



Dormir pour Réussir

Le guide des entrepreneuses qui
veulent performer sans sacrifier
leurs nuits

Jessica Scat



Sommaire

»» <u>Introduction</u>	Page 03
»» <u>Plan du livre</u>	Page 05
»» <u>Partie 1 - Observation</u>	Page 06
»» <u>Chapitre 1 - Le sommeil, ce partenaire stratégique que vous sous-estimez</u>	Page 07
»» <u>Chapitre 2 - Le vrai visage de l'insomnie : pas juste "ne pas dormir"</u>	Page 12
»» <u>Chapitre 3 - Horaires fixes vs horaires décalés : votre horloge interne vous trahit-elle ?</u>	Page 17
»» <u>Chapitre 4 - La Dette de Sommeil : L'ennemi invisible des entrepreneuses</u>	Page 22
»» <u>Chapitre 5 - Les ennemis cachés de votre sommeil</u>	Page 27
»» <u>Chapitre 6 - Les problèmes récurrents du sommeil</u>	Page 32
»» <u>Chapitre 7 - Le sommeil, votre carburant de performance</u>	Page 37
»» <u>Chapitre 8 - Dompter le stress pour retrouver vos nuits</u>	Page 42
»» <u>Chapitre 9 - Les 7 visages cachés de la fatigue</u>	Page 47
»» <u>Partie 2 - Transformer vos nuits, booster vos journées</u>	Page 53
»» <u>Chapitre 10 - L'art de s'endormir vite</u>	Page 54
»» <u>Chapitre 11 - Les réveils nocturnes : briser le cercle vicieux</u>	Page 59

»» <u>Chapitre 12 - Votre environnement, votre allié</u>	Page 64
»» <u>Chapitre 13 - La nutrition du sommeil</u>	Page 69
»» <u>Chapitre 14 - Bouger pour mieux dormir</u>	Page 74
»» <u>Chapitre 15 - Dormir en été comme en hiver</u>	Page 79
»» <u>Chapitre 16 - Redonner un sens à vos nuits sans sommeil</u>	Page 84
»» <u>Chapitre 17 - Ruminations et cerveau en boucle</u>	Page 89
»» <u>Partie 3 - Passez à l'action : votre plan sommeil d'entrepreneur</u>	Page 95
»» <u>Chapitre 18 - Micro-routines et exercices actionnables</u>	Page 69
»» <u>Chapitre 19 - Votre routine du soir : le rituel clé</u>	Page 100
»» <u>Chapitre 20 - Créer votre plan sommeil en 3 étapes</u>	Page 104
»» <u>Chapitre 21 - Votre routine entrepreneuse 24H</u>	Page 109
»» <u>Chapitre 22 - Les bonus et outils pratiques</u>	Page 114
»» <u>Conclusion</u>	Page 117
»» <u>Fiches ressources - Boîte à Outils</u>	Page 119
»» <u>Partie 4 - Bonus</u>	Page 141
»» <u>Contact</u>	Page 146





Introduction

Votre esprit tourne en boucle : chiffres à analyser, emails à répondre, idées qui s'enchaînent trop vite pour être notées. Vous calculez... « Si je m'endors maintenant, il me reste 4h avant le réveil ».

Puis 3h.

Puis 2h30.

Et l'angoisse monte.

Je sais ce que vous ressentez.

J'ai connu ces nuits interminables.

J'ai connu la sensation de me réveiller plus fatiguée que la veille, avec le cerveau brumeux, incapable d'avancer sur mes projets alors que j'avais mille choses à faire.

Et puis j'ai découvert une chose essentielle :

👉 le sommeil n'est pas un luxe, mais un outil stratégique.

Chaque heure de sommeil de qualité devient une heure de clarté mentale, une décision plus lucide, une meilleure créativité.

Et quand on est entrepreneur, chaque décision compte.

Le problème, c'est que le sommeil des entrepreneurs ne ressemble pas à celui du reste du monde.

- Vous travaillez parfois tard, quand l'inspiration vient.
- Vous avez des responsabilités qui ne dorment jamais.
- Vous jonglez entre créativité, gestion et stress permanent.
- Et quand tout le monde vous conseille de "vous coucher à 22h et d'éteindre les écrans", vous avez juste envie de rire (ou de pleurer).

Alors j'ai cherché ailleurs. Pas dans les magazines santé qui répètent toujours la même chose, mais dans :

- la science du sommeil (études méconnues, découvertes récentes),
- l'expérience de mes clients entrepreneurs,
- et mes propres expérimentations.

Ce livre est le fruit de cette recherche.

Vous n'y trouverez pas des conseils bateau, mais des clés inédites, applicables dès ce soir.

Vous allez comprendre comment fonctionne votre sommeil, pourquoi vous vous réveillez à 3h du matin, comment l'alimentation ou le sport peuvent saboter vos nuits, et surtout comment installer des routines qui collent à votre vie d'entrepreneuse.

Mon objectif est simple : vous donner un guide concret et actionnable, que vous pouvez appliquer immédiatement, sans avoir besoin d'un suivi constant.

Mais si vous souhaitez aller plus loin, je vous proposerai aussi de tester mes Kits SOS pour vous aider rapidement à reprendre le dessus sur vos problèmes d'endormissements ou de réveils nocturnes.

Alors, êtes-vous prêt à transformer vos nuits... et vos journées ?



Jessica Scat

PDG



Voici comment le livre est conçu



Cliquez sur une étape pour accéder directement à la partie souhaitée.

Détails des Parties :



Partie 1
Observation



Partie 2
Transformer vos nuits, booster vos journées



Partie 3
Passez à l'action : votre plan sommeil d'entrepreneur



Partie 4
Bonus

Détails des chapitres :

Problème rencontré

Quel est le problème par l'entrepreneuse

Conséquences

Qu'est-ce qui se passe pour une entrepreneuse quand elle est fatiguée

Les conseils pratiques

Des conseils facile à mettre en place

Le plan d'action

Des exercices ou des Routines facile à mettre en place

Cliquez sur le titre de l'exercice dans le plan d'action pour accéder directement à la fiche outil correspondante en Partie 3.



Vous retrouverez les documents à la fin du livre dans votre Boîte à outil

Message clés du chapitre

Pour capter l'essence du chapitre



Partie 1

Observation



Chapitre 1

Le sommeil, ce partenaire stratégique que vous sous-estimez

Le mythe du sommeil "perte de temps"

Dans l'univers entrepreneurial, il existe une croyance tenace : « Dormir, c'est pour les faibles ».

On admire ceux qui se lèvent à 5h du matin, ceux qui se vantent de "tourner avec 4h de sommeil".

Certains gourous en ont même fait un argument de réussite.

Mais voici la vérité : le manque de sommeil est un impôt invisible sur votre performance.

Chaque heure de sommeil perdue, c'est :

- 20 % de concentration en moins,
- une mémoire altérée,
- un système immunitaire fragilisé,
- une créativité diminuée.

Vous croyez gagner du temps en rognant sur vos nuits ?

En réalité, vous perdez en efficacité, en lucidité et en santé.





Le sommeil, carburant de la performance

Une entrepreneuse dort mal → elle prend de mauvaises décisions → son **business en pâtit**.

Ce lien est direct, même si beaucoup refusent de le voir.

Quelques chiffres qui parlent :

- Une étude de Harvard a montré que la privation chronique de sommeil coûte 11 jours de productivité par an, par personne.
- Les personnes qui dorment moins de 6h par nuit voient leur risque d'erreurs graves multiplié par 3.
- Après une nuit de 4h, vos réflexes cognitifs sont aussi lents que si vous aviez bu l'équivalent de 3 verres d'alcool.

👉 Imaginez gérer un appel client ou signer un contrat important dans cet état...

Exemple concret : l'entrepreneuse en mode "sprint" :

Prenons Véronique, 47 ans, consultante indépendante.

Elle dort 5h par nuit depuis des mois, persuadé que "c'est le prix à payer pour réussir".

Résultat :

- Elle travaille **12h par jour**, mais avance **20 % moins vite** qu'avant.
- Elle compense avec café + **sucré**, ce qui aggrave ses réveils nocturnes.
- Son **humeur devient instable**, elle perd patience avec ses clients et sa famille.

👉 Véronique pense gagner du temps, mais en réalité elle le perd.

Ce qu'elle ne sait pas, c'est que dormir une heure de plus par nuit pourrait augmenter sa productivité **de 30 %**.



Le sommeil, booster de créativité et de mémoire

Dormir, ce n'est pas "éteindre le cerveau" :

- Pendant le sommeil profond, votre corps se répare.
- Pendant le sommeil paradoxal, votre cerveau trie les informations, renforce la mémoire et crée des connexions inédites.

C'est pourquoi tant d'inventeurs, d'artistes et d'entrepreneuses racontent avoir trouvé des solutions... en dormant.

Le sommeil n'est pas une coupure, c'est un laboratoire secret de votre esprit.

Quand vous ne dormez pas bien, ce n'est pas seulement votre énergie que vous perdez. Votre corps et votre cerveau n'ont pas le temps de se reposer correctement.

C'est aussi :

- une baisse de motivation,
- des décisions plus impulsives,
- une tolérance au stress réduite,
- un système immunitaire qui lâche.

👉 Vous n'avez pas juste besoin de dormir pour recharger vos batteries. Vous avez besoin de dormir pour être lucide, créatif et stratégique.

ACTION PLAN

1



Exercice pratique : Votre "audit sommeil-business"

Je vous propose un exercice simple pour prendre conscience de l'impact de votre sommeil.

1. Pendant 7 jours, notez :

- vos heures de coucher et de réveil,
- votre niveau d'énergie le matin (de 1 à 10),
- votre productivité ressentie dans la journée (de 1 à 10).

2. Comparez ensuite les journées où vous avez dormi suffisamment (par exemple les weekends) et celles où vous avez rogné sur vos nuits.

👉 Vous verrez vite que les “nuits sacrifiées pour avancer” vous font en réalité perdre plus que vous ne gagnez.



Message clé du chapitre

👉 Dormir n'est pas une faiblesse.
C'est une stratégie.

En tant qu'entrepreneuse, vos nuits sont aussi précieuses que vos journées.

Chaque heure de sommeil de qualité est un investissement qui rapporte en énergie, en décisions claires et en créativité.

Chapitre 2

Le vrai visage de l'insomnie : pas juste "ne pas dormir"

Un mot trop utilisé

Quand on parle d'insomnie, beaucoup pensent à des nuits blanches entières.

En réalité, l'insomnie est bien plus subtile et sournoise.

Elle peut prendre des formes différentes, qui ne se ressemblent pas du tout.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, il suffit de :

- difficultés à s'endormir,
- réveils multiples ou précoces,
- ou sentiment de sommeil non réparateur,
- plusieurs fois par semaine, pour parler d'insomnie.

👉 Autrement dit : si vous dormez 7h mais que vous vous levez épuisé, vous êtes concerné.



Les 3 grands visages de l'insomnie

1. L'insomnie d'endormissement

C'est le scénario classique : vous vous mettez au lit, mais impossible de "débrancher".

Votre esprit tourne en boucle : idées, to-do list, scénarios, soucis financiers...

Pourquoi ?

- Hyperactivité mentale → votre cerveau reste en mode "travail".
- Mauvaise hygiène du soir (écrans, emails tardifs).
- Stress et anxiété non évacués.

👉 Exemple : Sophie, 32 ans, coach business. Elle se couche à 23h mais reste éveillée jusqu'à 1h30. Son cerveau "refait la journée" et anticipe celle du lendemain.

2. L'insomnie de maintien (réveils nocturnes)

Vous vous endormez... mais vous vous réveillez à 2h ou 4h du matin. Parfois vous vous rendormez vite, parfois non.

Pourquoi ?

- Stress chronique (pics de cortisol la nuit).
- Consommation d'alcool ou de sucre le soir (chute glycémique = réveil).
- Environnement perturbateur (bruit, lumière, chaleur).

👉 Exemple : Alexandra, 41 ans, entrepreneuse dans l'événementiel. Elle se réveille presque chaque nuit à 3h, incapable de se rendormir avant 5h. Résultat : elle se lève vidée.

3. Le sommeil non réparateur

Vous dormez 7-8h mais vous vous réveillez comme si vous n'aviez pas dormi.

Pourquoi ?

- Qualité du sommeil perturbée (apnées du sommeil, sommeil trop léger).
- Mauvaise synchronisation avec votre chronotype.
- Stress latent qui empêche le sommeil profond.



👉 Exemple : Isabelle, 55 ans, fleuriste indépendante. Elle dort 7h30 toutes les nuits, mais se sent exténuée au réveil. Après analyse, elle ne passe pas assez de temps en sommeil profond.

Pourquoi c'est essentiel de faire la différence

Beaucoup d'entrepreneuses me disent : "Je fais de l'insomnie." Mais quand je creuse, les causes sont totalement différentes.

👉 Et si la cause n'est pas identifiée, la solution ne peut pas fonctionner.

- Si vous souffrez d'insomnie d'endormissement → inutile de changer votre alimentation, vous devez travailler sur le mental.
- Si vous avez des réveils nocturnes → une simple respiration le soir ne suffira pas, il faudra agir sur le stress et la glycémie.
- Si vous avez un sommeil non réparateur → il faudra optimiser vos cycles de sommeil et votre environnement.

🧠 L'insomnie n'est pas qu'un problème de nuit...
C'est aussi le reflet de la gestion de votre journée.

- Une entrepreneuse stressée toute la journée ne peut pas "éteindre" son système nerveux en 5 minutes.
- Un corps stimulé tard par l'écran, le sport ou la nourriture envoie le signal inverse du sommeil.

👉 Le travail sur l'insomnie commence souvent... dès le matin.

ACTION PLAN

2



Exercice pratique : Identifier votre insomnie

Pendant 1 semaine, notez chaque matin :

1. À quelle heure vous vous êtes couché.
2. Combien de temps avant l'endormissement.
3. Si vous vous êtes réveillé la nuit (et combien de fois).
4. Votre niveau d'énergie au réveil (de 1 à 5).

👉 À la fin, regardez quel profil domine :
endormissement difficile, réveils nocturnes,
sommeil non réparateur.
Cela vous donnera un diagnostic personnel qui
guidera vos prochaines actions.



Message clé du chapitre

👉 L'insomnie n'a pas une seule cause, mais plusieurs visages.

Identifier le vôtre est le premier pas pour choisir la bonne stratégie et retrouver des nuits apaisées.

Chapitre 3

Horaires fixes vs horaires décalés : votre horloge interne vous trahit-elle ?

L'illusion du "miracle morning"

Depuis quelques années, on entend partout :

"Si tu veux réussir, lève-toi à 5h du matin, médite, fais du sport et lis 20 pages d'un livre."

👉 Mais voici la vérité : ce qui marche pour certains peut détruire la santé des autres.

Pourquoi ?

Parce que nous n'avons pas tous la même horloge interne.

Votre corps est réglé comme une horloge

À l'intérieur de vous, il existe un "chef d'orchestre biologique" : l'horloge circadienne.

- Elle règle votre température corporelle, vos hormones, votre énergie, votre appétit...
- Elle fonctionne sur un cycle de 24h, synchronisé par la lumière du jour.

👉 Quand vous respectez cette horloge, votre corps coopère.

👉 Quand vous la forcez, vous épuisez vos ressources.



Les 4 grands chronotypes

Chaque personne a un profil naturel de sommeil et d'énergie, appelé chronotype. En voici les principaux (simplifiés) :

Le Lion (couche-tôt / lève-tôt)

- Plein d'énergie dès 6h-7h.
- Pic de productivité le matin.
- Fatigue rapide le soir.

👉 Exemple : Marie, consultante, fait son meilleur travail entre 7h et 11h. Mais après 21h, impossible de rester concentrée.

L'Ours (rythmé par le soleil)

- Énergie en journée, baisse le soir.
- Pic de productivité entre 9h et 13h.
- Besoin d'horaires réguliers.

👉 Exemple : Camille, graphiste freelance, cale ses réunions le matin. Après 22h, son cerveau "s'éteint".

Le Loup (couche-tard / lève-tard)

- Difficile de se lever tôt.
- Pic de productivité en fin d'après-midi / soirée.
- Souvent incompris dans un monde "9h-17h".

👉 Exemple : Julie, développeuse web, se sent au ralenti avant midi. Mais entre 18h et 22h, elle crée ses meilleurs projets.

Le Dauphin (sommeil fragile / irrégulier)

- Sensible au stress et à l'anxiété.
- Difficultés d'endormissement et réveils fréquents.
- Productivité par "pics", pas forcément liés aux horaires.

👉 Exemple : Anne, entrepreneuse en croissance, dort d'un œil et se réveille fatigué malgré 7h au lit.



Entrepreneuses et horloge biologique : un duo souvent en conflit

Le problème, c'est que beaucoup d'entrepreneuses veulent copier les routines des autres.

- Un Lion qui tente de travailler jusqu'à minuit va ruiner son énergie.
- Un Loup qui s'impose un réveil à 5h va accumuler dette de sommeil et irritabilité.

👉 Résultat : au lieu d'être plus productif, on devient plus fatigué.

Le piège des horaires décalés

Si vous travaillez de nuit (événementiel, restauration, lancement de projets...), votre horloge interne est perturbée.

- Vous exposez votre corps à la lumière au "mauvais moment".
- Vous forcez votre métabolisme à travailler à contretemps.
- Vous fragilisez votre immunité, votre humeur et votre concentration.

👉 Exemple concret : Alexandra, entrepreneuse événementiel, alterne soirées tardives et journées classiques.

Résultat ? Son horloge interne ne sait plus où donner de la tête → insomnie et fatigue chronique.

Comment mieux respecter son horloge interne ?

1. Identifiez votre chronotype.
2. Observez vos pics d'énergie : êtes-vous au top le matin, l'après-midi ou le soir ?
3. Calquez vos tâches importantes sur vos pics.
4. Créatif le soir ? Ne planifiez pas vos gros projets à 7h.
5. Productif le matin ? Bloquez vos créneaux stratégiques avant midi.
6. Stabilisez vos horaires.
7. Votre horloge adore la régularité. Même coucher/lever $\pm$ 30 min chaque jour = sommeil plus stable.
8. Exposez-vous à la lumière naturelle.
9. 10-20 min de soleil le matin = un "reset" naturel de votre horloge.
10. Évitez de copier la routine des autres.

👉 La meilleure routine est celle qui respecte **VOTRE biologie**, pas celle d'un gourou LinkedIn.

ACTION PLAN

3



Exercice pratique : Trouver votre chronotype

Pendant 1 semaine, notez chaque jour :

1. Quand vous vous sentez le plus productif (2-3 créneaux horaires).
2. Quand vous avez un coup de fatigue.
3. Votre heure idéale de coucher/lever (sans réveil).

👉 À la fin, identifiez si vous êtes plutôt Lion, Ours, Loup ou Dauphin.
Puis ajustez vos horaires et tâches à votre profil.



Message clé du chapitre

👉 Il n'existe pas d'horaires parfaits.

Il existe vos horaires parfaits.

En respectant votre horloge interne, vous arrêtez de vous battre contre votre corps... et vous gagnez en énergie ET en sommeil réparateur.

Chapitre 4

La Dette de Sommeil : L'ennemi invisible des entrepreneuses

Quand repousser l'heure du coucher devient une facture salée

Imaginez... Vous vous dites : "juste un mail de plus" ou "encore 20 minutes sur ce dossier".

Puis, vous levez la tête : il est déjà 1h47 du matin. Votre réveil, lui, ne bougera pas : 6h30 comme d'habitude.

Vous vous levez fatigué, accumulez café sur café, et vous jurez que ce soir, ce sera "coucher tôt".

Mais demain ressemble à aujourd'hui.

Et votre corps commence à présenter l'addition.

Chaque heure manquée s'accumule silencieusement, comme un impôt invisible sur vos performances, votre énergie et votre santé.



La dette de sommeil, c'est simple : chaque heure manquée s'ajoute à votre "compte sommeil" comme une dette bancaire.

Contrairement à l'argent, vous ne pouvez pas la rembourser d'un coup avec une seule nuit de 10 heures.

Le cerveau et le corps n'effacent pas ainsi des semaines de manque.

Cette dette agit directement sur :

- Le système **nerveux** → baisse de concentration, réflexes ralentis.
- Le système **hormonal** → dérèglement de la leptine et de la ghréline (hormones de la faim), ce qui vous pousse à grignoter.
- **L'immunité** → fragilisation des défenses naturelles.

👉 **En clair** : votre corps fonctionne en "mode survie", mais vous croyez tenir grâce à votre mental.

Conséquences pour une entrepreneuse :

- **Décisions biaisées** : vous prenez plus de risques inconsciemment ou vous repoussez vos choix stratégiques.
- **Productivité trompeuse** : vous passez plus d'heures devant l'écran, mais votre rendement chute de **30 à 40 %**.
- **Relations fragilisées** : irritabilité, impatience avec votre équipe, manque de recul dans vos échanges.
- **Santé entrepreneuriale** : stress accru, stockage de graisses abdominales, hausse du risque cardio-vasculaire.



Comment rembourser sa dette de sommeil intelligemment :

1. Bonne nouvelle : il existe des stratégies concrètes pour réparer progressivement votre dette sans bouleverser votre agenda d'entrepreneur.
2. Identifier votre besoin réel de sommeil
3. Prenez une semaine de vacances ou un long week-end : laissez votre corps s'endormir et se réveiller naturellement. La durée moyenne obtenue est votre besoin physiologique.
4. Rattraper sans excès
5. Ajoutez 30 à 60 minutes de sommeil par nuit, plutôt que de dormir 12h d'un coup le week-end. Cela rééquilibre votre rythme sans le perturber.
6. Optimiser vos siestes stratégiques
7. 20 minutes après le déjeuner suffisent pour restaurer vigilance et mémoire. Attention : au-delà de 30 minutes, vous risquez la somnolence.
8. Installer un "couvre-feu digital"
9. Coupez écrans et emails au moins 1h avant le coucher. La lumière bleue repousse la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil), ce qui alourdit encore la dette.
10. Fractionner les micro-récupérations
11. 5 minutes de respiration profonde, cohérence cardiaque ou simple étirement plusieurs fois dans la journée = mini recharges pour votre système nerveux.

ACTION PLAN

4



Exercice pratique : Routine “Facture Payée”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :

1. Soir : planifiez votre heure de coucher comme un rendez-vous client (alerte sur votre téléphone + pas négociable).
2. Matin : dès le réveil, 5 min dehors ou face à une fenêtre ouverte pour re-synchroniser votre horloge interne.
3. Milieu de journée : micro-sieste guidée (réveillez-vous exactement après 12 min).
4. Fin de semaine : ajoutez un créneau “recharge” de 90 min le samedi ou dimanche matin pour équilibrer la dette accumulée.

👉 la dette de sommeil est un impôt que vous paierez toujours, d'une manière ou d'une autre. Soit vous le payez en temps de repos, soit vous le paierez en erreurs, en stress, en santé abîmée. Le choix vous appartient.



Message clé du chapitre

👉 La dette de sommeil est comme des intérêts bancaires invisibles : elle grossit chaque jour où vous l'ignorez.

L'entrepreneuse performante n'est pas celle qui dort peu, mais celle qui gère son capital sommeil comme un actif précieux.

Chapitre 5

Les ennemis cachés de votre sommeil

Comment votre environnement, alimentation et routines sabotent vos nuits

Vous êtes au lit, enfin.

Il est 2h57. Vous vous réveillez soudain, comme si quelqu'un avait allumé la lumière dans votre tête.

Aucun bruit particulier, aucune alerte.

Juste votre esprit qui s'emballe : « Ai-je envoyé ce devis ? Et si je changeais l'accroche de ma présentation ? »

Impossible de vous rendormir.

Vous regardez l'heure, calculez combien de temps il vous reste avant le réveil, et le stress monte encore... Vous voilà alors piégé dans un cercle vicieux.

Vous vous dites : "J'ai fait attention... pourquoi je dors mal ?"

La vérité, c'est que votre sommeil est attaqué par des ennemis invisibles, partout autour de vous : la lumière de votre écran, l'alarme de votre téléphone, la chaleur de votre chambre, ce dernier café de l'après-midi ou cette réunion stressante à 21h.

Chaque détail compte, et accumulé, il sabote vos nuits sans que vous le réalisiez.



Les **réveils nocturnes** sont souvent liés à un **déséquilibre de votre système nerveux**.

Pendant que vous dormez, votre corps alterne entre sommeil profond et sommeil paradoxal.

Mais si votre niveau de stress, votre alimentation ou même votre consommation d'alcool ou de café perturbent ce cycle, votre cerveau peut se réveiller.

À cela s'ajoutent :

- Un pic de cortisol (l'hormone du stress) qui peut survenir la nuit.
- Une baisse de mélatonine mal régulée.
- Une hyperactivité cognitive : votre cerveau "révise" vos soucis comme un étudiant avant un examen.

👉 **Résultat** : vous êtes éveillé, mais dans une lucidité angoissante, incapable de couper le flux de pensées. Vous dormez... mais pas réparateur, vous vous réveillez fatigué.

Conséquences pour une entrepreneuse :

- Sommeil fragmenté : même après 7 heures au lit, votre sommeil n'est plus réellement réparateur.
- Clarté mentale diminuée : le lendemain, vos idées mettent plus de temps à se formuler et les détails importants vous échappent.
- Stress accru : la crainte du prochain réveil nocturne s'installe, avec ce fameux « Et si ça recommence ce soir ? ».
- Impact sur vos activités : créativité en baisse, procrastination plus fréquente, prises de parole moins fluides.
- Décisions moins précises : votre esprit manque de clarté, les erreurs se multiplient.
- Productivité altérée : physiquement présent, mais mentalement absent.
- Émotions instables : irritabilité, difficultés à prendre du recul dans vos échanges professionnels.
- Énergie irrégulière : dépendance au café, pics d'énergie le soir et fatigue intense le matin.



10 conseils pratiques pour un sommeil réparateur :

1. Chambre "pro-sommeil" : 18-20°C, rideaux occultants, veilleuses éteintes, objets électroniques hors de portée.
2. Alimentation stratégique : dîner léger (protéines + légumes, faible en sucre), éviter café/thé/chocolat après 14h, privilégier lait ou tisane relaxante.
3. Lumière et écrans : pas d'écran 1h avant le coucher, filtre lumière bleue si nécessaire, exposition au soleil le matin.
4. Routines anti-stress : 5 min de respiration 4-7-8 ou cohérence cardiaque, carnet des soucis, préparer votre journée pour libérer l'esprit.
5. Activité physique intelligente : bouger, mais pas d'exercices intenses dans les 3h avant le coucher ; marche ou étirements légers.
6. Carnet de décharge : notez 3 "choses en suspens" chaque soir pour soulager votre cerveau.
7. Ancrage sensoriel : utilisez une huile essentielle (lavande ou petit grain) associée à la détente et respirez-la au réveil.
8. Règle des 15 minutes : si vous ne vous rendormez pas, levez-vous dans la pénombre pour une activité calme.
9. Coupure glycémique : éviter les sucres rapides le soir pour limiter les hypoglycémies nocturnes.
10. Reset musculaire : contractez et relâchez vos muscles des pieds à la tête pour détourner l'attention des pensées.

ACTION PLAN

5

Exercice pratique : Routine “Bouclier Nuit”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :

1. Soir (1h avant le coucher) : lumière tamisée + carnet de pensées + respiration 5 min.
2. Dîner : repas léger, pas de café/chocolat après 14h.
3. Chambre : 18-20°C, rideaux occultants, téléphone éloigné.
4. Matin : exposition au soleil 10 min, étirements doux pour réveiller le corps.
5. Micro-sieste (optionnelle) : 15 min max après le déjeuner si fatigue ressentie.

👉 **Si vous ne vous rendormez pas après 15 minutes, levez-vous, lisez 5-10 min, puis retour au lit.**

Le lendemain, compensez par une sieste flash de 20 min.



Message clé du chapitre

👉 Vos nuits ne sont pas sabotées par le hasard.

Chaque détail de votre environnement et de vos habitudes peut nuire à la qualité de votre sommeil.

Contrôlez votre chambre, votre alimentation, vos routines et vos signaux de stress, et vous transformerez vos nuits en véritable carburant pour votre journée d'entrepreneur.

Chapitre 6

Les problèmes récurrents du sommeil

Comment résoudre concrètement l'endormissement difficile, les réveils nocturnes et le sommeil trop léger

Imaginez : vous vous couchez à une heure raisonnable, persuadé que cette fois-ci, vous allez bien dormir.

Pourtant, le scénario se répète :

- Vous restez éveillé une éternité, l'esprit en ébullition.
- Ou vous vous réveillez en pleine nuit, incapable de vous rendormir.
- Ou encore, le moindre bruit vous arrache au sommeil, comme si vous n'aviez jamais plongé dans une vraie nuit réparatrice.

Ces situations ne sont pas de simples "insomnies passagères".

Ce sont des pièges chroniques dans lesquels tombent la majorité des entrepreneurs... et qui les privent de leur plein potentiel.



Le sommeil est composé de cycles (**90 minutes environ**) alternant sommeil léger, profond et paradoxal.

- L'**endormissement difficile** vient souvent d'une hyperactivité cérébrale (cortisol élevé, ruminations, lumière artificielle).
- Les **réveils nocturnes** sont liés à des baisses naturelles de vigilance dans le cycle : si votre corps reçoit un signal (stress, bruit, digestion lourde), il se réveille complètement.
- Le **sommeil trop léger** peut être causé par un environnement inadapté (bruit, température, enfants) ou un manque de pression de sommeil (pas assez d'activité physique, siestes trop longues).

Conséquences pour une entrepreneuse :

- Endormissement difficile : vous perdez 1h par soir → 7h de sommeil perdu par semaine → une journée complète d'énergie envolée.
- Réveils nocturnes : nuits hachées, impression d'avoir "dormi mais pas récupéré", irritabilité et décisions impulsives.
- Sommeil léger : fatigue chronique, difficulté à entrer en "deep work"*, besoin constant de stimulants.

* **Deep Work** : capacité à se plonger dans une tâche importante sans distraction et avec une concentration (totale sans mails, sans téléphone, sans multitâche).



Conseils pratiques pour chaque problématiques :

👉 Pour l'endormissement difficile :

1. Le rituel de décompression : 20 minutes de lecture papier (pas business, plutôt roman ou magazine).
2. Le carnet de ruminations : écrire tout ce qui tourne en boucle avant de se coucher.
3. Respiration 4-7-8 : 4s inspiration – 7s blocage – 8s expiration, 4 cycles → baisse immédiate du rythme cardiaque.

👉 Pour les réveils nocturnes :

1. Règle des 15 minutes : si vous ne vous rendormez pas, sortez du lit, lisez ou méditez dans une lumière tamisée, puis retournez vous coucher.
2. Snack intelligent : une poignée d'amandes ou un verre de lait tiède peut calmer une hypoglycémie nocturne.
3. Routine "lumière off" : aucun écran ni lumière vive en cas de réveil.

👉 Pour le sommeil trop léger :

1. Charge de sommeil : marchez au moins 7 000 pas par jour, exposez-vous au soleil le matin.
2. Ancrage auditif : bruit blanc ou son relaxant pour masquer les micro-bruits.
3. Routine enfants : si vous êtes parent, alternez les "tours de garde" pour garantir au moins 2 nuits de vrai sommeil profond par semaine.

ACTION PLAN

6

Exercice pratique : Routine “Sommeil Réparateur Express”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :

- Soir (avant coucher) : carnet de ruminations + respiration 4-7-8.
- Nuit (si réveil) : règle des 15 min + lumière tamisée.
- Jour (préparation) : au moins 20 min de marche dehors + pas de sieste > 20 min.

👉 **La régularité vaut mieux que la perfection.**

10 minutes de routine chaque soir suffisent pour améliorer vos nuits et booster vos journées d'entrepreneur.



Message clé du chapitre

👉 Les problèmes de sommeil ne sont pas une fatalité. Chaque difficulté (endormissement, réveils nocturnes, sommeil léger) a sa solution précise.

En appliquant les bons outils, vous reprenez le contrôle de vos nuits et transformez vos journées en levier de performance.

Chapitre 7

Le sommeil, votre carburant de performance

Comment exploiter vos nuits comme un levier stratégique pour vos journées

Imaginez deux versions de vous-même demain matin :

1. Dans la première, vous vous levez après une nuit hachée.

Vous vous jetez sur le café, vous avancez sur vos tâches... mais chaque email vous irrite, chaque décision prend deux fois plus de temps, et vos idées semblent tourner en rond.

2. Dans la seconde, vous avez dormi 7h30 d'un sommeil réparateur.

Vous commencez la journée avec clarté, vous priorisez vite, vous trouvez des solutions créatives et vous gardez votre calme même face aux imprévus.

La seule différence ?

La qualité de votre sommeil.





Le sommeil n'est pas du **"temps perdu"**.

C'est un investissement biologique qui recharge **4 batteries essentielles** à l'entrepreneuse :

1. La concentration : le sommeil profond restaure vos capacités d'attention.
2. La mémoire : le sommeil paradoxal consolide vos apprentissages et vos idées.
3. La créativité : durant vos rêves, votre cerveau établit des connexions inédites.
4. La prise de décision : un cerveau reposé évalue mieux les risques et opportunités.

En clair, dormir, c'est **optimiser** vos retours sur investissement mentaux.

Conséquences pour une entrepreneuse :

- Sans sommeil suffisant : erreurs stratégiques, procrastination, impulsivité dans les choix (et parfois des décisions coûteuses).
- Avec un sommeil optimisé : focus prolongé, rapidité d'exécution, plus d'énergie pour vendre, négocier, innover et inspirer votre équipe.
- Le sommeil devient alors votre meilleur allié business, bien avant les logiciels, formations ou coachings que vous pourriez acheter.



Conseils pratiques :

1. Bloc de Deep Work* matin : réservez vos 2 premières heures (quand votre énergie est au top grâce au sommeil) pour vos tâches les plus importantes.
2. Décision "après la nuit" : reportez vos choix stratégiques importants au lendemain après une nuit complète → vous éviterez 80% des mauvaises décisions impulsives.
3. Sieste performance : 20 minutes max entre 13h et 15h pour recharger sans entamer le sommeil nocturne.
4. Routine "off brain" (cerveau off) : 1 activité créative sans enjeu business (dessin, guitare, cuisine) favorise les connexions inattendues durant la nuit.

* **Deep Work** : capacité à se plonger dans une tâche importante sans distraction et avec une concentration (totale sans mails, sans téléphone, sans multitâche).

ACTION PLAN

7

Exercice pratique : Routine “Carburant Performance”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :

- Soir : coucher à heure fixe + pas d'écran 30 min avant.
- Nuit : dormir 7h minimum, avec une chambre sombre et fraîche.
- Matin : 10 min d'exposition à la lumière naturelle + 2h de deep work sans distraction.
- Jour : sieste stratégique de 20 min après déjeuner.

👉 **En tant qu'entrepreneur, pratiquer le Deep Work, ce n'est pas seulement une stratégie de productivité : c'est aussi un allié puissant de votre sommeil.**



Message clé du chapitre

👉 Le sommeil est le moteur invisible de votre performance.

Chaque heure de qualité gagnée dans vos nuits devient une heure d'efficacité multipliée dans vos journées.

Chapitre 8

Dompter le stress pour retrouver vos nuits

Quand votre cerveau refuse de décrocher

Vous avez déjà connu cette scène : votre corps est épuisé, vos yeux piquent, vous tombez presque sur le canapé.

Mais au moment de vous glisser sous la couette, votre cerveau décide d'organiser une réunion d'urgence.

To-do list, rendez-vous, chiffres, mails non lus : tout défile, impossible d'appuyer sur « pause ».

Résultat : il est 2h du matin, et le sommeil n'est toujours pas au rendez-vous.



Le stress active ce qu'on appelle le **système nerveux sympathique**.

C'est le mode « combat ou fuite » de votre corps : votre cœur s'accélère, vos muscles sont prêts à agir, et votre cerveau reste en hypervigilance.

Problème : pour dormir, c'est l'inverse dont vous avez besoin.

Le système parasympathique, celui du repos et de la récupération, doit prendre le relais.

Chez l'entrepreneuse, ce passage de relais ne se fait pas toujours naturellement : la charge mentale et les responsabilités bloquent la bascule.

Conséquences pour une entrepreneuse :

- 👉 **Difficultés d'endormissement** : vous perdez 1h ou 2 chaque soir, ce qui représente une semaine entière de sommeil perdue tous les deux mois.
- 👉 **Sommeil fragmenté** : même si vous finissez par vous endormir, les réveils nocturnes sont fréquents.
- 👉 **Fatigue cognitive** : baisse de concentration, erreurs de jugement, irritabilité avec vos proches et vos équipes.
- 👉 **Cercle vicieux** : plus vous dormez mal, plus le stress augmente, et plus il devient difficile de retrouver un sommeil réparateur.



Conseils pratiques pour chaque problématiques :

- **La méthode du carnet "boîte noire"** : chaque soir, notez vos pensées parasites sur une feuille. L'idée est simple : votre cerveau accepte enfin de « lâcher » puisqu'il sait que les infos sont stockées ailleurs.
- **L'ancrage sensoriel** : associez un parfum doux (lavande, camomille, bois de cèdre) uniquement à votre moment du coucher. En quelques semaines, votre cerveau reliera automatiquement cette odeur à l'apaisement.
- **Le rituel de décompression inversée** : commencez par 5 minutes de mouvements physiques doux (étirements, yoga, marche lente), puis passez à une respiration guidée. Cela permet de « brûler » l'énergie nerveuse avant de calmer l'esprit.
- **La règle du 90 minutes** : ne traitez aucune tâche stressante dans les 90 minutes avant de dormir (pas de mails, pas de chiffres, pas de discussions compliquées).

ACTION PLAN

8



Exercice pratique : Routine “Fermeture de Boucle ”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :

- 10 minutes avant d'aller au lit, installez-vous avec un carnet.
- Étape 1 (5min) : Notez trois choses qui vous inquiètent + une action concrète que vous pouvez poser demain pour chacune.
- Étape 2 (3 min) : Choisissez vos 3 priorités du lendemain et fermez le carnet. Votre cerveau sait que rien ne sera oublié.
- Étape 3 (2 min) : Faites une respiration lente et profonde (4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration) pour signaler à votre corps que la journée est terminée.

👉 10 minutes de « fermeture de boucle » chaque soir vous permettront d'éteindre le mental plus vite, d'éviter les ruminations nocturnes et de vous endormir avec l'esprit clair.



Message clé du chapitre

👉 Le stress n'est pas seulement un problème de gestion émotionnelle, c'est un sabotage direct de votre sommeil.

Tant que vous ne créez pas un sas de décompression clair, vos nuits resteront les otages de vos journées.

Chapitre 9

Les 7 visages cachés de la fatigue

Pourquoi dormir plus n'est pas toujours la solution

Imagine Linda, une entrepreneuse qui travaille 12h par jour. Elle pense que ses 7h de sommeil devraient suffire.

Pourtant, elle se réveille le matin avec une lourdeur dans le corps, du brouillard dans la tête et une motivation en chute libre. Elle croit qu'elle doit « mieux dormir ».

En réalité, ce qu'elle vit, c'est un cocktail de plusieurs fatigues : son cerveau est saturé de décisions, son corps manque de mouvement, ses émotions ne trouvent pas d'espace, et sa créativité est à sec.

Dormir plus ne changera rien tant qu'elle n'agit pas sur ces dimensions.



La **fatigue est multifactorielle**.

Les neurosciences montrent que notre cerveau et notre corps disposent de réservoirs différents d'énergie.

Quand l'un est vide, dormir ne suffit pas à le recharger.

👉 **Exemple** : après une journée passée devant des écrans (fatigue sensorielle), dormir 10h ne supprimera pas le **besoin d'un repos** loin des stimuli visuels et auditifs.

Conséquences pour une entrepreneuse :

- **Brouillard mental** : incapacité à hiérarchiser ses priorités.
- **Productivité en chute libre** : les tâches prennent 2 à 3 fois plus de temps.
- **Décisions bâclées** : perte d'argent et d'opportunités.
- **Relations fragilisées** : irritabilité, impatience, manque d'écoute.
- **Burn-out silencieux** : quand la fatigue devient chronique et qu'aucun repos classique ne suffit.



Conseils pratiques et réalisable pour les recharger :

1. Fatigue physique (corps usé, lourdeur musculaire)

- Bouger toutes les 90 min : marche 5 min, escaliers, étirements.
- Sieste éclair (10-20 min max) sans culpabilité.
- Fin de journée : douche chaude + jet frais → circulation relancée.

2. Fatigue mentale (cerveau saturé de décisions)

- Placer les tâches importantes le matin (clarté maximale).
- Réduire les choix inutiles : repas simples, tenue préparée la veille.
- Technique du « vidage mental » : écrire toutes ses idées sur papier avant de dormir.

3. Fatigue émotionnelle (stress, montagnes russes)

- 5 min de respiration rythmée (5 sec inspire / 5 sec expire).
- Écrire 10 min le soir pour déposer ses émotions.
- Couper les mails et notifications après 20h.

4. Fatigue sociale (sollicitations permanentes)

- Bloquer 1 journée sans réunions par semaine.
- Bloc de concentration totale : 2h sans téléphone ni messages pour avancer sur une seule tâche.
- Oser dire « non » poliment aux demandes non essentielles.

5. Fatigue sensorielle (trop d'écrans, bruit, notifications)

- Zone sans écran : pas de téléphone dans la chambre.
- Mode nuit activé le soir.
- 10-15 min de lumière naturelle au réveil.

6. Fatigue créative (blocage, manque d'idées)

- Alternier entre créer et s'inspirer (lecture, podcast, musique).
- Changer d'environnement (travailler un jour dehors ou dans un café).
- Pause blanche 15 min/jour → rien, laisser l'esprit vagabonder.

7. Fatigue spirituelle (perte de sens, lassitude)

- Relire régulièrement son « pourquoi » et noter une victoire chaque semaine.
- Se fixer des objectifs reliés à ses valeurs profondes (pas seulement financiers).
- Rituel de gratitude : écrire 3 choses positives chaque soir.

ACTION PLAN

9

Exercice pratique : Le rituel des 7 checks

Pendant 1 semaine, testez cette routine en fin de journée, notez dans votre carnet :

- Chaque soir, cochez dans votre carnet quelle fatigue a dominé votre journée (physique, mentale, émotionnelle, sociale, sensorielle, créative, spirituelle).
- Puis choisissez 1 micro-geste adapté pour la recharger avant de dormir.

Exemple : si c'est une fatigue émotionnelle → 5 min de respiration avant le coucher.

 **Identifier votre fatigue, c'est reprendre le contrôle de votre énergie.**
Chaque micro-geste compte pour durer et performer.



Message clé du chapitre

👉 La fatigue n'est pas un signe de faiblesse, mais un signal que votre corps et votre esprit vous envoient pour rétablir l'équilibre.

En apprenant à reconnaître ses différentes formes, vous transformez un frein en boussole.

Chaque ajustement, même minime, est une recharge qui vous rend plus clair, plus créatif et plus solide dans vos décisions.

👉 Rappelez-vous : l'entrepreneuse performante n'est pas celle qui en fait le plus, mais celle qui sait préserver son énergie pour durer.

De la compréhension à la pratique

Vous venez d'explorer les coulisses de votre sommeil.

Vous savez désormais que :

- mal dormir n'est pas une fatalité, mais le résultat de mécanismes précis,
- la dette de sommeil, le stress, l'alimentation ou la lumière ont un impact direct sur vos performances,
- chaque mauvaise nuit se traduit en fatigue, en erreurs et en pertes de clarté mentale.

👉 Vous avez le **diagnostic**, les explications, les déclics.

Mais soyons honnêtes : comprendre n'est qu'une **première marche**.

Connaître le problème n'a jamais suffi à le résoudre.

Une entrepreneuse ne s'arrête pas à l'analyse : elle **passe à l'action**.

C'est exactement ce que nous allons faire dans la **Partie 2 : Transformer vos nuits, booster vos journées**.

Ici, vous allez :

- ✓ **apprendre** à bâtir des routines du soir puissantes,
- ✓ **mettre en place** des rituels simples mais redoutablement efficaces,
- ✓ **découvrir** comment programmer votre cerveau pour qu'il associe enfin le sommeil à la récupération,
- ✓ et surtout, **créer un plan sur-mesure**, adapté à votre rythme d'entrepreneuse.

En clair : la première partie vous a donné la conscience, la seconde va vous offrir la maîtrise.

Vous êtes prêt·e à ne plus subir vos nuits mais à les transformer en levier stratégique pour vos journées.



Partie 2

Transformer vos nuits, booster vos journées.



Chapitre 10

L'art de s'endormir vite

Calmer le mental en mode « to-do list infinie

Imaginez...

Vous êtes allongé, les yeux fermés, prêt à dormir.

Mais au lieu du repos, un défilé mental commence : "Ne pas oublier d'envoyer ce devis...

Penser au mail de Julie... Ah et la compta !".

Votre lit devient une salle de réunion sans fin.

Et plus vous voulez dormir, plus le sommeil s'éloigne.

L'endormissement est l'un des moments les plus "hackés" par le cerveau des entrepreneuses.



Quand vous essayez de vous endormir avec le cerveau encore en mode productivité, l'amygdale et le cortex préfrontal restent actifs.

Résultat : au lieu de basculer vers le système parasympathique (le frein, celui du repos), vous restez en mode sympathique (l'accélérateur, celui du stress).

Ajoutez à cela le cortisol (l'hormone de l'éveil) encore trop présent le soir, et vous obtenez... des nuits qui démarrent tard, avec parfois plus d'une heure à tourner dans le lit.

Conséquences pour un entrepreneur :

- **Perte de temps** : 30 à 60 minutes par soir à lutter contre le sommeil, c'est 1 nuit "perdue" par semaine.
- **Fatigue cognitive** : cerveau saturé dès le matin, incapable de "démarrer vite".
- **Stress auto-entretenu** : plus vous craignez de mal dormir, plus l'endormissement devient compliqué.
- **Décalage chronique** : votre horloge biologique finit par se dérégler.



Techniques simples pour que votre cerveau passe enfin en mode repos :

- **Respiration alternée (Nadi Shodhana)** : inspirez par la narine gauche, expirez par la droite, puis inversez. 5 cycles suffisent pour calmer l'activité cérébrale.
- **Micro-exercices oculaires** : en position allongée, faites bouger vos yeux lentement de gauche à droite (comme si vous suiviez une balle de tennis). Cela "déprogramme" le mental.
- **L'ancrage sensoriel** : associez un geste simple (poser la main sur le cœur, toucher un bracelet, respirer une odeur d'huile essentielle) à l'idée de "lâcher". Répété, ce geste devient un raccourci vers le repos.
- **Le micro-snack intelligent** : en cas de fringale nocturne, une demi-banane ou une poignée de noix → petit boost de tryptophane sans casser le sommeil.

ACTION PLAN

10

Exercice pratique : Routine “Off Switch”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :

- 3 min de respiration alternée
- 2 min d'oculaires (balayage gauche-droite)
- 3 min d'écriture rapide : vider les pensées restantes sur une feuille → liste dehors, pas dans la tête
- 2 min d'ancrage sensoriel (odeur, geste, respiration)

 **3 gestes répétés chaque soir suffisent à programmer votre cerveau pour passer du mode « activité » au mode « repos ».**



Message clé du chapitre

👉 S'endormir vite n'est pas une question de volonté ni un don, c'est une compétence, mais de techniques simples pour basculer votre cerveau du mode "productivité" au mode "repos".

Plus vous entraînez ce passage, plus il devient naturel et automatique.

Chapitre 11

Les réveils nocturnes : briser le cercle vicieux

Quand 3h27 du matin devient votre heure la plus régulière

Vous ouvrez les yeux.

La chambre est silencieuse, mais votre esprit est déjà en alerte.

Vous regardez l'heure : 3h27. Comme hier. Comme avant-hier.

Vous essayez de ne pas regarder le plafond, mais vos pensées s'emballent :
"Et si je ne me rendors pas ?
Je serai épuisé demain !".

Résultat : vous restez coincé entre stress et fatigue, prisonnier d'une boucle dont vous ne trouvez pas la sortie.



Les réveils nocturnes sont souvent liés à :

- Un pic de cortisol (stress résiduel) qui relance l'organisme en mode vigilance.
- Une hypoglycémie légère qui pousse le corps à se réveiller pour chercher du carburant.
- La température corporelle : si la chambre est trop chaude ou trop froide, le sommeil profond se casse.
- Une hyperactivation mentale : même endormi, le cerveau rumine et se réveille au moindre signal.

Bref, votre corps croit qu'il doit rester en veille, alors que vous avez besoin de repos.

Conséquences pour un entrepreneur :

- **Coup de barre matinal** : au lieu de se lever frais, vous sentez déjà que votre réservoir d'énergie est entamé.
- **Productivité fragmentée** : concentration en dents de scie, avec des "trous" d'attention.
- **Stress chronique** : peur d'aller se coucher, appréhension de la nuit.
- **Impact sur le corps** : digestion perturbée, prise de poids, baisse de défenses immunitaires.



Solutions pratiques :

- **Ancrage sensoriel de retour** : gardez à portée de main une odeur calmante (lavande, camomille). Inspirez profondément 3 fois : cela signale au cerveau que “la nuit continue”.
- **Reset corporel express** : sortez un pied du lit et posez-le au sol. Ce contraste de température envoie au système nerveux le signal de relâcher la vigilance.
- **Micro-snack intelligent (si réveil lié à la faim)** : une petite cuillère de yaourt nature ou 3 amandes → assez pour stabiliser la glycémie sans relancer la digestion.
- **Interdit écran** : ne pas vérifier l’heure sur le téléphone. La lumière bleue + le calcul mental du “temps restant” bloquent la mélatonine.

ACTION PLAN

11

Exercice pratique : “Retour Express au Sommeil”

👉 Si vous vous réveillez la nuit :

- Fermez les yeux et faites 10 respirations 4-6 (inspirez 4 sec / expirez 6 sec).
- Inspirez une odeur calmante ou posez une main sur le ventre pour sentir le souffle.
- Si après 10 minutes vous êtes encore éveillé → levez-vous, allez dans une autre pièce calme, lumière douce, et lisez 2 pages d'un livre ennuyeux. Puis retournez au lit.

👉 Un réveil nocturne n'est pas un échec : c'est une invitation à réajuster. Avec la bonne routine, vous reprenez le contrôle de vos nuits au lieu de subir l'insomnie.



Message clé du chapitre

👉 Les réveils nocturnes ne sont pas une fatalité.

En rééduquant votre cerveau et votre corps à reconnaître la nuit comme un espace de repos, vous brisez le cercle vicieux et récupérez vos nuits... et vos journées.

Chapitre 12

Votre environnement, votre allié

Transformer votre chambre en laboratoire du sommeil

Imaginez un instant : vous entrez dans une chambre d'hôtel de luxe.

Les rideaux sont épais, la lumière tamisée, le lit parfaitement préparé, l'air à la bonne température.

Rien qu'en posant vos valises, vous sentez votre corps se relâcher.

Et si votre chambre, chez vous, pouvait devenir ce même cocon déclencheur de sommeil profond ?

La vérité, c'est que l'environnement dans lequel vous dormez conditionne bien plus vos nuits que vous ne l'imaginez.



Le sommeil est directement influencé par trois paramètres environnementaux :

- **La lumière** : un excès de luminosité bloque la sécrétion de mélatonine. Un simple halo bleu d'écran peut bloquer la sécrétion hormonale jusqu'à 60 %. À l'inverse, une veilleuse chaude et douce rassure le cerveau sans perturber l'horloge biologique.
- **Le bruit** : même si vous "ne vous réveillez pas", le cerveau perçoit les sons et fragmente vos cycles.
- **La température** : pour bien dormir, le corps doit perdre 1 °C. Une chambre trop chaude ou trop froide casse ce processus.
- **La literie** : une mauvaise literie augmente douleurs du corps et provoque des micro-réveils,

Mais il y a aussi des facteurs plus subtils, rarement évoqués :

- **Les odeurs** : certaines senteurs (lavande, bois de cèdre) activent directement le système parasympathique.
- **Les textures** : la sensation des draps influence la détente corporelle (draps en lin respirant vs synthétiques étouffants).
- **Les couleurs** : des murs bleus ou verts apaisent, alors que le rouge stimule l'éveil.

Conséquences dans la vie d'une entrepreneuse :

- **Sommeil morcelé** : un environnement non optimisé empêche d'atteindre le sommeil profond réparateur.
- **Baisse de performance** : fatigue invisible mais cumulative, qui plombe la créativité et la prise de décision.
- **Irritabilité accrue** : le moindre bruit ou inconfort devient un déclencheur de stress.
- **Santé fragilisée** : moins de récupération = plus de vulnérabilité face aux virus, inflammations, burn-out.



Conseils pratiques :

- **Chambre optimisée** : température idéale entre 17 °C et 19 °C ; rideaux occultants,....
- **Oreiller sur mesure** : choisissez-le selon votre posture de sommeil pour soutenir les cervicales (posture latéral → ferme et épais, posture dos → médium, posture ventre (déconseillé) → plat).
- **Matelas "zone sensible"** : privilégiez un soutien différencié (épaules et bassin) pour limiter les points de pression.
- **Veilleuse ambrée** : utilisez une petite lumière chaude (< 40 lux) pour éviter l'éblouissement nocturne sans stimuler le cerveau.
- **Rituel de draps** : variez les textures en été (lin, percale de coton) et en hiver (flanelle, jersey) qui régulent la température et évitent les micro-réveils liés à la transpiration.
- **Ancrage olfactif** : choisissez une odeur "signature du sommeil" (ex. lavande, ylang-ylang). N'utilisez ce parfum que dans la chambre : le cerveau l'associera automatiquement au repos.
- **Silence intelligent** : si votre environnement est bruyant, testez le bruit blanc ou rose (applis, machines dédiées) : ils masquent les sons parasites sans stimuler le cerveau.

ACTION PLAN

12

Exercice pratique : Routine “Cocon de Nuit”

👉 Chaque soir, avant d’entrer dans votre chambre :

- Ouvrez la fenêtre 5 minutes pour renouveler l’air.
- Tamisez la lumière (lampe de chevet plutôt que plafonnier).
- Diffusez 2 gouttes d’huile essentielle relaxante.
- Secouez rapidement vos draps pour donner la sensation de “neuf”.

👉 Votre lit n’est pas un détail : c’est votre bureau nocturne. Investir dans un oreiller, une literie et une ambiance lumineuse adaptée, c’est offrir à votre cerveau un signal clair : « Ici, on dort profondément. »



Message clé du chapitre

👉 Votre chambre n'est pas un simple lieu où vous dormez : c'est un outil de performance.

Chaque détail compte, du bruit aux textures.

En transformant votre environnement en allié, vous réduisez les obstacles invisibles au sommeil profond.

Chapitre 13

La nutrition du sommeil

Ce que vous mangez influence votre performance... même la nuit

Vous terminez votre journée en avalant un repas rapide devant l'écran, parfois une boisson sucrée ou caféinée pour tenir jusqu'au soir.

Puis, impossible de trouver le sommeil : votre corps est plein d'énergie mal utilisée et votre cerveau reste en alerte.

Pourtant, ce que vous mettez dans votre assiette peut devenir un véritable allié pour réguler vos cycles, faciliter l'endormissement et transformer vos nuits en moments régénérateurs.

Quelques ajustements simples suffisent à faire de votre alimentation un facteur clé de votre performance d'entrepreneur.



Le sommeil est directement influencé par trois paramètres environnementaux :

- La **digestion tardive** retarde l'endormissement car le corps reste en mode « travail ».
- La **glycémie instable** peut provoquer des réveils nocturnes, par hypoglycémie.
- Certains **acides aminés**, comme le tryptophane, sont les précurseurs de la sérotonine et de la mélatonine : ils conditionnent directement l'endormissement.
- La **caféine**, même consommée 6h avant le coucher, peut réduire le temps de sommeil profond de 20 à 30 %.

Conséquences dans la vie d'une entrepreneuse :

- **Dîner tardif** = réveil lourd, esprit embrumé, premières heures de travail au ralenti.
- **Grignotages sucrés le soir** = nuits hachées et productivité effondrée dès le lendemain.
- **Alimentation déséquilibrée** = stress augmenté et système immunitaire fragilisé.



Conseils pratiques et applicable :

1. Timing des repas

- Dîner 2 à 3 heures avant le coucher pour laisser le temps à la digestion de se stabiliser.
- Collation légère si nécessaire : banane, yaourt nature, poignée d'amandes ou de noix.

2. Macronutriments stratégiques

- Inclure une source de protéines (poisson, œuf, légumineuses) pour stabiliser la glycémie.
- Ajouter des glucides complexes (légumes, quinoa, patate douce) pour favoriser la sécrétion de sérotonine → mélatonine.

Boissons "ressources"

- Tisanes relaxantes : camomille, verveine, mélisse.
- Lait tiède ou boisson végétale enrichie en tryptophane.
- Boissons "pièges" à éviter
- Café, thé ou chocolat noir après 15h.
- Alcool juste avant le coucher.
- Boissons énergétiques ou sodas en fin de journée.

Micro-rituel "assiette du soir"

- Servez-vous la portion que vous pouvez finir en 15–20 min.
- Mâchez lentement pour faciliter la digestion et signaler au corps que le repas est terminé.

ACTION PLAN

13

Exercice pratique : Routine “Assiette du Soir”

A testez chaque soir pendant 1 semaine :

- **Dîner (20h max)** : un repas léger, riche en légumes cuits + une portion de féculents doux + une source de tryptophane.
- **Après-dîner** : tisane apaisante (verveine, camomille, mélisse).
- **En cas de faim tardive** : un micro-snack intelligent (banane ou poignée de noix).

👉 **Votre assiette est un outil d'endormissement.**

Manger pour mieux dormir, c'est investir dans votre clarté mentale et votre énergie du lendemain.



Message clé du chapitre

👉 Ce que vous mangez influence votre sommeil autant que vos habitudes du soir.

Chaque repas est une opportunité de préparer votre corps et votre cerveau à une régénération optimale. Privilégiez des aliments riches en tryptophane, modérez le sucre et les excitants le soir, et ajustez le timing de vos repas pour éviter les pics d'insuline qui perturbent l'endormissement.

Une alimentation réfléchie devient ainsi un véritable allié pour des nuits profondes, un réveil dynamique et des journées d'entrepreneuse plus efficaces et sereines.

✨ Dormir pour Réussir | 73 | www.jessicascats.fr/

Chapitre 14

Bouger pour mieux dormir

Le sport qui prépare votre corps au sommeil

Imaginez Clara, entrepreneure, qui termine sa journée assise derrière son écran.

Elle se couche tôt, mais son sommeil est agité et elle se réveille fatiguée.

Le problème n'est pas le temps de sommeil, mais l'absence de mouvement.

Nos corps ont été conçus pour bouger : sans activité physique ciblée, notre énergie s'accumule, notre circulation ralentit, et le cerveau reste sur alerte.



Le corps humain fonctionne selon des **cycles biologiques** liés à l'activité physique.

Le **mouvement stimule** la production de sérotonine et de dopamine, régule la température corporelle et facilite l'endormissement.

Les micro-besoins d'**énergie** accumulés pendant la journée se transforment en sommeil réparateur lorsqu'ils sont correctement dissipés par l'activité physique.

Conséquences dans la vie d'une entrepreneuse :

- **Sommeil léger et interrompu** : muscles et cerveau restent en tension.
- **Fatigue persistante** : malgré 7-8h de sommeil, vous vous sentez épuisé.
- **Productivité altérée** : manque de concentration et créativité réduite.
- **Stress chronique** : tension corporelle et mentale qui s'accumule.



Conseils pratiques et applicable :

1. Le timing du sport

Sport intense : 6-8h avant le coucher pour éviter l'excitation, idéalement avant 17h..

Activité douce (yoga, marche, étirements) : idéale juste après le travail ou le soir 30–60 min avant le coucher.

2. Micro-exercices durant la journée

5 min de marche toutes les 90 min.

Étirements ou squats à intervalle régulier pour réduire la tension et favoriser la récupération nocturne.

Montée d'escaliers pour réveiller la circulation.

3. Respiration post-effort

Après chaque séance, 3 min de respiration profonde (4 sec inspiration, 6 sec expiration) pour activer le système parasympathique. Les exercices respiratoires dynamiques (ex. respiration abdominale + étirement) 5-10 min avant le coucher.

4. Exercices ciblés pour l'endormissement

Alterner postures assises/ debout au travail pour éviter l'engourdissement.

Marcher ou faire des pauses dehors pour profiter de la lumière naturelle.

Si vous avez peu de temps : 10 min de corde à sauter ou jumping jacks pour dépenser l'énergie excédentaire.

Éirement des trapèzes et du cou + bascule douce du bassin.

Circulation des chevilles et flexion des pieds pour réduire l'inconfort et préparer la détente.

ACTION PLAN

14

Exercice pratique : Routine “5 minutes mouvement”

A testez pendant 7 jours :

- **Fin de journée** : 5 min de marche ou d'étirements dynamiques.
- **Avant le dîner** : 5 min de respiration abdominale + mouvements doux.
- **Juste avant le coucher** : 5 min de stretching ou yoga léger pour relâcher le corps.

Même **15 min** au total suffisent pour préparer votre corps à un sommeil profond et régénérateur.

👉 **Bouger intelligemment prépare votre corps au sommeil : ce n'est pas la quantité, mais le timing et la qualité qui comptent.**



Message clé du chapitre

👉 Bouger ne signifie pas s'épuiser.

Même 5 minutes de mouvements stratégiques dans la journée suffisent à transformer vos nuits et vos journées.

Bouger n'est pas une option : c'est une clé.

Le sommeil est le reflet du corps actif et équilibré.

Chapitre 15

Dormir en été comme en hiver

S'adapter aux saisons pour préserver vos nuits

Vous connaissez sans doute ces deux extrêmes :

- En été, vous tournez dans votre lit, la sueur colle aux draps, impossible de trouver une position confortable.
- En hiver, vous vous blottissez sous la couette mais vos pieds glacés refusent de se réchauffer, et l'endormissement traîne.

Le thermomètre devient alors le premier saboteur de vos nuits.



Le corps abaisse naturellement sa température d'environ **1°C** pour s'endormir.

Quand il fait trop chaud (**> 22°C**), ce mécanisme est **bloqué** : le cerveau reste en « état d'alerte »..

Le corps a du mal à abaisser sa température centrale, ce qui retarde l'endormissement et fragmente le sommeil profond.

Quand il fait trop froid (**< 16°C**), le corps lutte pour se **réchauffer** : contraction musculaire, frissons, micro-réveils et sommeil fragmenté.

La **température idéale** pour dormir se situe autour de **18–19°C**, avec une légère variation selon les individus.

Variations saisonnières provoque un décalage de l'horloge interne et modification de la production de mélatonine

Conséquences dans la vie d'un entrepreneur :

- **Été trop chaud** = nuits hachées, réveils fréquents, productivité en baisse dès le matin.
- **Hiver trop froid** = sommeil superficiel, sensation de fatigue dès le réveil.

Résultat : le climat devient un facteur de performance... ou d'épuisement.



Conseils pratiques pour :

1. Bouillotte moderne ou pack froid

- En été : placer un pack froid sur les poignets ou la nuque 10–15 min avant le coucher pour abaisser la température corporelle.
- En hiver : bouillotte sur le ventre ou les pieds pour chauffer localement sans surchauffer tout le corps.

2. Textiles adaptés à la saison

- Été : draps en lin ou coton léger, pyjamas respirants.
- Hiver : flanelle ou coton plus épais, couette modulable (fine + couverture légère).

3. Température ciblée

- Objectif : 18–20 °C pour favoriser le sommeil profond.
- Astuce : fenêtre légèrement ouverte ou ventilateur silencieux en été, chauffage faible et régulé en hiver.

4. Micro-rituel de préparation corporelle

- Été : douche tiède ou légèrement fraîche pour faire chuter la température corporelle.
- Hiver : douche chaude suivie de 2–3 minutes pieds nus sur le sol frais ou légèrement humide pour réguler la chaleur.

5. Synchronisation lumineuse saisonnière

- Été : volets ou rideaux occultants pour bloquer la lumière du matin trop tôt.
- Hiver : exposition à la lumière naturelle dès le réveil pour recalibrer l'horloge interne.

6. **Oreiller thermique** : il existe des oreillers avec gels rafraîchissants ou chauffants pour s'adapter aux saisons.

7. **Ventilation intelligente** : croisez deux fenêtres pour créer un courant d'air naturel, ou utilisez un ventilateur avec une bouteille d'eau glacée devant.

ACTION PLAN

15

Exercice pratique : Routine “Nuit Tempérée”

A faire selon les saisons :

- **Soir** : ajustez la literie (draps légers l'été, superposition l'hiver).
- **Avant le coucher** : douche tiède en été, bouillotte en hiver.
- **Au lit** :
 1. Aérez 5 min avant de dormir quelle que soit la saison, pour oxygéner la chambre et stabiliser la température.
 2. 5 minutes d'étirements doux ou respiration profonde pour signaler au corps que c'est l'heure du repos.
 3. Micro-rituel froid/chaud : poignets ou pieds selon la saison.
 4. Installez une veilleuse douce si nécessaire et tamisez la lumière.

👉 **Vous ne contrôlez pas la météo, mais vous contrôlez votre cocon.**



Message clé du chapitre

👉 Comprendre et respecter les variations saisonnières du corps vous permet de dormir plus vite et plus profondément, quelle que soit la météo.

En adaptant vos rituels à chaque saison, vous transformez la chaleur ou le froid en alliés plutôt qu'en ennemis de vos nuits.

Chapitre 16

Redonner un sens à vos nuits sans sommeil

Transformer les nuits blanches en apprentissage

Il est 2h du matin. Vous êtes allongé, les yeux ouverts, à compter les heures qui défilent.

Le sommeil ne vient pas, malgré la fatigue. Chaque bruit semble amplifié.

Vous regardez le plafond, vous changez de position, vous soupirez.

Puis, au petit matin, c'est la double peine : fatigue + frustration.

Et cette pensée lancinante : « pourquoi moi ? »

Beaucoup d'entrepreneuses vivent cela.

Ce n'est pas seulement un problème de sommeil, c'est aussi une lutte mentale contre soi-même et contre la nuit.



L'insomnie n'est pas qu'un manque de sommeil, c'est un cercle vicieux :

- Plus on redoute la nuit, plus l'anxiété monte.
- Plus l'anxiété monte, plus le sommeil s'éloigne.
- Et plus les nuits passent, plus la peur de « mal dormir » s'installe.

On distingue deux formes principales :

- Insomnie **passagère** : quelques nuits perturbées liées à un stress, un déplacement, un décalage horaire ou un changement temporaire.
- Insomnie **chronique** : plus de 3 nuits par semaine, depuis plus de 3 mois.

👉 Dans les deux cas, le réflexe le plus fréquent est de lutter. Mais la vraie clé est d'apprivoiser la nuit au lieu de la combattre.

Les nuits blanches : que faire ?

Une nuit blanche peut arriver à tout le monde. Mais ce n'est pas forcément un drame si vous changez de perspective.

- **Arrêtez le calcul** (« si je m'endors maintenant j'aurai 4h de sommeil... »). Cela ne fait qu'alimenter le stress.
- **Transformez la nuit en apprentissage** : lecture calme, méditation, écriture des idées pour « vider le mental ».
- **Acceptez** qu'une nuit sans sommeil n'anéantira pas votre vie. Le corps est résilient : il compense la nuit suivante.
- **Préparez le lendemain** : au lieu d'angoisser, concentrez-vous sur les micro-pauses que vous ferez dans la journée (respiration, sieste flash).

Une nuit blanche devient moins destructrice dès qu'on cesse de lui donner un pouvoir démesuré.



4 solutions pratiques :

1. La technique de la chaise

Si vous ne dormez pas après 20 minutes : levez-vous, asseyez-vous sur une chaise (hors du lit), dans la pénombre. Faites une activité calme (lecture fade, carnet de notes). Revenez au lit seulement quand les yeux picotent.

👉 Cela brise l'association « lit = lutte ».

2. Gestion de la lumière ciblée

Utilisez une petite veilleuse rouge/orange. Contrairement aux lumières blanches ou bleues, elle ne bloque pas la mélatonine et sécurise sans réveiller.

👉 Votre cerveau reste en mode « nuit ».

3. Habitudes mentales

Évitez la phrase : « il faut que je dorme ». Remplacez-la par : « même si je ne dors pas, je me repose ».

👉 Ce simple changement réduit la pression et permet souvent au sommeil de revenir naturellement.

4. Ancrage apaisement minute

Posez une main sur le ventre. Inspirez doucement par le nez 4 secondes. Expirez par la bouche 6 secondes. Répétez 6 fois.

👉 En moins de 2 minutes, vous activez le système parasympathique, celui du relâchement.

ACTION PLAN

16

Exercice pratique : Routine “Nuit apprivoisée” (15 min max)

A faire en cas d'insomnie ou nuit blanche :

- 5 min : respiration 4-6 en position allongée.
- 10 min : si le sommeil ne vient pas → chaise + activité fade.

Retour au lit dès les premiers signes de somnolence.

👉 L'insomnie et les nuits blanches perdent leur pouvoir quand vous cessez de les combattre. Le lit redevient un refuge, pas un ring.



Message clé du chapitre

👉 L'insomnie n'est pas un ennemi à combattre, mais une étape à apprivoiser.

Même si la nuit semble longue, votre corps se repose et votre esprit apprend à lâcher prise.

En cessant de lutter, vous gagnez en énergie, en résilience et en sérénité — des qualités précieuses pour réussir vos journées d'entrepreneuse.

Chapitre 17

Ruminations et cerveau en boucle

Quand vos pensées refusent de se taire

Il est 23h45. Vous êtes allongé dans votre lit, la pièce est calme, mais votre cerveau ne veut pas décrocher.

Vous repensez à ce mail auquel vous n'avez pas répondu, à ce client à rappeler demain, à cette idée de projet qui ne doit surtout pas être oubliée.

Puis viennent les doutes : « Et si je n'avais pas fait le bon choix ?
Et si ça ne marchait pas ? »

Vous regardez l'heure : minuit passé.

Et là, une nouvelle inquiétude surgit : « Si je ne dors pas maintenant, je serai épuisé demain. »

Le cercle est lancé : plus vous essayez de dormir, plus vos pensées s'emballent.



Lorsque vous vous couchez, votre corps veut basculer dans un état de repos, mais votre cerveau, lui, reste en mode « vigilance ».

- **L'hypervigilance** : C'est un mécanisme de survie. Votre cerveau primitif est programmé pour rester alerte face au danger. Or, dans la vie moderne, ce danger n'est plus un prédateur, mais une facture à payer, une décision stratégique ou une réunion du lendemain.

Résultat : le cortisol (l'hormone du stress) continue de circuler dans votre sang, empêchant le relâchement nécessaire à l'endormissement.

- **La rumination** : Vous rejouez vos journées, vos erreurs, vos inquiétudes. Plus vous cherchez à « arrêter d'y penser », plus le cerveau insiste. C'est un peu comme si on vous disait : « Ne pensez surtout pas à un éléphant rose ». Impossible !
- **Le corps en tension** : Votre mental envoie des signaux d'alerte : respiration rapide, cœur qui bat un peu plus fort, muscles contractés. Même si vous êtes allongé, votre organisme reste prêt à agir. Comme si vous étiez sur la ligne de départ d'un marathon... sauf que vous êtes censé dormir.
- **Le cercle vicieux** : Plus vous vous dites « je dois dormir », plus la pression monte. Le sommeil devient un objectif à atteindre, et non plus un processus naturel.

Les conséquences concrètes dans la vie d'une entrepreneuse

Quand vos nuits sont parasitées par les ruminations, ce n'est pas seulement une question de fatigue : c'est votre performance globale qui est impactée.

- **Décisions moins claires** : Un cerveau fatigué cherche à aller vite.
- Résultat : vous choisissez par défaut, vous remettez à plus tard ou vous vous laissez guider par l'émotion plutôt que par la stratégie.
- **Créativité en berne** : L'esprit saturé n'a plus l'espace pour innover ou trouver des solutions originales. Or, c'est précisément ce qui fait la différence entre une entrepreneuse qui stagne et une entrepreneuse qui avance.
- **Perte de maîtrise émotionnelle** : Le manque de sommeil accentue l'irritabilité et l'impatience. Les relations avec votre équipe, vos clients ou vos partenaires peuvent en souffrir.
- **Productivité en trompe-l'œil** : Vous compensez par des journées plus longues, mais l'efficacité réelle baisse. Vous travaillez plus pour accomplir moins.
- **Santé fragilisée** : Stress chronique + sommeil fragmenté = baisse d'immunité, risques accrus de burn-out, et difficulté à maintenir un rythme durable.



Solutions pratiques et différentes

Le carnet des pensées "parking" :

Avant le coucher, prenez 5 minutes pour écrire toutes vos idées, projets ou inquiétudes.

Vous les "gare(z)" pour demain.

Le cerveau se sent autorisé à couper.

La technique du nuage :

Allongé, imaginez que chaque pensée est un nuage.

Vous la regardez passer, sans vous y accrocher.

Visualiser ce mouvement crée une distance avec vos ruminations.

La respiration carré (4-4-4-4)

Inspirez 4 secondes, retenez 4, expirez 4, retenez 4, puis répétez 6 cycles.

Variante : à l'inspiration, visualisez un projet à finir, à l'expiration, laissez-le partir.

Le mental se recentre et le corps se détend.

Cette technique occupe l'esprit et détend le corps, empêchant le flot de pensées de prendre toute la place.

La "phrase refuge"

Choisissez une courte phrase apaisante, adaptée à votre personnalité :

- « Je me repose pour mieux performer demain »
- « Mon esprit peut attendre »

Répétez-la mentalement en synchronisation avec votre respiration.

ACTION PLAN

17

Exercice pratique : Routine “Stop aux ruminations” (10 min)

A faire en cas de ruminations :

- 3 min : carnet des pensées → vider son mental.
- 3 min : respiration carré.
- 4 min : allongé, visualisation des nuages + phrase refuge.

👉 Même 10 minutes pour déposer vos pensées suffisent à reprendre le contrôle.

Chaque geste compte pour transformer vos nuits et vos journées d'entrepreneur.



Message clé du chapitre

👉 Les ruminations ne disparaissent pas par la force, mais par le lâcher-prise.

En les déposant, en les observant et en choisissant de vous recentrer sur le présent, vous redonnez au sommeil sa place naturelle.

La nuit n'est plus un combat, mais une passerelle vers la récupération et la clarté.

De la compréhension à l'action

Vous venez de parcourir la partie 2 de cet ebook : un arsenal complet de solutions concrètes pour mieux dormir, réduire les réveils nocturnes, apprivoiser l'insomnie, réguler votre stress, optimiser votre environnement, votre alimentation et votre rythme quotidien.

Mais maintenant, il est temps de passer de la théorie à l'action.

Comprendre votre sommeil et connaître les conseils ne suffisent pas si vous ne les appliquez pas.

Le vrai changement vient des micro-actions quotidiennes, répétées avec régularité, et adaptées à votre vie d'entrepreneuse.

Dans la partie 3, vous allez découvrir :

- Des routines complètes et faciles à suivre, structurées autour de vos journées.
- Des exercices pratiques et mini-rituels, que vous pouvez intégrer dès ce soir.
- Des outils bonus, pour expérimenter votre sommeil et mesurer vos progrès.

Cette partie est votre pont vers des nuits réparatrices : vous avez toutes les clés pour créer votre capital sommeil et commencer à voir des résultats dès la première semaine.



Astuce de passage à l'action :

choisissez 1 conseil par chapitre que vous allez appliquer dès aujourd'hui.

Même un petit changement répétitif crée une transformation durable.



Partie 3

Passage à l'action



Chapitre 18

Micro-routines et exercices actionnables

De petits gestes qui transforment vos nuits

Même si vous avez compris votre sommeil et appliqué les conseils de la partie 2, le véritable changement vient de petites actions quotidiennes, simples mais répétées.

Ces micro-routines permettent à votre corps et votre cerveau de créer un automatisme de détente et d'endormissement.





Pourquoi ça fonctionne :

- Le cerveau mémorise les signaux répétés plus facilement que les grandes instructions ponctuelles.
- Chaque micro-routine agit sur un levier spécifique : respiration, posture, environnement, nutrition ou stress, cumulant leurs effets pour un sommeil de meilleure qualité.

6 micro-routines à tester :

1. Respiration "reset express"

- 2 min avant le coucher : inspirez 4 sec, expirez 6 sec.
- Concentre le cerveau sur le rythme, réduit la tension musculaire.

2. Ancrage sensoriel

- Toucher un tissu doux ou une balle de stress pendant 1 min.
- Le cerveau associe cette sensation à la détente, créant un réflexe conditionné.

3. Micro-étirement cou et dos

- 2-3 min pour relâcher trapèzes, nuque et bas du dos.
- Idéal après une journée assise ou devant l'écran.

4. Mini-collation intelligente

- 1 poignée de noix ou une banane si la faim se manifeste avant le coucher.
- Évite les hypoglycémies et les réveils nocturnes.

5. Micro-lumière

- 5 min dans une pièce tamisée ou veilleuse rouge/orange avant d'éteindre la lumière principale.
- Prépare le cerveau à la sécrétion de mélatonine.

6. Décharge mentale minute

- Notez rapidement toute idée ou tâche qui vous vient à l'esprit.
- Permet d'arrêter les ruminations et d'envoyer un signal clair : « la journée est finie ».

ACTION PLAN

18

Exercice pratique : Routine “Éclair : le sommeil sous contrôle”

10 minutes micro-actions à faire pendant 30 jours

- 2 min respiration
- 2 min étirements
- 1-2 min ancrage sensoriel
- 2-3 min mini-collation ou décharge mentale
- 1 min micro-lumière

👉 Ces détails, que vous pensez parfois insignifiants, sont en réalité ceux qui construisent vos plus grandes nuits de récupération.



Message clé du chapitre

👉 Améliorer votre sommeil ne demande pas forcément de bouleverser vos soirées avec un long rituel.

Ce sont vos petits gestes, répétés chaque soir et choisis avec soin, qui envoient à votre corps le message : il est temps de ralentir, de lâcher prise et de plonger dans un vrai repos.

Chapitre 19

Votre routine du soir : le rituel clé

Préparer votre corps et votre esprit pour un sommeil profond

Vous rentrez de votre journée, souvent encore connecté à vos mails et à vos obligations.

Pourtant, c'est à ce moment précis que votre corps doit comprendre : « il est temps de se détendre ».

Une routine du soir efficace transforme ce signal en réflexe automatique.





Pourquoi ça fonctionne :

- Le cerveau adore les signaux répétitifs. Une séquence d'actions identique chaque soir prépare le corps à la production de mélatonine et à l'endormissement.
- Les micro-actions, répétées régulièrement, réduisent le stress et stabilisent le rythme circadien, même après des journées chaotiques.

5 étapes concrètes pour une routine efficace :

1. Déconnexion progressive

- 30–60 min avant le coucher : fin des mails, téléphone en mode avion ou hors de portée.

2. Micro-relaxation

- 5 min de respiration cohérente (inspiration 5 sec / expiration 6 sec) ou méditation guidée.

3. Préparer l'environnement

- Température 18–20°C, lumières tamisées, veilleuse si nécessaire, literie ajustée selon la saison.

4. Rituel sensoriel

- Diffusez une odeur relaxante (lavande, camomille) ou utilisez un son blanc.

5. Petit geste de gratitude ou visualisation

- Notez 1 réussite du jour ou visualisez votre lendemain positif : le cerveau associe relaxation et satisfaction.

ACTION PLAN

19

Exercice pratique : Routine “15 minutes décharge”

A faire 15 minutes avant le sommeil pendant 30 jours

- 5 min : respiration profonde ou micro-méditation
- 5 min : préparation chambre/literie
- 5 min : rituel sensoriel + gratitude

 **Un rituel du soir, c'est votre bouton pause pour enfin récupérer.**



Message clé du chapitre

👉 Le rituel du soir n'est pas un luxe, c'est votre meilleur outil pour signaler à votre corps qu'il peut enfin se détendre et récupérer.

Il envoie à votre corps un message clair : « la journée est terminée, vous pouvez relâcher la pression et plonger dans le repos.

Chapitre 20

Créer votre plan sommeil en 3 étapes

De la prise de conscience à l'action

Une entrepreneuse que j'accompagnais me disait : « J'ai tout essayé pour mieux dormir : tisanes, méditation, podcasts... Rien n'a marché. »

En réalité, elle n'avait pas un problème de motivation, mais un problème de méthode.

Son erreur : vouloir tout changer d'un coup.

Résultat, elle abandonnait avant même de voir les effets.

Imaginez que vous traitiez votre sommeil comme un projet business.

Pas besoin de 15 stratégies compliquées :
un plan clair, simple et mesurable suffit à générer des résultats.



Le cerveau humain déteste la surcharge.

Trop de changements simultanés activent le stress, et bloquent la mise en place durable de nouvelles habitudes.

En revanche, de petits ajustements progressifs sont bien plus efficaces : ils s'ancrent sans effort et reprogramment vos automatismes.

Les conséquences concrètes dans la vie d'une entrepreneuse

👉 Vous perdez du temps et de l'énergie à tester plein de techniques sans savoir ce qui marche pour vous.

👉 Vous avez l'impression d'échouer, ce qui crée de la démotivation et du stress supplémentaire.

👉 Votre sommeil reste fragile, et vos journées manquent de régularité.



Conseils pratiques

1. Identifier vos vrais déclencheurs :

- **Auto-diagnostic guidé** : notez pendant 7 jours vos heures de coucher/réveil, votre niveau d'énergie et 2 facteurs influents (repas, stress, écrans...).
- **Objectif** : repérer les patterns invisibles (ex. vous dormez mieux les jours où vous marchez 30 min).

2. Choisir 1 à 2 rituels maximum :

- **Exemple** : respiration 4-6 + pas d'écrans 30 min avant le coucher.
Ou couper les écrans à 22h et faire une respiration de 5 minutes. Pas plus.
- **Règle d'or** : ne jamais lancer plus de **2 changements en même temps** pour ne pas saturer.

3. Suivre vos résultats : évaluez chaque semaine si ça change vos nuits.

- **Un tableau ou journal minimal** (cases à cocher, pas besoin d'une app compliquée) : notez chaque matin votre niveau d'énergie (1 à 5).
- **Toutes les 2 semaines** : ajustez → garder ce qui marche, abandonner ce qui bloque.

ACTION PLAN

20



Exercice pratique : Routine “Simplifier pour réussir”

Chaque dimanche soir, relisez votre suivi de la semaine.

Décidez :

- Je garde,
- J'ajuste
- Ou j'abandonne un rituel.

👉 Un petit pas chaque jour suffit pour transformer vos nuits.



Message clé du chapitre

👉 Un bon plan sommeil n'est pas une montagne à gravir : c'est un escalier de petites marches.

Chapitre 21

Votre routine entrepreneuse 24H

La journée type pour des nuits solides

“Je dors mal la nuit, mais je ne vois pas le rapport avec ce que je fais le matin ou l'après-midi. ”

C'est une croyance fréquente : penser que le sommeil commence au moment du coucher.

En réalité, il se prépare dès votre réveil.

Il se construit dès le matin, à travers vos choix d'énergie, de rythme et de récupération.





Le sommeil est le reflet de vos 24h.

La lumière du matin, les pauses de l'après-midi, vos pics de stress ou même vos réveils nocturnes conditionnent la qualité de vos nuits.

C'est une mécanique globale : optimiser seulement le soir ne suffit pas.

Les conséquences concrètes dans la vie d'une entrepreneuse

👉 Vous vous levez déjà fatigué car votre cerveau n'a pas rechargé ses batteries.

👉 Vous subissez des coups de barre incontrôlables en journée.

👉 Vous tombez dans le cycle infernal : café le matin, écrans tard le soir, sommeil haché la nuit.



Conseils pratiques (24h découpées)

Le matin : amorcer la machine

- Exposition à la lumière naturelle dès le réveil (10 min dehors ou fenêtre ouverte).
- Mouvement rapide : 3–5 min d'étirements ou marche.
- Petit-déjeuner léger (ou hydratation si pas faim).

L'après-midi : stabiliser

- Pause active toutes les 90 min (debout, respiration, micro-étirements).
- Café avant 14h max.
- Sieste flash (10–20 min) si besoin, mais jamais après 16h.

Le soir : préparer l'atterrissage

- Dîner 2–3h avant le coucher, léger et digeste.
- 30–60 min sans écran (préférer lecture, carnet, échange calme).
- Rituel signal au corps : respiration, relaxation, routine de mise en pause.

La nuit si réveil : gérer intelligemment

- Ne pas rester à ruminer dans le lit.
- Technique de la chaise ou respiration 4-6.
- Retourner au lit dès les premiers signes de somnolence.

Exemple de journée type (version réaliste entrepreneuse)

- 7h30 : réveil, lumière + mouvement
- 9h–12h : tâches à forte valeur (cerveau frais)
- 12h30 : déjeuner simple
- 13h–14h : marche ou sieste flash
- 14h–18h : rendez-vous, tâches de gestion
- 18h–19h : activité physique modérée
- 19h30 : dîner léger
- 21h : routine apaisement, écrans coupés
- 22h : coucher

ACTION PLAN

21

Exercice pratique : Routine “24h Chrono !”

Testez pendant 7 jours.

- Choisissez un seul levier par plage horaire (matin, après-midi, soir, nuit).
- Et faite de même les prochaines semaines

 **Chaque heure de votre journée construit la qualité de votre nuit.**



Message clé du chapitre

👉 Votre sommeil se gagne 24h avant de fermer les yeux.

Chaque moment de la journée peut vous rapprocher ou vous éloigner d'une nuit réparatrice.

Chapitre 22

Les bonus et outils pratiques

Vos alliés pour un sommeil immédiat et durable

Vous avez appris à mieux comprendre votre sommeil et à identifier les habitudes qui peuvent favoriser des nuits plus sereines. Mais selon les jours, vos besoins peuvent changer : mental plus agité, tensions, stress, difficulté à vous détendre, à vous endormir ou à vous rendormir...

C'est là que les fiches techniques et outils pratiques prennent tout leur sens. Elles vous permettent de passer simplement de la théorie à la pratique, avec des exercices concrets à utiliser selon votre besoin du moment.

Respiration, relaxation, décharge mentale, automassage, visualisation... vous choisissez l'outil qui vous correspond, vous le testez quelques minutes et vous observez ses effets.





Les bonus et outils pratiques : comment les utiliser ?

Les fiches techniques et les bonus sont là pour compléter votre Kit SOS et vous permettre d'aller plus loin selon vos besoins.

Vous n'avez pas besoin de tout utiliser ni de tout faire dans l'ordre.

Les fiches techniques

Elles vous expliquent simplement comment réaliser un exercice ou utiliser un outil mentionné dans votre plan d'action.

Lorsque vous voyez le nom d'une fiche dans votre parcours, cliquez simplement sur son titre pour y accéder et suivez les indications à votre rythme.

Les bonus

Ils vous permettent d'explorer d'autres techniques, conseils ou exercices qui peuvent vous être utiles. Choisissez-les selon vos envies et les difficultés que vous rencontrez.

Mon conseil : faites simple.

Commencez par les outils proposés dans votre parcours de 21 jours, puis piochez dans les fiches et les bonus lorsque vous en ressentez le besoin.

Quelques minutes et 1 ou 2 outils suffisent. L'objectif n'est pas de tout faire, mais de découvrir progressivement ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Pas besoin de tout faire

L'objectif est de vous constituer progressivement votre propre boîte à outils, avec les techniques qui fonctionnent le mieux pour vous et que vous pourrez réutiliser chaque fois que vous en aurez besoin.



Message clé du chapitre

👉 Les outils sont vos alliés immédiats.

Ils transforment vos nuits perturbées en opportunités de récupération, vous permettant de rester performant et serein en toutes circonstances.

Conclusion

Vous êtes arrivé au terme de cet ebook : vous connaissez désormais les mécanismes de votre sommeil, les erreurs à éviter, les routines et micro-actions à mettre en place, ainsi que les outils et bonus pour réagir rapidement aux nuits difficiles.

Mais la connaissance seule ne suffit pas. Les résultats réels viennent de l'application concrète, même sur de petites actions quotidiennes.

Chaque geste compte, et c'est cette constance qui transforme vos nuits, votre énergie et votre performance d'entrepreneur.

Passez à l'action dès aujourd'hui

1. Choisissez vos micro-actions

- Une ou deux par jour suffisent pour créer un effet cumulatif.

2. Intégrez vos routines et bonus

- Respiration, étirements, checklists, audios de relaxation... utilisez-les comme des alliés, pas comme une contrainte.

3. Testez le programme 1 semaine

- Expérimentez les routines, notez vos progrès et ajustez vos actions selon ce qui fonctionne pour vous.



Conclusion

Message clé

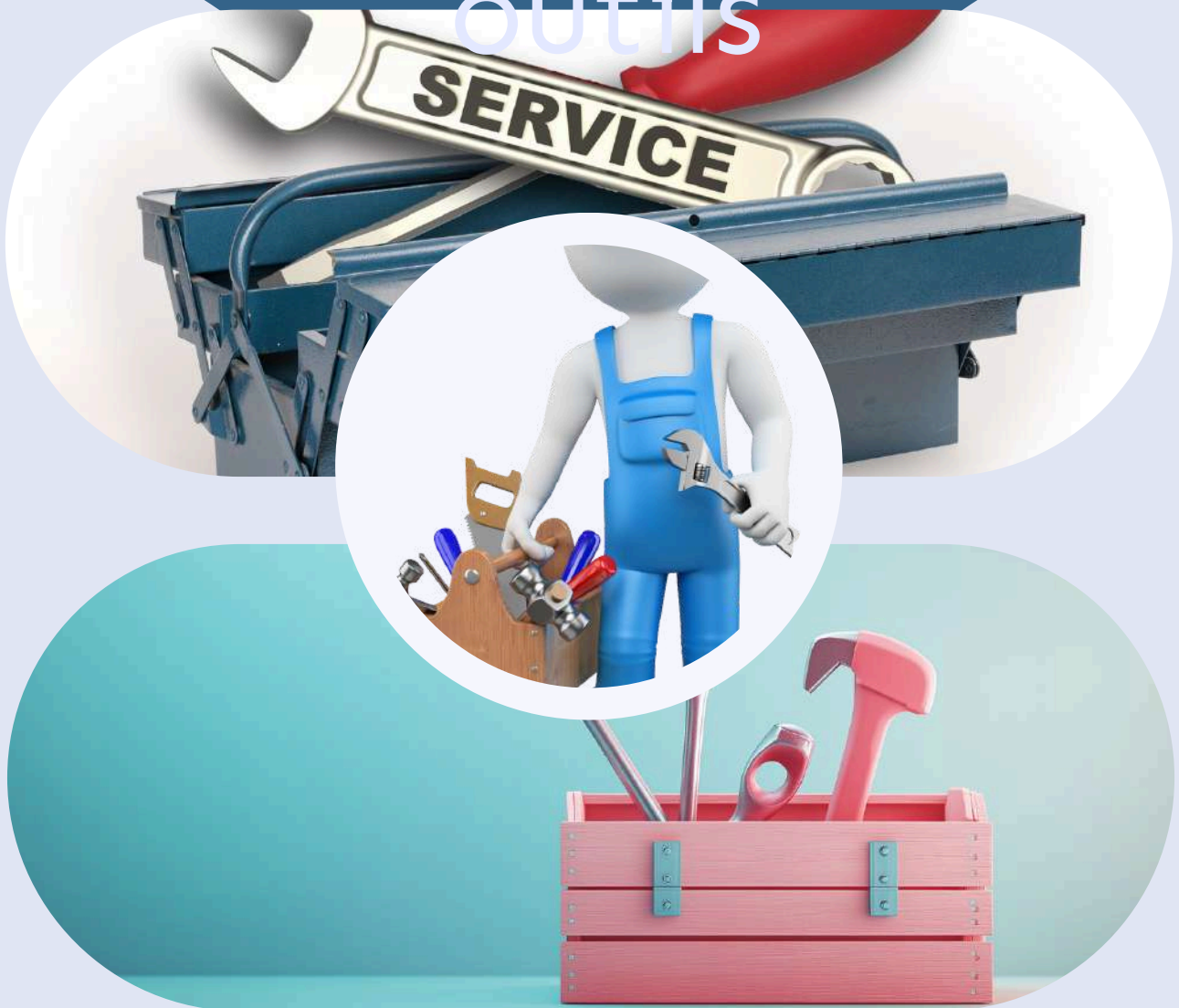
« Même un petit changement quotidien vaut mieux que de rêver de perfection. Chaque micro-action que vous appliquez vous rapproche d'un sommeil réparateur et d'une journée d'entrepreneuse plus efficace et sereine. »

Encouragement final

N'attendez plus pour investir dans votre capital sommeil : vous avez toutes les clés, vos bonus et vos Kit SOS sont prêts à vous accompagner.

Essayez, adaptez, répétez et observez la transformation. Votre corps, votre esprit et vos projets vous remercieront.

Fiches Ressources Boîte à outils



Exercice pratique N°1 :

Votre "audit sommeil-business"



1. Pendant 7 jours, notez :

Heures de coucher

L	☐
M	☐
M	☐
J	☐
V	☐
S	☐
D	☐

Votre niveau d'énergie le matin
(de 1 à 10)

L	☐
M	☐
M	☐
J	☐
V	☐
S	☐
D	☐

Heures de réveil

L	☐
M	☐
M	☐
J	☐
V	☐
S	☐
D	☐

Votre productivité ressentie dans
la journée (de 1 à 10).

L	☐
M	☐
M	☐
J	☐
V	☐
S	☐
D	☐

2. Comparez ensuite les journées où vous avez dormi suffisamment (par exemple les weekends) et celles où vous avez rogné sur vos nuits.

👉 VOUS VERREZ VITE QUE LES "NUITS SACRIFIÉES POUR AVANCER" VOUS FONT EN RÉALITÉ PERDRE PLUS QUE VOUS NE GAGNEZ.

✨ Dormir pour Réussir | 120 | www.jessicascats.fr/

Exercice pratique N°2 : Identifier votre insomnie



Pendant 7 jours, notez :

À quelle heure vous vous êtes
couché.

L	_____	☐
M	_____	☐
M	_____	☐
J	_____	☐
V	_____	☐
S	_____	☐
D	_____	☐

Si vous vous êtes réveillé la nuit
(et combien de fois).

L	_____	☐
M	_____	☐
M	_____	☐
J	_____	☐
V	_____	☐
S	_____	☐
D	_____	☐

Combien de temps avant l'endormissement.

Temps d'endormissement	L	M	M	J	V	S	D
-10 min							
+/- 10 min							
+ 15 min							
+ 30 min							

Niveau énergie
au réveil

Indiquez-le avec les
graduations

👉 À la fin, regardez quel profil domine : endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil non réparateur. Cela vous donnera un diagnostic personnel qui guidera vos prochaines actions.

Exercice pratique N°3 :

Trouver votre chronotype



Pendant 7 jours, notez :

Quand vous vous sentez le plus productif (2-3 créneaux horaires).

L	_____	☐
M	_____	☐
M	_____	☐
J	_____	☐
V	_____	☐
S	_____	☐
D	_____	☐

Quand vous avez un coup de fatigue.

L	_____	☐
M	_____	☐
M	_____	☐
J	_____	☐
V	_____	☐
S	_____	☐
D	_____	☐

Heures de coucher

L	_____	☐
M	_____	☐
M	_____	☐
J	_____	☐
V	_____	☐
S	_____	☐
D	_____	☐

Heures de réveil

L	_____	☐
M	_____	☐
M	_____	☐
J	_____	☐
V	_____	☐
S	_____	☐
D	_____	☐

👉 À la fin, identifiez si vous êtes plutôt Lion, Ours, Loup ou Dauphin.
Puis ajustez vos horaires et tâches à votre profil.



Exercice pratique N°4 : Routine “Facture Payée”

Pendant 1 semaine, testez cette routine. Cochez ce que vous avez mis en place :

L M M J V S D

Soir : planifiez votre heure de coucher comme un rendez-vous client (alerte sur votre téléphone + pas négociable).

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Matin : dès le réveil, 5 min dehors ou face à une fenêtre ouverte pour re-synchroniser votre horloge interne

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Milieu de journée : micro-sieste guidée (réveillez-vous exactement après 12 min).

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fin de semaine : ajoutez un créneau “recharge” de 90 min le samedi ou dimanche matin pour équilibrer la dette accumulée.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

👉 la dette de sommeil est un impôt que vous paierez toujours, d’une manière ou d’une autre. Soit vous le payez en temps de repos, soit vous le paierez en erreurs, en stress, en santé abîmée.
Le choix vous appartient.

Exercice pratique N°5 :

Routine "Bouclier Nuit"



Pendant 1 semaine, testez cette routine. Cochez ce que vous avez mis en place :

Soir : (1h avant le coucher) :
lumière tamisée + carnet de
pensées + respiration 5 min.

Dîner : repas léger, pas de
café/chocolat après 14h.

Chambre : 18-20°C, rideaux
occultants, téléphone éloigné.

Matin : exposition au soleil
10 min, étirements doux pour
réveiller le corps.

Micro-sieste (optionnelle) :
15 min max après le déjeuner si
fatigue ressentie.

L M M J V S D

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

👉 Si vous ne vous rendormez pas après 15 minutes, levez-vous, lisez 5-10 min, puis retour au lit.

Le lendemain, compensez par une sieste flash de 20 min.

Exercice pratique N°6 :



Routine “Sommeil Réparateur Express”

Pendant 1 semaine, testez cette routine. Cochez ce que vous avez mis en place :

Soir (avant coucher) : carnet de ruminations + respiration 4-7-8.

Nuit (si réveil) : règle des 15 min + lumière tamisée.

Jour (préparation) : au moins 20 min de marche dehors + pas de sieste > 20 min.

LUNDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

MARDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

MERCREDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

JEUDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

VENDREDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

SAMEDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

DIMANCHE

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Jour

👉 La régularité vaut mieux que la perfection.

10 minutes de routine chaque soir suffisent pour améliorer vos nuits et booster vos journées d'entrepreneur.

✨ Dormir pour Réussir | 125 | www.jessicascats.fr/



Exercice pratique N°7 :

Routine “Carburant Performance”

Pendant 1 semaine, testez cette routine. Cochez ce que vous avez mis en place :

Soir (avant coucher) : coucher à heure fixe
+ pas d'écran 30 min avant.

Nuit : dormir 7h minimum, avec une
chambre sombre et fraîche.

Matin : 10 min d'exposition à la lumière
naturelle + 2h de deep work sans distraction.

Jour: sieste stratégique de 20 min après
déjeuner.

LUNDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

MARDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

MERCREDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

JEUDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

VENDREDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

SAMEDI

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

DIMANCHE

- ☐ Soir
- ☐ Nuit
- ☐ Matin
- ☐ Jour

👉 En tant qu'entrepreneur, pratiquer le Deep Work, ce n'est pas seulement une stratégie de productivité : c'est aussi un allié puissant de votre sommeil.

✨ Dormir pour Réussir | 126 | www.jessicascats.fr/

Exercice pratique N°8 :

Routine “Fermeture de Boucle”

Pendant 1 semaine, testez cette routine :



10 minutes avant d’aller au lit, installez-vous avec un carnet.



Étape 1 (5min) : Notez trois choses qui vous inquiètent + une action concrète que vous pouvez poser demain pour chacune.



Étape 2 (3 min) :
Choisissez vos 3 priorités du lendemain et fermez le carnet. Votre cerveau sait que rien ne sera oublié.



Étape 3 (2 min) : Faites une respiration lente et profonde (4 secondes d’inspiration, 6 secondes d’expiration) pour signaler à votre corps que la journée est terminée.

L M M J V S D



👉 **10 minutes** de « fermeture de boucle » chaque soir vous permettront d’éteindre le mental plus vite, d’éviter les ruminations nocturnes et de vous endormir avec l’esprit clair.

Exercice pratique N°9 :



Le rituel des 7 checks

Pendant 1 semaine, testez cette routine en fin de journée, notez dans un carnet ou ici :

- Chaque soir, cochez dans votre carnet quelle fatigue a dominé votre journée (physique, mentale, émotionnelle, sociale, sensorielle, créative, spirituelle).
- Puis choisissez 1 micro-geste adapté pour la recharger avant de dormir

Type de fatigue de 1 à 7	Microgeste de A à G	L M M J V S D
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Exemple : si c'est une fatigue émotionnelle → 5 min de respiration avant le coucher : **3C**

Si vous ne trouvez pas dans la liste le micro-geste que vous voulez faire rendez-vous page 49 chapitre 9

LEGENDE	Type de fatigue		Micro-geste
	1	Fatigue physique	A Bouger toutes les 90 min
	2	Fatigue mentale	B Vidage mental : écrire ses idées
	3	Fatigue émotionnelle	C Respiration rythmée 5/5
	4	Fatigue sociale	D Bloc de concentration : 2h sans téléphone
	5	Fatigue sensorielle	E Zone sans écran : pas de tél dans la chambre
	6	Fatigue créative	F Pause blanche 15 min (laisser l'esprit vagabond)
	7	Fatigue spirituelle	G Rituel de gratitude : écrire 3 choses+ chaque soir

👉 Identifier votre fatigue, c'est reprendre le contrôle de votre énergie.
Chaque micro-geste compte pour durer et performer.

Exercice pratique N°10 :

Routine "Off Switch"

Pendant 1 semaine, testez cette routine :



Respiration

3 min de respiration alternée

Regard

2 min d'oculaires (balayage gauche-droite)

Ecriture

3 min d'écriture rapide : vider les pensées restantes sur une feuille → liste dehors, pas dans la tête

Ancrage

2 min d'ancrage sensoriel (odeur, geste, respiration)

L M M J V S D



👉 3 gestes répétés chaque soir suffisent à programmer votre cerveau pour passer du mode « activité » au mode « repos ».

Exercice pratique N°11 : “Retour Express au Sommeil”



Si vous vous réveillez la nuit :



01 Respiration

Fermez les yeux et faites 10 respirations 4-6 (inspirez 4 sec / expirez 6 sec).



02 Inhalation

Inspirez une odeur calmante ou posez une main sur le ventre pour sentir le souffle.



03 Se lever

Si après 10 minutes vous êtes encore éveillé → levez-vous,



04 Lecture

Allez dans une autre pièce calme, lumière douce, et lisez 2 pages d'un livre ennuyeux. Puis retournez au lit.

👉 Un réveil nocturne n'est pas un échec : c'est une invitation à réajuster. Avec la bonne routine, vous reprenez le contrôle de vos nuits au lieu de subir l'insomnie.

Exercice pratique N°12 :

Routine “Cocon de Nuit”



Chaque soir, avant d'entrer dans votre chambre :

01 Ouvrez la fenêtre 5 minutes pour renouveler l'air.

02 Tamisez la lumière (lampe de chevet plutôt que plafonnier).

03 Diffusez 2 gouttes d'huile essentielle relaxante.

04 Secouez rapidement vos draps pour donner la sensation de “neuf”.

L M M J V S D



👉 Votre lit n'est pas un détail : c'est votre bureau nocturne. Investir dans un oreiller, une literie et une ambiance lumineuse adaptée, c'est offrir à votre cerveau un signal clair : « Ici, on dort profondément. »



Exercice pratique N°13 : Routine “Assiette du Soir”

A testez chaque soir pendant 1 semaine Cochez ce que vous avez mis en place :

L M M J V S D

Dîner (20h max) : un repas léger, riche en légumes cuits + une portion de féculents doux + une source de tryptophane.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Après-dîner : tisane apaisante (verveine, camomille, mélisse).

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

En cas de faim tardive : un micro-snack intelligent (banane ou poignée de noix).

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

👉 Votre assiette est un outil d'endormissement.

Manger pour mieux dormir, c'est investir dans votre clarté mentale et votre énergie du lendemain.



Exercice pratique N°14 : Routine “5 minutes mouvement”

A testez chaque soir pendant 1 semaine Cochez ce que vous avez mis en place :

L M M J V S D

Fin de journée : 5 min de marche ou d'étirements dynamiques.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Avant le dîner : 5 min de respiration abdominale + mouvements doux.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Juste avant le coucher :
5 min de stretching ou yoga léger pour relâcher le corps.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Même 15 min au total suffisent pour préparer votre corps à un sommeil profond et régénérateur.

👉 Bouger intelligemment prépare votre corps au sommeil : ce n'est pas la quantité, mais le timing et la qualité qui comptent.

Exercice pratique N°15 :

Routine “Nuit Tempérée”



A faire selon les saisons :

01

Soir :

- Ajustez la literie (draps légers l'été, superposition l'hiver).

02

Avant le coucher :

- Prendre une douche tiède en été, bouillotte en hiver.

03

Au lit :

- Aérez 5 min avant de dormir quelle que soit la saison, pour oxygéner la chambre et stabiliser la température.

04

Au lit :

- 5 minutes d'étirements doux ou respiration profonde pour signaler au corps que c'est l'heure du repos.

05

Au lit :

- Micro-rituel froid/chaud : poignets ou pieds selon la saison.

06

Au lit :

- Installez une veilleuse douce si nécessaire et tamisez la lumière.

👉 Vous ne contrôlez pas la météo, mais vous contrôlez votre cocon.

Exercice pratique N°16 :

Routine “Routine “Nuit apprivoisée”

(15 min max)

A faire en cas d'insomnie ou nuit blanche :

01



Respiration

5 min :
respiration 4-6
en position
allongée.

02



Se lever

10 min : si le
sommeil ne vient
pas → chaise +
activité fade.

03



Retour au lit

Retour au lit dès
les premiers
signes de
sommolence.

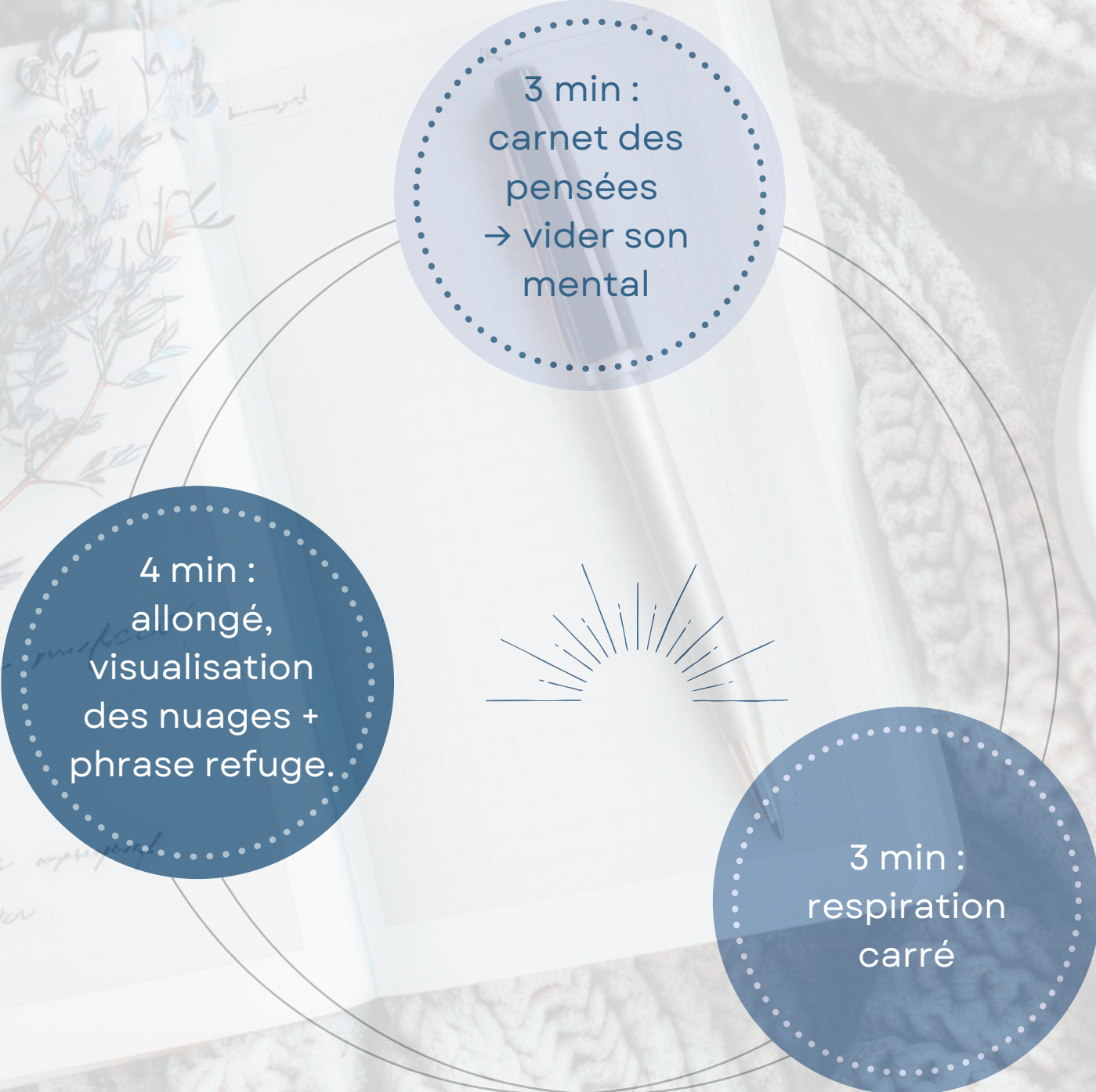
👉 L'insomnie et les nuits blanches perdent leur pouvoir quand vous cessez de les combattre.

Le lit redevient un refuge, pas un ring.

Exercice pratique N°17 :

Routine “Stop ruminations”

A faire en cas de rumination :



3 min :
carnet des
pensées
→ vider son
mental

4 min :
allongé,
visualisation
des nuages +
phrase refuge.

3 min :
respiration
carré

👉 Même 10 minutes pour déposer vos pensées suffisent à reprendre le contrôle.

Chaque geste compte pour transformer vos nuits et vos journées d'entrepreneur.

Exercice pratique N°18 :

Routine “Éclair : le sommeil sous contrôle”

10 minutes micro-actions à faire pendant 30 jours. Cochez ce que vous avez mis en place :

○————○ 2 min respiration	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○————○	
○————○ 2 min étirements	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○————○	
○————○ 1-2 min ancrage sensoriel	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○————○	
○————○ 2-3 min mini- collation ou décharge mentale	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○————○	
○————○ 1 min micro- lumière	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
○————○	

👉 Ces détails, que vous pensez parfois insignifiants, sont en réalité ceux qui construisent vos plus grandes nuits de récupération.



Exercice pratique N°19 :

Routine “15 minutes décharge”

A faire 15 minutes avant le sommeil pendant 30 jours. Cochez ce que vous avez mis en place :

5 min : respiration
profonde ou
micro-méditation

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5 min :
préparation
chambre/literie

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5 min : rituel
sensoriel +
gratitude

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

👉 Un rituel du soir, c’est votre bouton pause pour enfin récupérer.

Exercice pratique N°20 :

Routine “Simplifier pour réussir”

Chaque dimanche soir, pendant 30 jours, relisez votre suivi de la semaine.

Décidez :



Je garde

Ma routine mise en place

J'ajuste

1 ou 2 exercice que j'ajoute ou j'enlève

Ou j'abandonne un rituel

Je mets fin à ce rituel.
J'en teste un nouveau dès demain

S 1 S 2 S 3 S 4

☐ ☐ ☐ ☐

👉 Un petit pas chaque jour suffit pour transformer vos nuits.



Exercice pratique N°21 :

Routine "Simplifier pour réussir"

Testez pendant 7 jours. Cochez ce que vous avez mis en place :

Choisissez un seul levier par plage horaire (matin, après-midi, soir, nuit).
Et faite de même les prochaines semaines

	L	M	M	J	V	S	D
Le matin : amorcer la machine	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
L'après-midi : stabiliser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Le soir : préparer l'atterrissage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
La nuit si réveil : gérer intelligemment	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Le matin : amorcer la machine

- Exposition à la lumière naturelle dès le réveil (10 min dehors ou fenêtre ouverte).
- Mouvement rapide : 3-5 min d'étirements ou marche.
- Petit-déjeuner léger (ou hydratation si pas faim).

L'après-midi : stabiliser

- Pause active toutes les 90 min (debout, respiration, micro-étirements).
- Café avant 14h max.
- Sieste flash (10-20 min) si besoin, mais jamais après 16h.

Le soir : préparer l'atterrissage

- Dîner 2-3h avant le coucher, léger et digeste.
- 30-60 min sans écran (préférer lecture, carnet, échange calme).
- Rituel signal au corps : respiration, relaxation, routine de mise en pause.

La nuit si réveil : gérer intelligemment

- Ne pas rester à ruminer dans le lit.
- Technique de la chaise ou respiration 4-6.
- Retourner au lit dès les premiers signes de somnolence.

S1	S2	S3	S4
☐	☐	☐	☐

👉 Un petit pas chaque jour suffit pour transformer vos nuits.

Partie 4

Bonus





Challenge “7 jours pour reprogrammer vos nuits”



Tester, sentir et ancrer le changement. Déroulé du challenge (jour par jour)

01

Noter vos déclencheurs (café, écrans, stress, sport...) → auto-diagnostic.

02

Exposition lumière matin + respiration express 2 min l'après-midi.

03

Stop écrans 60 min avant le coucher, remplacé par lecture ou musique.

04

Liste de décharge mentale avant le coucher (écrire tâches/idées).

05

Mini-méditation de 5 min avant de dormir.

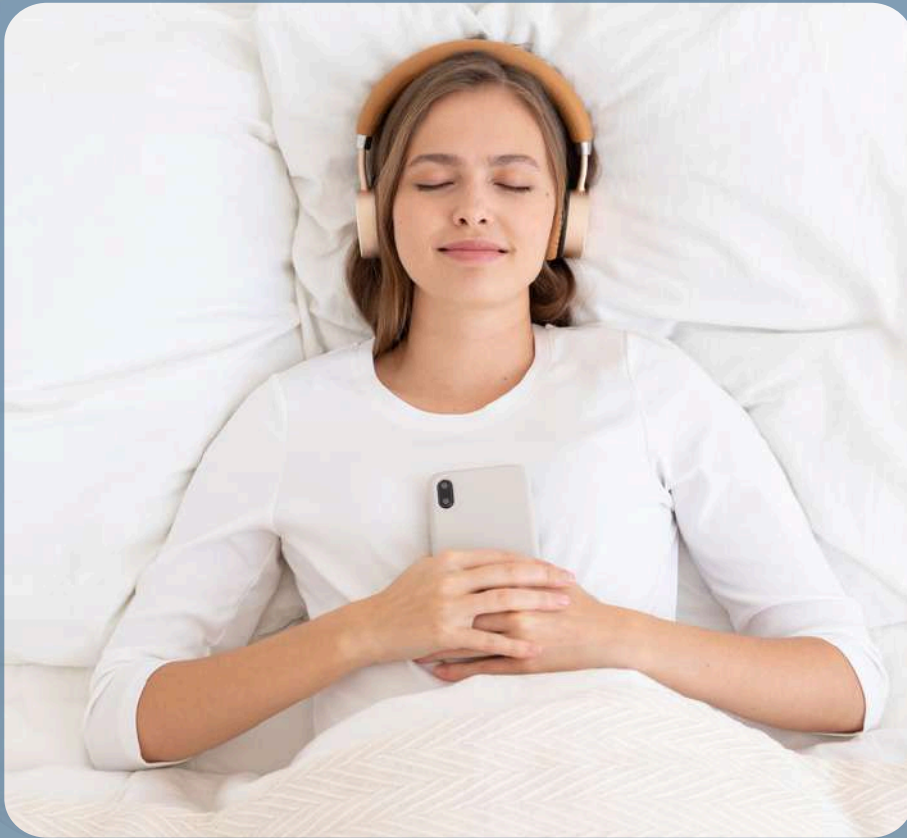
06

Respiration 4-6 si réveil nocturne.

07

Bilan : je garde / j'ajuste / j'abandonne → créer son mini-plan perso.

👉 En 7 jours, vous ne réglez pas tout, mais vous reprenez la main. C'est l'élan nécessaire pour transformer vos nuits, sans surcharge ni découragement.



S'endormir rapidement

<https://www.jessicascats.fr/audio-pour-dormir/>



1.57

-0.34





Relaxation

<https://www.jessicascat.fr/audio-bonus/>

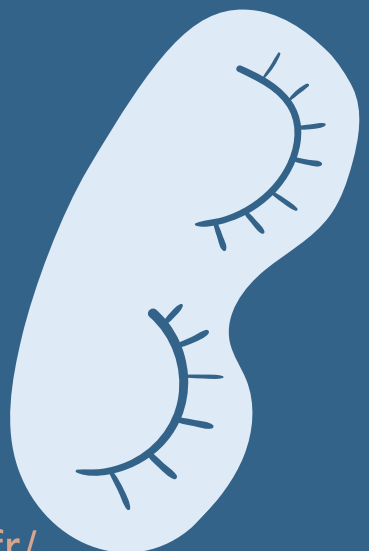
1.57 -0.34





Checklist du bon dormeur

- ☐ Je respecte une heure de coucher et de lever régulière
- ☐ J'évite les excitants après 16h (café, thé, écrans stimulants...)
- ☐ Je limite les écrans 1h avant de dormir
- ☐ Je prends un moment pour ralentir le rythme le soir
- ☐ Je pratique une activité relaxante avant le coucher
- ☐ Mon espace de sommeil est calme, sombre, bien aéré
- ☐ Je note mes pensées dans un carnet si mon esprit tourne en boucle
- ☐ Je n'essaie pas de "forcer" le sommeil, je l'accueille avec bienveillance





Contact

Site Web

<https://www.jessicascat.fr>

E-mail

contact@jessicascat.fr

Phone

06 14 60 30 19

Social Media

https://www.instagram.com/jessicascat_therapeute_sommeil/

Prendre RDV



Dormir pour Réussir

Le guide des entrepreneuses qui veulent performer sans sacrifier leurs nuits

Jessica Scat



Je n'ai pas toujours bien dormi.

Mes nuits étaient remplies d'éveils, de pensées envahissantes et de calculs angoissants sur les heures restantes.

Plus je luttais, plus le sommeil me fuyait.

En accompagnant des entrepreneuses, j'ai découvert que je n'étais pas seule : eux aussi connaissaient ces nuits blanches.

J'ai alors cherché au-delà des conseils classiques, testé et adapté ce qui fonctionne vraiment.

Ce guide est le résultat : des clés inédites, pensées pour la vie des entrepreneurs.