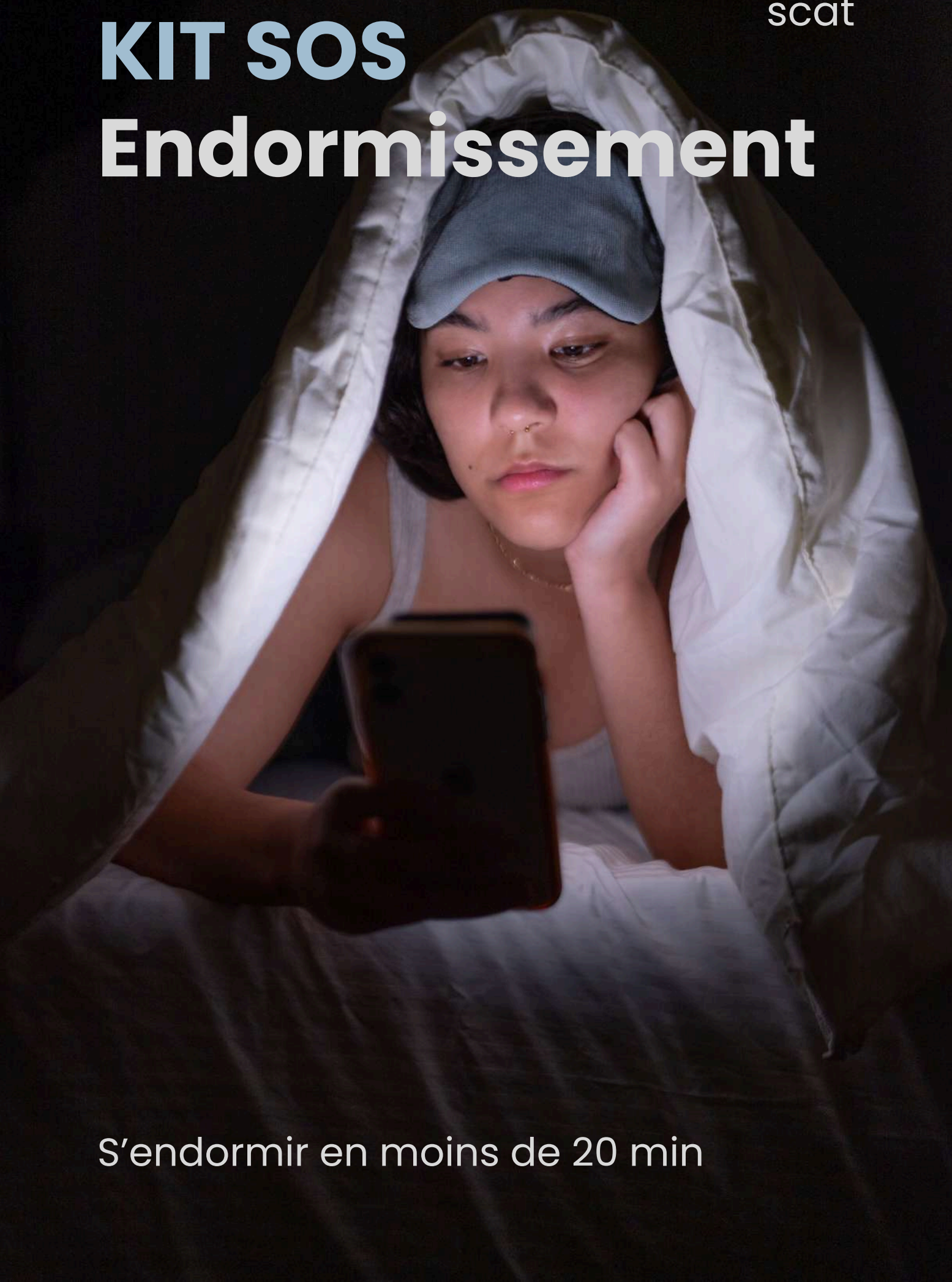


Jessica
scat

KIT SOS Endormissement



S'endormir en moins de 20 min



BIENVENUE

Dans ton Kit SOS Endormissement.

Ce kit n'est pas un livre. C'est une boîte à outils.

Tu peux suivre le parcours proposé ou accéder directement à la fiche qui répond à ton besoin du moment.

Tu n'as pas besoin de tout lire aujourd'hui.

Commence simplement par l'étape 1 et avance à ton rythme.

L'objectif est de t'aider à retrouver un endormissement plus rapide grâce à des actions simples à mettre en place dès ce soir.

Tu viens de faire un premier pas vers des nuits plus sereines.

Ce que tu trouveras ici

-  Des audios pour te guider pas à pas
-  Des fiches pratiques à télécharger
-  Des exercices simples à intégrer à ton quotidien

Besoin d'aide ?

 contact@jessicascat.fr

 Rappelle-toi : chaque petit pas compte.

Sois patiente avec toi-même et laisse le temps au changement de s'installer.





Mon parcours : de quoi ai-je besoin maintenant ?

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

Comment le Kit est conçu

→ Tableau de bord du Kit.

Je comprends mon problème

→ Comprendre pourquoi je n'arrive pas à dormir

Je fais le point

→ Identifier ce qui bloque mon sommeil

J'agis dès ce soir

→ Mettre en place les bonnes habitudes

Ma trousse à outils sommeil

→ Utiliser les exercices qui m'aident

Mon suivi sommeil

→ Observer mes progrès

SOS quand je n'arrive pas à dormir

→ Ma solution rapide

La suite

→ Continuer mes progrès

Voici comment le livre est conçu



Partie 1

Je comprends

Mon problème : Pourquoi -
Les causes - Les erreurs

Partie 2

Passer à l'action

Mon plan d'action 21 jours
Mes exercices

Partie 3

Mes outils

 Les fiches pratiques

 Mes audios

 Mes Bonus

Partie 4

Mon suivi

 Mon carnet sommeil

 Mes progrès

 Mes victoires

 RETOUR AU SOMMAIRE



PARTIE 1

JE COMPRENDS



MON PROBLÈME :

- POURQUOI
- LES CAUSES
- LES ERREURS



Pourquoi as-tu du mal à t'endormir ?

Choisis la réponse qui te correspond le plus souvent.

1. Au moment du coucher...

- ☐ Mon cerveau ne s'arrête jamais.
- ☐ Je ne ressens pas vraiment de fatigue.
- ☐ Je suis stressée ou anxieuse.
- ☐ Je regarde souvent mon téléphone.

2. Lorsque je ne dors pas...

- ☐ Je réfléchis encore plus.
- ☐ Je tourne dans mon lit.
- ☐ Je commence à m'inquiéter.
- ☐ Je reprends mon téléphone.

3. Mon principal obstacle est...

- ☐ Les pensées.
- ☐ Un rythme irrégulier.
- ☐ Le stress.
- ☐ Les écrans.

4. Si je pouvais changer une chose...

- ☐ Calmer mon mental.
- ☐ M'endormir plus vite.
- ☐ Me sentir plus détendue.
- ☐ Déconnecter plus facilement.

Résultats page suivante

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Pourquoi as-tu du mal à t'endormir ?

Résultats

Majorité de réponses bleues

 Mental hyperactif

Ton cerveau reste en éveil au moment du coucher.

Majorité de réponses vertes

 Rythme dérégulé

Ton horloge biologique a besoin d'être resynchronisée.

Majorité de réponses jaunes

 Stress du soir

Le stress ou les émotions retardent ton endormissement.

Majorité de réponses violettes

 Mauvaises habitudes

Les écrans et certaines habitudes perturbent votre sommeil.

[!\[\]\(f219cfc00b8db0cd1a81ae1fc9afaf28_img.jpg\) RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Pourquoi je n'arrive pas à m'endormir ?



Ton sommeil n'est pas "cassé".

Souvent, ton cerveau reste simplement en mode vigilance alors que ton corps a besoin de repos.

Les difficultés d'endormissement peuvent venir :

- du stress ;
- de la charge mentale ;
- des habitudes du soir ;
- de la peur de ne pas réussir à dormir.



À retenir :

Plus tu cherches à forcer le sommeil, plus il devient difficile.

Ma mission de ce soir :

Observer sans juger ce qui se passe avant mon coucher.





7 TYPES DE FATIGUE

LES SYMPTÔMES



PHYSIQUE

Corps lourd, muscles tendus, bâillements fréquents.



NERVEUSE

Irritabilité, sursauts au moindre bruit, sensation d'être "à fleur de peau".



MENTALE

Difficultés de concentration, erreurs fréquentes, sensation de brouillard cérébral.



SPIRITUELLE

Tu perds le sens de ce que tu fais : reconnecte-toi à tes valeurs et à ce qui compte vraiment pour toi.



ÉMOTIONNELLE

Hypersensibilité, découragement, sentiment d'être "vidé" après des échanges humains.

CRÉATIVE

Sentiment de vide, perte de sens, impression que "tout ça ne mène à rien".



SENSORIELLE

Mal de tête, intolérance aux bruits, à la lumière, sensation d'oppression en open-space ou devant plusieurs écrans.



💡 Parce que dormir ne répare pas tous les types de fatigue. Des solutions existent page suivante.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



7 TYPES DE FATIGUE



PHYSIQUE

Corps lourd et muscles fatigués : ton corps a besoin de repos, de mouvement doux et de récupération.



NERVEUSE

Tu es à fleur de peau : apaise ton système nerveux avec la respiration, le calme ou une pause.



MENTALE

Ton cerveau est saturé : offre-lui une vraie coupure sans écran pour retrouver de la clarté.



SPIRITUELLE

Tu perds le sens de ce que tu fais : reconnecte-toi à tes valeurs et à ce qui compte vraiment pour toi.



ÉMOTIONNELLE

Les émotions t'épuisent : exprime-les, accueille-les et prends soin de toi avec bienveillance.

CRÉATIVE

Tu manques d'inspiration : change d'environnement, découvre de nouvelles idées et laisse ton imagination respirer.



SENSORIELLE

Trop de bruit, de lumière ou de stimulations : recherche le calme et réduis les sollicitations.



💡 Retrouve dans les bonus le Rituel des 7 fatigues, accompagné de son tableau d'auto-évaluation et de micro-gestes simples pour identifier la fatigue qui domine aujourd'hui et choisir une petite action concrète pour retrouver progressivement ton énergie.

← **RETOUR AU SOMMAIRE**



Les causes les plus fréquentes

- ☐ Je pense trop au moment de me coucher
- ☐ Je regarde mon téléphone tard
- ☐ Je travaille jusqu'au dernier moment
- ☐ Je manque de temps pour déconnecter
- ☐ Je garde une tension accumulée toute la journée
- ☐ Je me couche sans vraie transition



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



5 erreurs qui bloquent ton endormissement



01 Se mettre la pression pour dormir

Le stress maintient le cerveau en éveil



02 Ruminier dans son lit

Le mental reste en mode action



03 Crainture la mauvaise nuit

L'anticipation entretient l'insomnie



04 Se coucher trop tôt

La pression de sommeil n'est pas suffisante.



05 Rester sur les écrans jusqu'au coucher

Le cerveau peine à ralentir

✨ **Le sommeil arrive plus facilement quand on arrête de le forcer.**



Kit SOS Endormissement | 11 | www.jessicascats.fr/

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les idées reçues



✗ "Je dois absolument dormir 8 heures."

Chaque personne a des besoins différents.



✗ "Je dois lutter pour m'endormir."

Le sommeil arrive davantage quand on relâche la pression.



✗ "Une mauvaise nuit va tout gâcher."

Une nuit difficile ne définit pas ton sommeil.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)

De la compréhension à la pratique



Bravo, tu as pris le temps d'observer tes habitudes.

Comprendre ce qui se passe est la première étape pour changer. Il n'y a pas de jugement : chaque personne a son propre fonctionnement.

♥ Tu comprends maintenant ce qui se passe
Tu viens de découvrir pourquoi ton endormissement peut parfois devenir difficile.

Rappelle-toi :

- ✨ Ton sommeil n'est pas cassé.
- ✨ Ton corps sait dormir.
- ✨ De petits changements peuvent déjà faire une différence.
- ✨ Maintenant, il est temps d'observer tes propres habitudes pour comprendre ce qui influence ton sommeil.

➡ **Prochaine étape : je mets en place mon plan pour retrouver un endormissement plus serein.**

← RETOUR AU SOMMAIRE





PARTIE 2

PASSER À L'ACTION



MON PLAN D'ACTION 21 JOURS MES EXERCICES



Mon auto-évaluation Aujourd'hui :

Le soir, mon cerveau :

- ☐ Se calme facilement
- ☐ Pense beaucoup
- ☐ Tourne en boucle

Mon temps d'endormissement est souvent :

- ☐ Moins de 15 minutes
- ☐ Entre 15 et 30 minutes
- ☐ Plus de 30 minutes

Mon niveau de tension :



(1 = complètement détendue / 5 = très tendue)

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Mon objectif



Semaine 1

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ M'endormir plus rapidement
- ☐ Être moins stressée au coucher
- ☐ Retrouver confiance dans mon sommeil
- ☐ Créer une routine du soir

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon objectif



Semaine 2

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ M'endormir plus rapidement
- ☐ Être moins stressée au coucher
- ☐ Retrouver confiance dans mon sommeil
- ☐ Créer une routine du soir

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon objectif



Semaine 3

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ M'endormir plus rapidement
- ☐ Être moins stressée au coucher
- ☐ Retrouver confiance dans mon sommeil
- ☐ Créer une routine du soir

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mes habitudes actuelles

Je remarque :

- ☐ Je consulte l'heure plusieurs fois
- ☐ Je reste au lit à essayer de dormir
- ☐ Je garde mes écrans jusqu'au coucher
- ☐ Je manque de routine du soir
- ☐ Je pense à ma journée au moment de dormir



NEW MINDSET
NEW RESULTS



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les 5 étapes pour préparer mon sommeil



01 Ralentir progressivement

🎯 Action de ce soir :

Ralentis le rythme de tes activités.



02 Créer une transition entre journée et nuit

🎯 Action de ce soir :

Faire une activité calme (lecture, tisane, musique douce ou douche tiède).



03 Détendre mon corps

🎯 Action de ce soir :

2 minutes de respiration lente ou étire doucement ton cou, tes épaules et ton dos.



04 Apaiser mon mental

🎯 Action de ce soir :

Écris les pensées ou les tâches occupant ton esprit.



05 Laisser venir le sommeil

🎯 Action de ce soir :

Au lit, concentre-toi sur ta respiration



✨ **Rappelle-toi : tu n'as pas besoin de forcer le sommeil, ton corps sait dormir.**

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Mes Exercices

Tu n'as pas besoin de tout faire. Choisis simplement 1 ou 2 exercices selon tes besoins. Quelques minutes suffisent pour préparer ton corps et ton esprit au sommeil.



Respiration

Décharge mentale



Détente du corps

Rituel du soir





EXERCICE RESPIRATION

Chaque personne est différente.
Teste ces exercices et garde celui qui
t'aide le plus à t'endormir.



LA RESPIRATION
4 7 8



LA
RESPIRATION
ABDOMINALE



COHÉRENCE
CARDIAQUE



LA RESPIRATION
TERNÉE



RESPIRATION
HYPNOTIQUE



LA RESPIRATION
INVERSE

Retrouve les fiches technique
pour faire les exercices dans la
boîte à outils

← RETOUR AU SOMMAIRE



EXERCICE RESPIRATION

🌙 Crée ton moment de calme

Avant de commencer ta respiration :

- ✓ Choisis un endroit calme
- ✓ Installe-toi confortablement
- ✓ Ralentis progressivement ton souffle
- ✓ Accueille les sensations sans chercher à les contrôler

✨ Une respiration douce et régulière aide ton corps à quitter le mode "tension" pour entrer progressivement dans un état de détente.

Retrouve les fiches technique pour faire les exercices dans la boîte à outils

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



EXERCICE DÉCHARGE MENTALE

Avant de dormir :

✍️ J'écris :



Ce qui occupe mon esprit ;

Ce que je dois faire demain ;

Ce que je peux remettre à plus tard.

Mon cerveau n'a plus besoin de garder ces informations.

A suivre 2 pages de notes pour faire cet exercice.

D'autres pages dans ta boîte à outils.

✨ "Je n'ai pas besoin de tout résoudre ce soir."

Retrouve les fiches technique
pour faire les exercices dans la
boîte à outils

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES CE QUI TE PRÉOCCUPE

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES CE QUE TU FERAS DEMAIN


[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



EXERCICE DÉTENTE DU CORPS

Chaque personne est différente.
Teste ces exercices et garde celui qui
t'aide le plus à t'endormir.



MON TÊTE



MON VISAGE



MES ÉPAULES



DOS



MES PIEDS



MES MAINS

Retrouve les fiches technique
pour faire les exercices dans la
boîte à outils

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



LE RITUEL DU SOIR



Pour profiter pleinement des bienfaits :

- ✓ Installe-toi dans un endroit calme
- ✓ Respire lentement et profondément
- ✓ Utilise une huile végétale (amande douce, jojoba, coco) si tu le souhaites

✨ Quelques minutes suffisent pour envoyer un signal de détente à ton corps.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)

Je passe à l'action



 Tu as maintenant les clés pour agir

Tu connais les premières actions qui peuvent aider ton cerveau et ton corps à ralentir.

Souviens-toi :

Ce n'est pas la perfection qui crée de meilleurs résultats, mais la régularité.
Choisis une seule habitude à commencer dès ce soir.

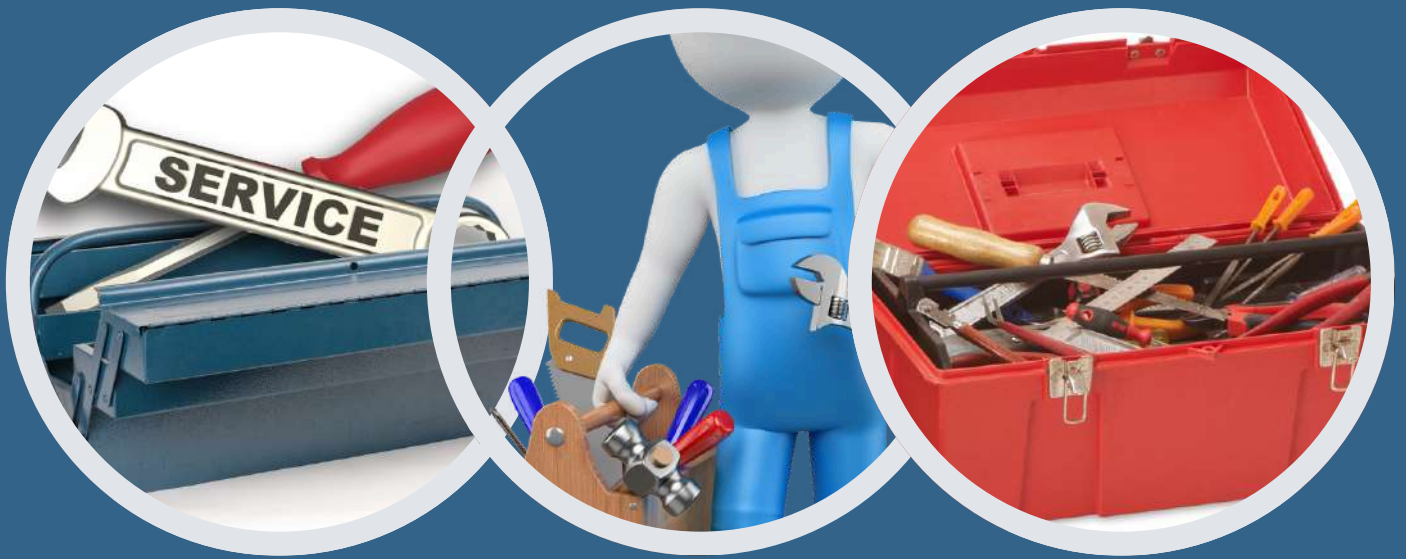
 **Prochaine étape : découvre les outils qui vont t'accompagner au quotidien.**

 **RETOUR AU SOMMAIRE**





PARTIE 3 MA TROUSSE À OUTILS SOMMEIL



 **LES FICHES PRATIQUES**

 **MES AUDIOS**

 **MON CARNET**

Applicable de suite



Fiches Outils



Clique sur chaque lien pour accéder à ta fiche outils dont tu as besoin.



RESPIRATION

1. [La respiration 4 7 8](#)
2. [La respiration abdominale](#)
3. [La cohérence cardiaque](#)
4. [La respiration alternée](#)
5. [La respiration hypnotique](#)
6. [La respiration inversée](#)



DÉTENTE DU CORPS

1. [Tête](#)
2. [Visage](#)
3. [Epaules](#)
4. [Dos](#)
5. [Pieds](#)
6. [Mains](#)



DÉCHARGE MENTALE

[Quelques feuilles de prises de notes pour noter tous ce qui occupe ton esprit](#)



AUDIOS

1. [S'endormir rapidement](#)
2. [S'endormir profondément](#)
3. [Relaxation](#)



ROUTINE SOMMEIL

[Routine du soir](#)



CONSEILS EXPRESS

[Ma fiche SOS : Quand je n'arrive pas à dormir](#)

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Méthode "Respiration 4-7-8"



01 Respiration

Inspirer 4 secondes,



02 Bloquer

Bloquer la respiration pendant 7 secondes



03 Expirer

Puis expirer lentement pendant 8 secondes.

La respiration 4-7-8

Elle facilite le relâchement
et prépare au sommeil.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"Respiration abdominale"



01 Respiration

Inspirer 4 secondes en gonflant le ventre,



02 Expiration

Puis expirer 8 secondes lentement en le laissant se dégonfler.

La respiration abdominale

Elle favorise la détente et réduit les tensions.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"La cohérence cardiaque"



01 Respiration

Inspirer pendant 5 secondes



02 Expiration

Puis expirer pendant 5 secondes.

La cohérence cardiaque

Elle apaise le stress et
équilibre le système
nerveux.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Méthode

“La respiration alternée”



01 Mise en place

Boucher une narine,



02 Respiration

Inspirer, 4 secondes et expirer 4 secondes.



03 Changer

Changer de narine



04 Respiration

Puis inspirer 4 secondes et expirer 4 secondes, et répéter en alternance

La respiration alternée

Cette technique aide à calmer le mental et à retrouver un état de sérénité.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"La respiration hypnotique"



01 Respiration

Inspirer lentement 6 secondes, en imaginant un relâchement



02 Expiration

Le corps se relâche un peu plus à chaque expiration pendant 8 secondes.

La respiration hypnotique

Elle favorise un état de relaxation profonde propice à l'endormissement.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"La respiration inversée"



01 Expiration

Souffler lentement par la bouche,
vide complètement les poumons,
8 secondes



02 inspiration

Puis inspirer doucement par le
nez pendant 5 secondes.

La respiration inversée

Elle force le système
nerveux à se mettre en
mode repos.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Massage de la tête



✨ Comment faire ?

- Place tes doigts sur ton cuir chevelu.
- Réalise de petits mouvements circulaires du bout des doigts.
- Masse doucement le sommet du crâne, les tempes et l'arrière de la tête.

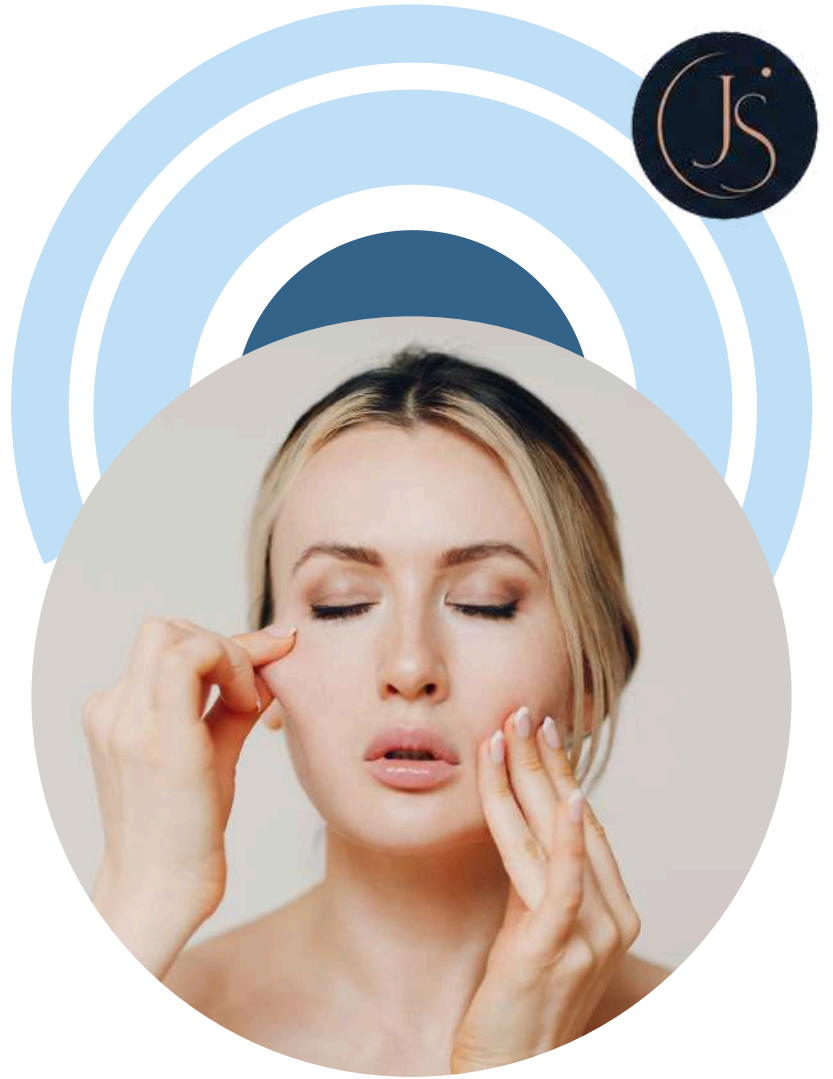
💛 Bienfait :

Aide à relâcher les tensions accumulées et favorise un état de calme avant le sommeil.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage du visage



✨ Comment faire ?

- Pose tes paumes sur ton front.
- Lisse doucement vers les tempes.
- Réalise de petits cercles autour des yeux et sur les tempes.

💛 Bienfait :

Favorise le relâchement mental et apaise les tensions.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage de la nuque & des épaules



✨ Comment faire ?

- Place ta main droite sur ton épaule gauche.
- Presse doucement en faisant des mouvements circulaires.
- Répète de l'autre côté.

💛 Bienfait :

Idéal pour détendre les tensions liées aux écrans et aux postures prolongées.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage du dos



✨ Comment faire ?

- Place tes mains dans le bas du dos (ou utilise une balle douce contre un mur).
- Réalise de petits mouvements lents et circulaires.
- Insiste sur les zones de tension sans forcer.

♥ Bienfait :

Détend les muscles du dos et aide le corps à passer en mode récupération.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage des pieds



✨ Comment faire ?

- Masse la plante du pied du talon vers les orteils.
- Fais doucement tourner ta cheville dans les deux sens.

💛 Bienfait :

Libère les tensions accumulées pendant la journée.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage des mains



✨ Comment faire ?

- Masse la paume de ta main avec ton pouce en mouvements circulaires.
- Étire doucement chaque doigt.

💛 Bienfait :

Aide à calmer le système nerveux et favorise l'apaisement.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Ma routine du soir idéale



Chaque soir, garde le même rythme



01

Lumière douce



02

Écrans diminués



03

Moment calme



04

Respiration ou relaxation

L

M

M

J

V

S

D



👉 Les petits changements qui font la différence

✓ Ne regarde pas l'heure

✓ Évite de lutter contre le sommeil

✓ Garde des horaires réguliers

✓ Crée un rituel rassurant

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



COMMENT UTILISER LES AUDIOS

Avant de commencer

Ces audios sont une invitation à ralentir.
Installe-toi confortablement dans un endroit
calme et laisse-toi guider par ma voix.

Tu n'as rien à faire, rien à analyser, rien à réussir.
Plus tu te laisses porter, plus ton corps et ton esprit
trouveront naturellement le chemin vers la
détente... puis vers le sommeil.

Mes audios disponible :

- Endormissement Rapidement
- Endormissement Profondément
- Relaxation

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



S'endormir rapidement

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

1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



S'endormir profondément

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

1.57 -0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Relaxation

<https://www.jessicascats.fr/audio-relaxation/>



1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Je n'arrive pas à dormir :

- 👉 Je respire.
- 👉 Je ne regarde pas l'heure.
- 👉 Je laisse passer les pensées.
- 👉 Si je ne dors toujours pas après un moment, je me lève calmement et fais une activité tranquille.
- 👉 Je fais confiance à mon sommeil.

Quand je n'arrive pas à dormir :

Je me rappelle :

- 🌙 Je ne suis pas en danger.
- 🌙 Mon corps sait dormir.
- 🌙 Je n'ai pas besoin de forcer.

Je fais :

- ✅ Je respire calmement
- ✅ Je relâche mon corps
- ✅ Je détourne mon attention
- ✅ Je reste bienveillante envers moi



Tes outils sont prêts

Tu as maintenant des ressources simples à utiliser quand tu en as besoin.

Certains soirs seront faciles, d'autres moins.

L'objectif n'est pas d'avoir un sommeil parfait, mais de retrouver confiance dans ta capacité à dormir.



➔ **Prochaine étape : suis tes progrès grâce à ton carnet.**

← RETOUR AU SOMMAIRE



PARTIE 4 ✍️

MON SUIVI



**MON CARNET SOMMEIL
MES PROGRÈS
MES VICTOIRES**



Mon Suvi

Observe tes progrès

Chaque nuit est une nouvelle expérience.

Ton carnet va t'aider à :

- ✨ voir tes évolutions ;
- ✨ repérer ce qui fonctionne ;
- ✨ reprendre confiance.

Tu peux imprimer chaque jour une page est la remplir, ou utiliser le Journal dodo (pour 1 semaine) ou le carnet Dodo plus complet (pour 1 mois) vendu séparément du Kit

Même les petits changements comptent.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

-  Ma mission :

-  Temps d'endormissement :

-  Qualité de ma nuit (1 à 5) :

-  Mon énergie au réveil (1 à 5) :

Mon évolution

Depuis le début :

Ce qui a changé :

Ce qui fonctionne pour moi :



Bilan des 7 jours



Je garde :

Ma prochaine étape :

Tu souhaites aller plus loin ?
Le Journal Dodo t'accompagne pendant
30 jours pour suivre tes progrès,
identifier tes habitudes et consolider
durablement tes résultats.



Journal du sommeil



10 minutes micro-actions à faire pendant 30 jours.
Coche ce que tu as mis en place :

Couper les écrans 30 min avant le coucher	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 min d'étirements	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2-3 min de décharge mentale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2-3 min d'auto- massage	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

👉 Ces détails, que tu penses parfois insignifiants, sont en réalité ceux qui construisent tes plus grandes nuits de récupération.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Challenge " 7 jours pour reprogrammer mes nuits "



Tester, sentir et ancrer le changement.

Déroulé du challenge (jour par jour)

01

J'observe mes déclencheurs

Note ce qui peut influencer ton endormissement : café, écrans, stress, activité intense le soir, pensées...

02

Je crée ma transition du soir

Éteins les écrans 30 minutes avant le coucher et remplace-les par une activité calme : lecture, musique douce, étirements...

03

J'apaise mon esprit

Prends 5 minutes pour une méditation, une visualisation ou un moment de respiration calme.

04

Je libère mon mental avant de dormir : note sur papier : mes pensées ; mes idées ; les choses à faire demain.

Relâcher ce qu'il n'y a plus besoin de garder.

05

Je détends mon corps

Teste une respiration lente (par exemple 4 secondes d'inspiration / 6 secondes d'expiration) ou un relâchement du corps.

06

Je soutiens mon horloge interne

Expose-toi à la lumière naturelle le matin et accorde-toi une courte pause respiration dans la journée.

07

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

👉 En 7 jours, tu ne règle pas tout, mais tu reprends la main. C'est l'élan nécessaire pour transformer tes nuits, sans surcharge ni découragement.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



MES VICTOIRES



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



MES PROGRÈS



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



PARTIE 5

BONUS



CADEAUX



Mes Cadeaux

Ces bonus sont là pour t'accompagner selon tes besoins. Tu n'as pas besoin de tous les utiliser : pioche simplement dans ceux qui te seront utiles aujourd'hui.



Le rituel des 7 fatigues

Routine "Bouclier de nuit"



"Nuit Tempérée"

Se déposer dans le sommeil





Le rituel des 7 fatigues



Ma routine du soir : écouter ma fatigue pour mieux récupérer
Pendant 7 jours, prends quelques minutes en fin de journée pour te reconnecter à tes besoins.

Chaque soir, note dans ton carnet (ou directement ici) :

✨ Quelle fatigue a le plus marqué ta journée ?

1. Physique, nerveuse, mentale, émotionnelle, sensorielle, créative ou spirituelle...
2. Puis choisis un petit geste simple pour recharger tes batteries avant de dormir.

Pas besoin de tout changer : parfois, quelques minutes suffisent pour envoyer un message de calme à ton corps et préparer une nuit plus sereine.

🌿 Retrouve le tableau "Fatigue → Micro-geste" sur la page suivante pour choisir ton rituel personnalisé.

Ma fatigue du jour : Ce dont j'ai besoin | Mon micro-geste du soir | Je l'ai fait ✓

Types de fatigue	Microgeste de A à G	L - M - M - J - V - S - D
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
		☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Exemple : si c'est une fatigue mentale → Vidanges mental : écrire ses idées : **3C**
Retrouve le **type de fatigue** en cliquant sur le lien pour retrouver la page



Le rituel des 7 fatigues

Mon tableau



"Fatigue → Micro-geste"

Chaque fatigue a son propre langage... et son propre besoin. 🧡

Observe ce que tu ressens aujourd'hui, identifie la fatigue dominante, puis choisis le petit geste qui aidera ton corps et ton esprit à retrouver plus d'équilibre.

🌟 Comment l'utiliser ?

- 1 Repère la fatigue qui a marqué ta journée.
- 2 Découvre le micro-geste associé.
- 3 Accorde-toi quelques minutes pour le pratiquer avant de dormir.

Ma fatigue du jour : Ce dont j'ai besoin | Mon micro-geste du soir | Je l'ai fait ✓

	Types de fatigue		Micro-gestes
1	Fatigue Physique	A	Bouger toutes les 90 mins
2	Fatigue Nerveuse	B	Bloc de concentration : 2h sans téléphone
3	Fatigue Mentale	C	Vidanges mental : écrire ses idées
4	Fatigue Spirituelle	D	Rituel de gratitude : écrire 3 choses+ chaque soir
5	Fatigue Créative	E	Pause blanche 15 min (laisser l'esprit vagabond)
6	Fatigue Sensorielle	F	Zone sans écran : pas de tél dans la chambre
7	Fatigue Emotionnelle	G	Respiration au choix

🌙 Ces petits rituels, répétés chaque soir, deviennent progressivement des signaux de détente pour préparer ton sommeil.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Routine "Bouclier Nuit"



Pendant 1 semaine, teste cette routine. Coche ce que tu as mis en place :

	L	M	M	J	V	S	D
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.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

👉 **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.



Routine "Nuit Tempérée"

A faire selon les saisons :

01

Soir :

- Ajuster 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 :

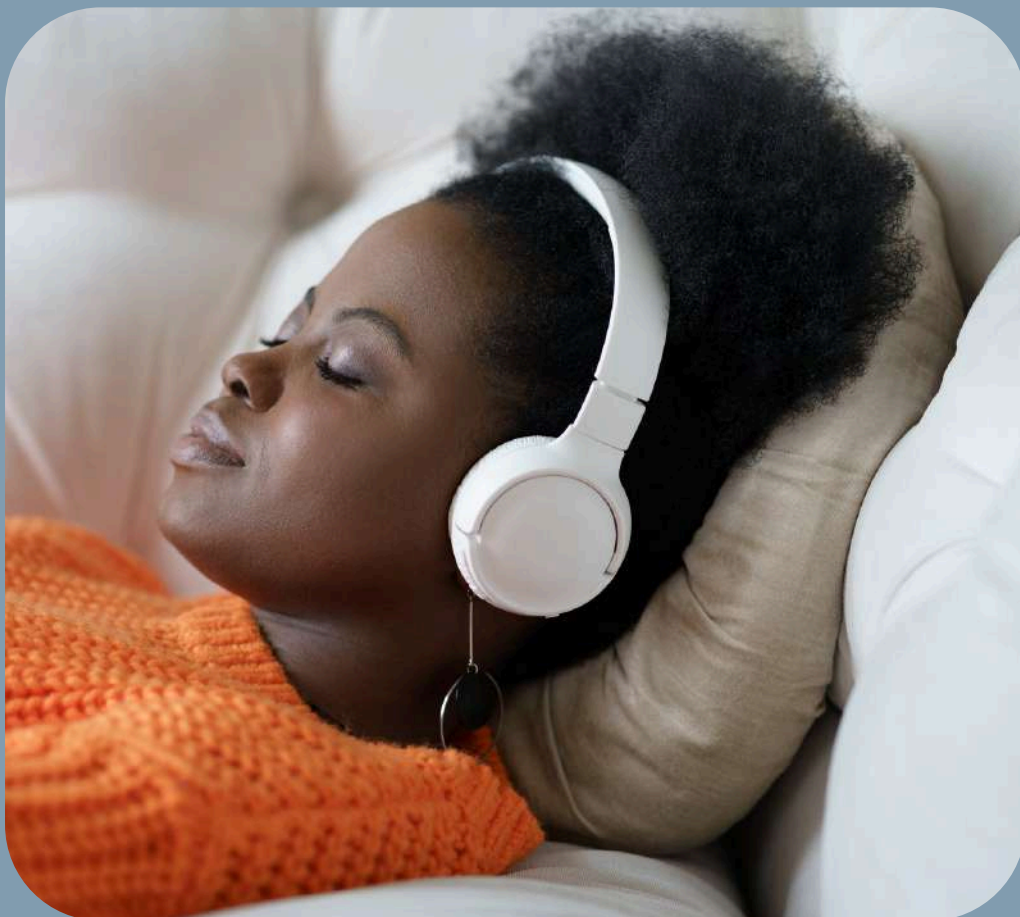
- Micro-rituel froid/chaud : poignets ou pieds selon la saison.

06

Au lit :

- Installer une veilleuse douce si nécessaire et tamiser la lumière.

👉 Tu ne contrôles pas la météo, mais tu as le pouvoir de créer ton propre cocon de sérénité.



Se déposer dans le sommeil

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



1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Et maintenant ?

Tu as commencé ton chemin vers un sommeil plus serein.

Bravo pour ce premier pas.

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi.

Le sommeil se construit avec de petites habitudes répétées.
Continue à utiliser les outils qui fonctionnent pour toi et
avance à ton rythme.

Pour aller plus loin :

 [Guide Essentiel Sommeil](#)

 [Autres Kits SOS](#)

 [Méthode Jess](#) avec ou
sans accompagnement

Retrouve ton sommeil, étape
après étape.

 [**RETOUR AU
SOMMAIRE**](#)





Contact



Site Web

<https://www.jessicascats.fr>



E-mail

contact@jessicascats.fr



Prendre RDV

Rendez-vous offert de
30 minutes pour faire
le point sur le kit



Phone

06 14 60 30 19

