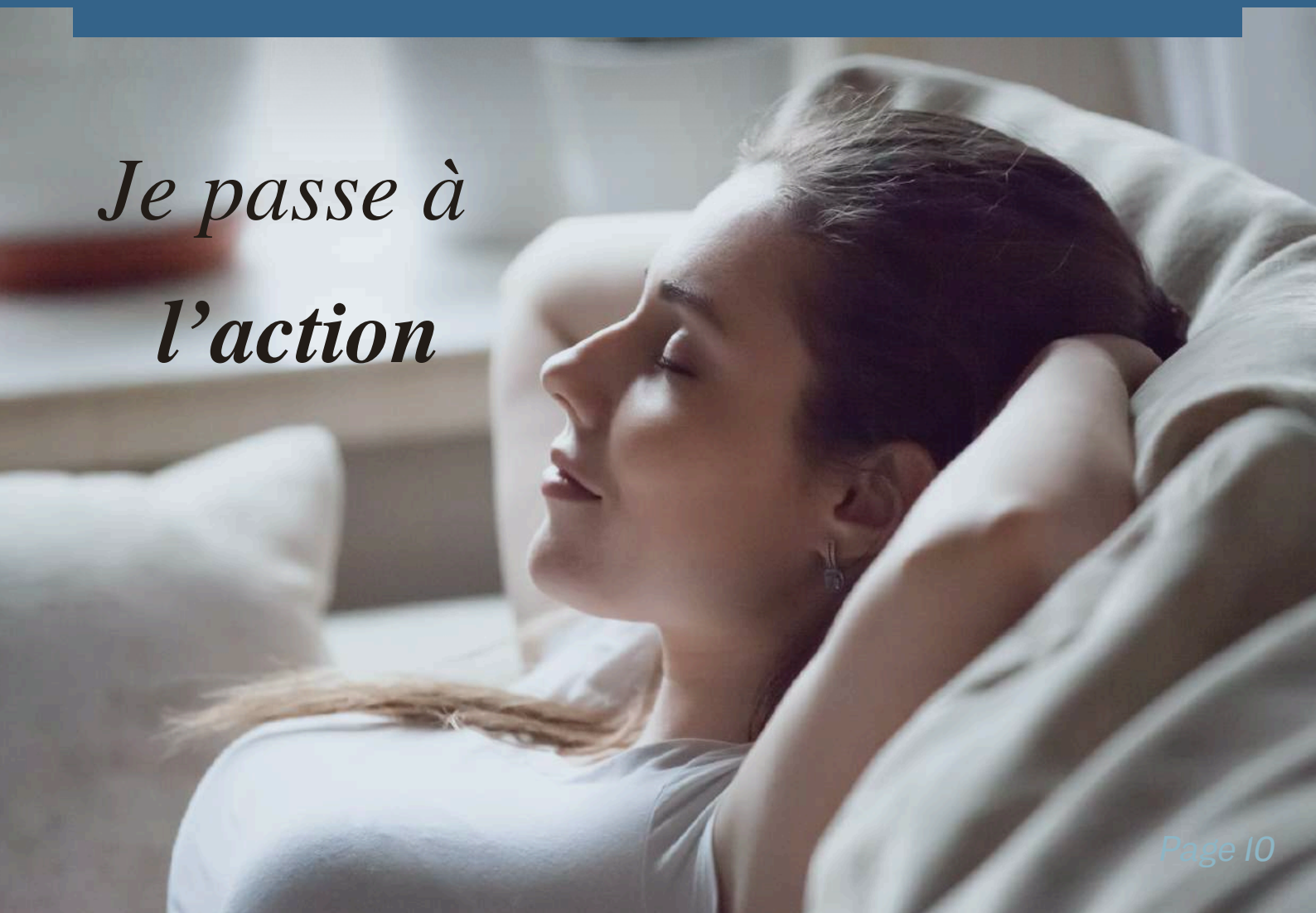
Petit à petit, le stress du soir s'apaise, le mental ralentit, et l'endormissement redevient fluide.

Tu n'as pas besoin de forcer ton sommeil, juste de l'accueillir.

👉 Pour aller plus loin et avoir des solutions ciblées selon ta situation (endormissement difficile, réveils nocturnes, nuits agitées...), j'ai créé mes Kits SOS Sommeil : des outils pratiques et concrets, à utiliser quand tu en as vraiment besoin.

Passes à l'action dès ce soir et offre-toi des nuits de qualité !

*Je passe à
l'action*



BONUS





Plan d'action pour transformer ta détente dès ce soir

**Ta détente est la clé de ton énergie, de ta créativité et de ton succès.
Prends soin de lui, il te le rendra au centuple !**



1. Choisis 2 conseils à appliquer immédiatement

Par exemple, libérer tes pensées sur papier et créer une routine du soir



2. Note tes progrès chaque jour

Un journal de suivi de détente pour 30 jours t'aidera à suivre tes progrès et à garder la motivation. Tu le trouveras dans tes bonus.



3. Sois régulière et patiente.

Le sommeil s'améliore progressivement, donne-toi au moins 2 semaines pour observer les premiers effets

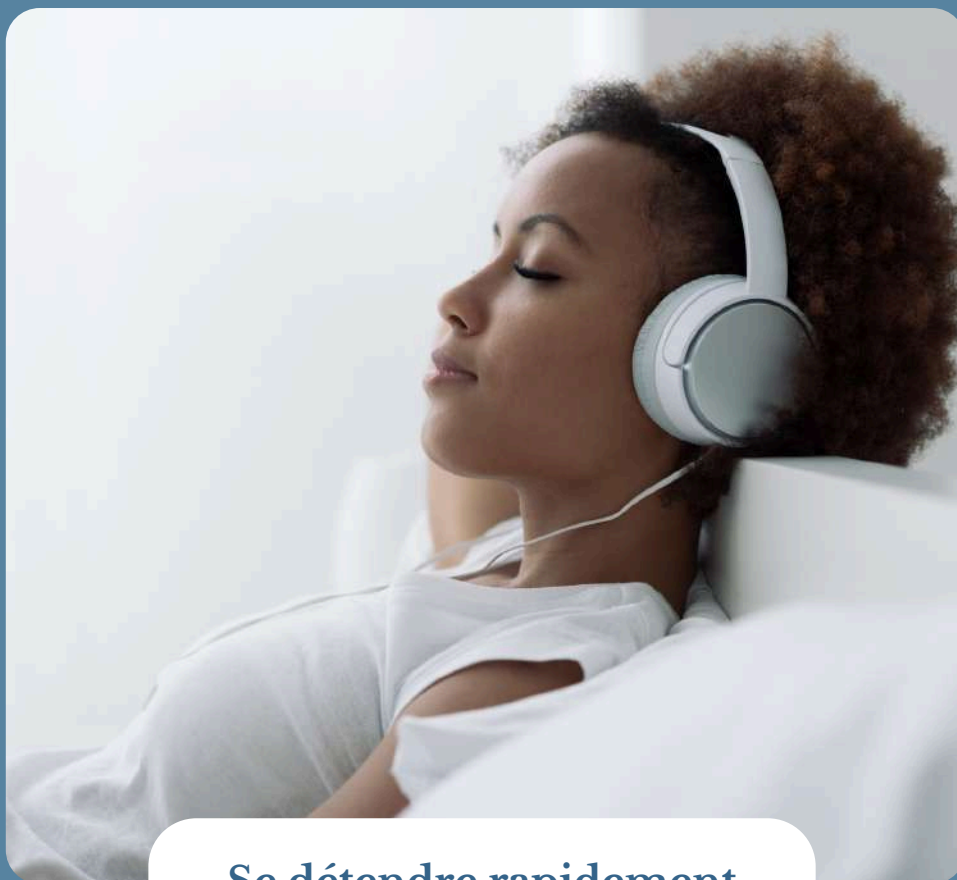


4. Adapter selon tes besoins

Chaque personne est unique, ajuste les conseils pour qu'ils correspondent à ton rythme et ton environnement.

N'hésite pas à demander de l'aide si les troubles persistent : fais appel à une professionnelle du sommeil pour un accompagnement personnalisé.

Audio Pour se détendre rapidement



Se détendre rapidement

<https://www.jessicascats.fr/detente/>



CHECKLIST



Le rituel express du soir

Affirmations du soir

Répète-les mentalement avant de dormir, ou écris-les dans ton carnet

- ☐ “Je n’ai rien à réussir ce soir, juste à être.”
- ☐ “Je relâche ce que je ne contrôle pas.”
- ☐ “Je me donne la permission de ralentir.”
- ☐ “Chaque respiration m’apaise un peu plus.”
- ☐ “Le repos est productif, il me nourrit.”

Ton mental se calme quand tu l’invites à la douceur plutôt qu’à la performance.

Mon mini journal du soir

Un petit rituel d’écriture avant de dormir :

- ☐ Ce que j’ai aimé aujourd’hui :

- ☐ Ce que je laisse aller :

- ☐ Ce que j’accueille pour demain :

- ☐ Mon niveau de détente (1 à 10) : _____

- ☐ Ma phrase du soir : _____

Mon espace de détente

Crée une ambiance propice au repos :

Lumière :

- ☐ Je tamise ou j’allume une lumière chaude
- ☐ Je coupe les écrans 45 min avant

Ambiance sonore :

- ☐ J’écoute une music douce ou un audio relaxant

Environnement :

- ☐ Chambre rangée et aérée
- ☐ Température idéale : 18-19°C
- ☐ Draps agréables au toucher

Quand ton environnement respire la sérénité, ton système nerveux suit.

Écrire, c’est déposer ce qu’on ne veut plus porter dans la nuit.

De détente

Libérer les pensées ou faire de la visualisation

Répéter des affirmations ou écouter un audio

A 3x10 grid of circles, intended for a dot marker activity. The circles are arranged in three rows and ten columns. The first row contains 10 circles, the second row contains 10 circles, and the third row contains 10 circles. The circles are light blue with a darker blue outline.

Utiliser la respiration

Créer une ambiance favorable à la détente

Rituel de détente propre à soi



Pour aller plus loin va sur mon site
<https://www.jessicascat.fr/>



Jessica Scat