

Jessica
scat

KIT SOS RÉVEILS NOCTURNES



Se rendormir en moins de 20 min



BIENVENUE

Dans ton Kit SOS Réveils Nocturnes

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 sommeil plus profond et plus long 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 me rendormir

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 que faire si je me réveille ?

→ 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 te réveilles-tu la nuit ?



Choisis la réponse qui te correspond le plus souvent.

1. Quand je me réveille la nuit...

- ☐ Je me mets immédiatement à réfléchir.
- ☐ Je suis réveillée sans raison claire.
- ☐ Je ressens du stress ou de l'inquiétude.
- ☐ Je regarde souvent l'heure ou mon téléphone.

2. Après ce réveil...

- ☐ Mon cerveau s'active encore plus.
- ☐ Je reste éveillée longtemps.
- ☐ Je commence à m'angoisser.
- ☐ Je prends mon téléphone ou je regarde l'écran.

3. Selon moi, la cause principale est...

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

4. Si je pouvais changer une chose cette nuit...

- ☐ Arrêter de penser.
- ☐ Me rendormir plus vite.
- ☐ Me sentir rassurée et détendue.
- ☐ Ne plus regarder mon téléphone.

Résultats page suivante

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)

Pourquoi te réveilles-tu la nuit ?



Résultats

Majorité de réponses bleues

 Mental hyperactif

Ton cerveau se remet en mode « réflexion » dès ton réveil nocturne.

Majorité de réponses vertes

 Sommeil fragile

Ton sommeil est léger ou ton rythme a besoin d'être davantage régulier.

Majorité de réponses jaunes

 Stress nocturne

Le stress ou les émotions rendent ton retour au sommeil plus difficile.

Majorité de réponses violettes

 Mauvaises habitudes

Regarder l'heure ou ton téléphone entretient ton éveil et retarde ton rendormissement.

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



Pourquoi je me réveille la nuit ?



Ton cerveau ne cherche pas à te priver de sommeil.

C'est simplement ton cerveau qui reste en état d'alerte au moment où il devrait se rendormir.

Nous changeons naturellement de cycle toutes les 90 minutes.

Ce qui perturbe tes cycles de sommeil :

- le stress ;
- la charge mentale ;
- les habitudes du soir.



À retenir :

Se réveiller est normal. Ce qui compte, c'est retrouver le chemin du sommeil.

Ma mission de ce soir :

Ne regarde pas l'heure : ton corps sait se rendormir.





7 TYPES DE FATIGUE

LES SYMPTÔMES



PHYSIQUE

Les tensions ou douleurs peuvent perturber ton sommeil.



NERVEUSE

Ton système nerveux reste en état d'alerte.



MENTAL

Ton cerveau continue de réfléchir même la nuit.



SPIRITUELLE

Le manque de sens ou d'alignement peut maintenir une agitation intérieure.



ÉMOTIONNELLE

Les émotions accumulées entretiennent les réveils nocturnes.

CREATIVE

Le manque de plaisir et de temps pour soi entretient le stress.



SENSORIELLE

Trop d'écrans, de bruit ou de stimulations fatiguent ton cerveau.



💡 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. Fais des étirements ou auto-massage avant de dormir.



NERVEUSE

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



MENTAL

Ton cerveau est saturé : vide ta tête avant de dormir.



SPIRITUELLE

Reconnecte-toi à tes valeurs et à ce qui compte vraiment pour toi. Note une gratitude ou une intention pour demain.



ÉMOTIONNELLE

Les émotions t'épuisent : exprime-les, écris-les ou accueille tes émotions quelques minutes.

CREATIVE

Prends 10 minutes pour une activité qui te fait du bien.



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

- ☐ Stress
- ☐ Charge mentale
- ☐ Hypervigilance
- ☐ Anxiété
- ☐ Habitudes de sommeil
- ☐ Caféine ou alcool
- ☐ Température de la chambre
- ☐ Hormones
- ☐ Douleurs
- ☐ Bruits



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



5 erreurs qui entretiennent les réveils nocturnes



01 Regarder l'heure

Compter les heures restantes augmente la pression et maintient le cerveau en éveil



02 Vouloir absolument se rendormir

Plus tu te forces à dormir, plus ton cerveau reste en état d'alerte



03 Ruminer ou planifier

Profiter du silence pour réfléchir active ton cerveau au moment où il devrait se reposer.



04 Rester longtemps éveillée dans le lit

Si tu restes éveillée trop longtemps, ton cerveau peut associer le lit à l'éveil.



05 Prendre son téléphone

La lumière, les notifications et les informations stimulent le cerveau et retardent le retour du sommeil.

✨ **Le sommeil revient plus facilement quand on arrête de lutter contre le réveil.**

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les idées reçues



✗ “Je dois dormir 8 heures d'affilée.”

Quelques micro-réveils sont normaux.



✗ “Si je me réveille, c'est fichu.”

Le corps sait parfaitement se rendormir.



✗ “Je dois absolument me rendormir tout de suite.”

Plus tu te mets la pression, plus ton cerveau reste éveillé.

[!\[\]\(51c8b64a0f70f0b96d4cbd0a65299579_img.jpg\) 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 tes réveils nocturnes peuvent apparaître et ce qui peut empêcher ton cerveau de retrouver facilement le sommeil.

Rappelle-toi :

- ✨ Ton sommeil n'est pas cassé.
- ✨ Ton corps sait retrouver le sommeil.
- ✨ De petits changements peuvent déjà améliorer tes nuits.
- ✨ Maintenant, il est temps d'observer tes habitudes pour comprendre ce qui influence tes réveils nocturnes.

➔ **Prochaine étape : identifier ce qui perturbe tes nuits pour mettre en place les bonnes solutions.**

← RETOUR AU SOMMAIRE





PARTIE 2

PASSER À L'ACTION



MON PLAN D'ACTION 21 JOURS MES EXERCICES



Mon auto-évaluation Aujourd'hui :

Je me réveille...

- ☐ une fois
- ☐ deux fois
- ☐ trois fois ou plus

Je reste réveillé...

- ☐ moins de 10 minutes
- ☐ 10 à 30 minutes
- ☐ plus de 30 minutes

Lorsque je me réveille...

- ☐ je pense au travail
- ☐ je réfléchis
- ☐ je vais aux toilettes
- ☐ j'ai chaud
- ☐ je regarde mon téléphone
- ☐ autre

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Mon objectif



Semaine 1

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ Me rendormir plus vite
- ☐ Réduire mon stress
- ☐ Arrêter de regarder l'heure
- ☐ Me sentir plus reposée

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon objectif



Semaine 2

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ Me rendormir plus vite
- ☐ Réduire mon stress
- ☐ Arrêter de regarder l'heure
- ☐ Me sentir plus reposée

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon objectif



Semaine 3

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ Me rendormir plus vite
- ☐ Réduire mon stress
- ☐ Arrêter de regarder l'heure
- ☐ Me sentir plus reposée

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mes habitudes actuelles

Je remarque :

- ☐ Je regarde l'heure.
- ☐ Je reste dans mon lit à lutter.
- ☐ Je prends mon téléphone.
- ☐ Je m'énerve.
- ☐ Je calcule mes heures de sommeil.
- ☐ Je pense à demain.
- ☐ Je reste sous une lumière forte.



NEW MINDSET
NEW RESULTS



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les 5 étapes pour préparer mon rendormissement



01 Ne regarde pas l'heure

Évite de calculer le temps qu'il te reste à dormir.

🎯 **Action de ce soir** : Tourne ton réveil ou cache l'heure.



02 Respire lentement

Une respiration calme aide ton système nerveux à se détendre.

🎯 **Action de ce soir** : Inspire 4 secondes, expire 6 secondes pendant 2 minutes.



03 Relâche ton corps

Libère les tensions pour favoriser le retour au sommeil.

🎯 **Action de ce soir** : Détends progressivement ton corps de bas en haut.



04 Laisse passer les pensées

Ne lutte pas contre elles.

🎯 **Action de ce soir** : Ramène doucement ton attention sur ta respiration.



05 Si le sommeil ne revient pas...

Ne reste pas à lutter dans ton lit.

🎯 **Action de ce soir** : Lève-toi quelques minutes, fais une activité calme, puis recouche-toi dès que la somnolence revient.



← **RETOUR AU SOMMAIRE**

✨ **Rappelle-toi : La régularité compte plus que la perfection.**



Mes Exercices

Si tu te réveilles dans la nuit, utilise cet exercice pendant 2 à 5 minutes pour aider ton corps à retrouver le calme. Tu n'as pas besoin de tout faire. Choisis simplement 1 ou 2 exercices selon tes besoins.



Respiration

Visualisation



Détente du corps

Rituel après réveil





EXERCICE RESPIRATION

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



LA RESPIRATION
4 6



LA RESPIRATION
ABDOMINALE
LENTE



LE COMPTAGE DES
EXPIRATIONS



LA RESPIRATION AVEC
RELÂCHEMENT DU CORPS



L'EXPIRATION
PROLONGÉE



LA RESPIRATION
D'APAISEMENT

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

← RETOUR AU SOMMAIRE



EXERCICE RESPIRATION

🌙 Retrouve ton calme après un réveil

Lorsque tu te réveilles dans la nuit :
✓ Reste confortablement installée dans ton lit

- ✓ Évite de regarder l'heure
- ✓ Ralentis doucement ta respiration
- ✓ Accueille les sensations sans chercher à les changer

✨ Une respiration lente et régulière aide ton corps à quitter le mode "alerte" pour retrouver progressivement un état propice au sommeil.

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

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



EXERCICE VISUALISATION

LA VISUALISATION DU LIEU REFUGE

LA VISUALISATION DU NUAGE DES PENSÉES



Cette pratique consiste à imaginer un endroit calme et sécurisant pour aider ton cerveau à quitter le mode éveil après un réveil nocturne.

Ferme les yeux, imagine ce lieu dans les moindres détails (images, sons, sensations) et laisse ton corps retrouver progressivement un état de détente.

✨ **Bénéfices :**

- ✓ Apaise les pensées qui tournent en boucle
- ✓ Diminue l'état d'alerte du cerveau
- ✓ Favorise le retour au calme et au sommeil

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

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



VISUALISATION DU LIEU REFUGE



Un retour au calme pour retrouver le sommeil
Lorsque tu te réveilles, imagine un endroit où tu te sens profondément bien.

Cela peut être un lieu réel ou imaginaire :



une plage calme



une maison chaleureuse



une forêt paisible



un endroit créé par ton imagination

Ferme les yeux et imagine :



Les couleurs autour de toi



Les sons apaisants que tu entends



La température agréable sur ta peau



Une sensation de sécurité et de calme

Respire doucement.

À chaque expiration, imagine que ton corps se relâche un peu plus.

Tu n'as rien à faire, rien à réussir.

Tu es simplement dans cet instant de calme.

Laisse le sommeil revenir naturellement.

 [RETOUR AU SOMMAIRE](#)



LA VISUALISATION DU NUAGE DES PENSÉES

Cette visualisation aide à prendre de la distance avec les pensées qui apparaissent pendant la nuit, sans chercher à les contrôler.

Comment la pratiquer ?

Ferme les yeux et imagine un ciel calme et paisible.

Observe les nuages qui passent doucement dans le ciel.

À chaque pensée qui arrive, imagine que tu la déposes sur un nuage.

Regarde-la partir lentement, sans l'analyser, sans chercher à la résoudre.

Puis ramène doucement ton attention vers ta respiration et la sensation de calme.

Laisse simplement le sommeil revenir à son rythme.

 [RETOUR AU SOMMAIRE](#)



EXERCICE DÉTENTE DU CORPS

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



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 APRÈS UN RÉVEIL NOCTURNE

Pour profiter pleinement des bienfaits après un réveil nocturne :

- ✓ Reste confortablement installée dans ton lit si possible
 - ✓ Fais des gestes lents et doux, sans chercher à te rendormir immédiatement
 - ✓ Respire calmement pendant le massage
 - ✓ Utilise une huile végétale (amande douce, jojoba, coco) si tu le souhaites

✨ Quelques minutes suffisent pour aider ton corps à quitter le mode alerte et retrouver progressivement un état de calme propice au sommeil.

[← 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.

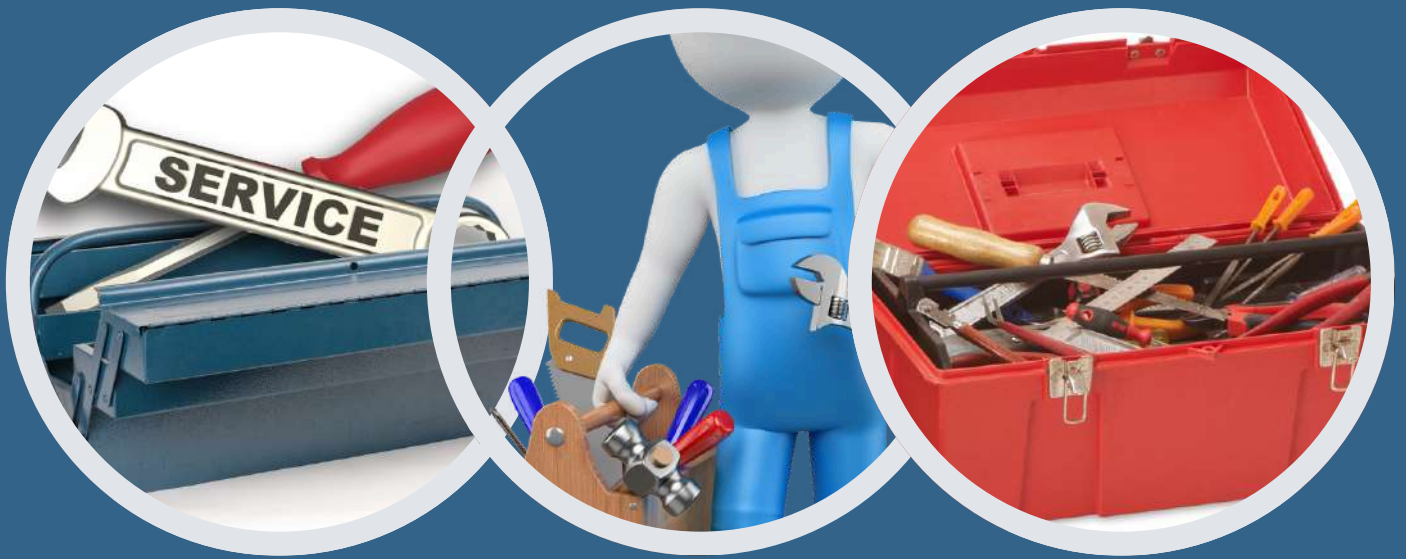


→ **Prochaine étape : découvre les outils qui vont t'accompagner au quotidien.**

← 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 6](#)
2. [La respiration abdominale lente](#)
3. [Le comptage des expirations](#)
4. [La respiration avec relâchement](#)
5. [L'expiration prolongée](#)
6. [La respiration d'apaisement](#)



DÉTENTE DU CORPS

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



RITUELS DE RETOUR AU CALME

1. [Mon plan anti-réveil nocturne](#)
2. [Relaxation express du corps en 2 minutes](#)



AUDIOS

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



ROUTINE NUIT

[Routine pour limiter les réveils](#)



CONSEILS EXPRESS

[Ma fiche SOS : Que faire si je me réveille ?](#)

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Méthode "Respiration 4-6"



01 Respiration

Inspirer en gonflant le ventre, 4 secondes



02 Expiration

Puis expirer lentement 6 secondes, en le laissant se dégonfler.

La respiration 4-6

Apaise le système nerveux, diminue la tension intérieure et aide le corps à retrouver un état propice au sommeil.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"Respiration abdominale lente"



01 Respiration

Inspirer 5 secondes, en gonflant le ventre.



02 Expiration

Puis expirer lentement 8 secondes, en le laissant se dégonfler.

La respiration abdominale lente

Favorise le relâchement du corps, réduit les tensions et envoie un signal de sécurité au cerveau.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Méthode

"Le comptage des expirations"



01 Expiration

Compter chaque expiration de 1 à 10.



02 Recommencer

Puis recommences.
Si une pensée arrive, reviens simplement à 1.

Le comptage des expirations

Occupe doucement l'esprit, diminue les ruminations et évite de se focaliser sur l'éveil.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

“La respiration avec relâchement du corps”



01 Inspiration

Inspirer lentement 7 secondes.



02 Expiration

À chaque expiration, relâcher une zone : mâchoire, épaules, ventre, jambes... pendans 7 secondes.

La respiration avec relâchement du corps

Libère les tensions accumulées et aide le corps à passer progressivement en mode récupération.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"L'expiration prolongée"



01 Inspiration

Inspirer naturellement 4 secondes.



02 Expiration

Puis expirer plus longtemps que l'inspiration 8 secondes.

L'expiration prolongée

Aide à ralentir le rythme cardiaque, calme l'agitation mentale et facilite le retour au repos.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Méthode

“La respiration d'apaisement”



01 Expiration

Souffle lentement par la bouche, vide complètement tes poumons, pendant 8 secondes.



La respiration d'apaisement

Crée une sensation de calme, diminue la charge émotionnelle et aide à retrouver un état intérieur plus serein.



02 Expiration

À chaque expiration, imaginer laisser partir les tensions, les pensées et les préoccupations.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Massage de la tête



✨ Comment faire ?

- Place tes doigts sur ton cuir chevelu.
- Réalise de petits mouvements circulaires sur le sommet du crâne, les tempes et l'arrière de la tête.
- Respire lentement pendant le massage.

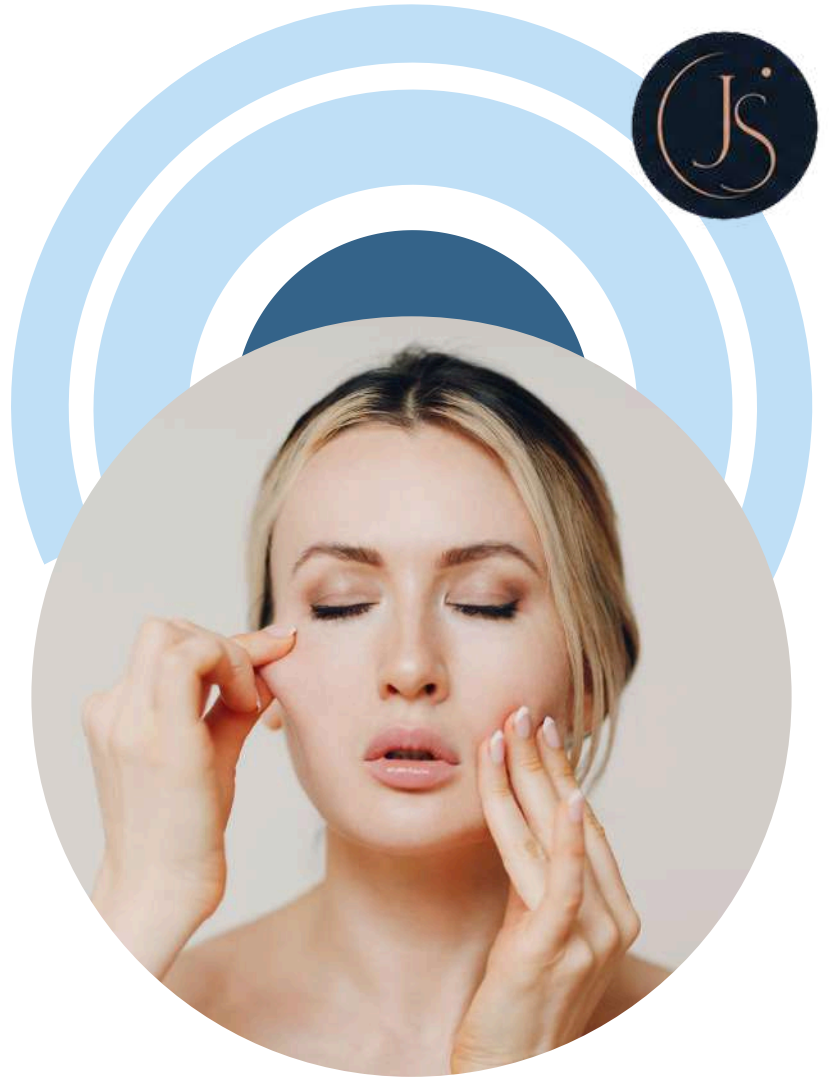
♥ Bienfait :

Aide à apaiser les tensions, calmer l'activité mentale et favoriser un retour au sommeil.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage du visage



✨ Comment faire ?

- Pose délicatement tes paumes sur ton front.
- Lisse doucement vers les tempes, puis réalise de petits cercles autour des yeux et sur les tempes.
- Respire lentement tout au long du massage.

💛 Bienfait :

Aide à relâcher les tensions du visage, apaiser le mental et retrouver un état propice au sommeil.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage de la nuque & des épaules



✨ Comment faire ?

- Place ta main droite sur ton épaule gauche.
- Masse doucement la zone en réalisant de petits mouvements circulaires.
- Répète de l'autre côté.

💛 Bienfait :

Aide à libérer les tensions accumulées, détendre le haut du corps et favoriser un retour au calme après un réveil nocturne.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage du dos



✨ Comment faire ?

- Place tes mains dans le bas du dos (ou utilise une balle douce si besoin).
- Réalise de petits mouvements lents et circulaires sur les zones de tension, sans forcer.
- Respire calmement pendant le massage.

♥ Bienfait :

Aide à relâcher les tensions corporelles, détendre les muscles et favoriser le retour à un état de repos.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage des pieds



✨ Comment faire ?

- Masse doucement la plante du pied du talon vers les orteils.
- Fais quelques mouvements circulaires, puis fais tourner délicatement ta cheville dans les deux sens.
- Respire calmement pendant le massage.

♥ Bienfait :

Aide à relâcher les tensions du corps, favoriser la détente profonde et préparer le retour au sommeil.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage des mains



✨ Comment faire ?

- Masse la paume de ta main avec ton pouce en réalisant de petits mouvements circulaires.
- Étire doucement chaque doigt, puis relâche progressivement tes mains.
- Respire lentement pendant le massage.

💛 Bienfait :

Aide à apaiser le système nerveux, diminuer les tensions et retrouver un état de calme favorable au retour au sommeil.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



MON PLAN ANTI-RÉVEIL NOCTURNE



Mon objectif : retrouver mon calme et laisser le sommeil revenir naturellement.

1 Je me réveille

✓ Je ne regarde pas l'heure.

✓ Je me rappelle : *"Un réveil est normal, mon corps sait dormir."*

2 Je calme mon cerveau

Je choisis une action :

🧘 Je ralentis ma respiration

☁ Je fais une visualisation

🧘 Je laisse passer mes pensées

3 Je détends mon corps

Je relâche progressivement :

☐ Ma mâchoire

☐ Mes épaules

☐ Mon ventre

☐ Mes mains

☐ Mes jambes

4 Si le sommeil ne revient pas

Je ne lutte pas.

Je me lève calmement et je fais une activité douce dans une lumière tamisée :

📖 Lire quelques pages

🎧 Écouter une musique calme

🌿 Respirer tranquillement

Je retourne au lit dès que la somnolence revient.

♥ Mon réflexe personnalisé

Quand je me réveille, mon outil préféré est :

☐ Respiration

☐ Visualisation

☐ Massage

☐ Relaxation du corps

☐ Autre : _____

Mon conseil :

Ne cherche pas à contrôler ton sommeil.

Crée simplement les conditions pour qu'il revienne.

← **RETOUR AU SOMMAIRE**



RELAXATION EXPRESS DU CORPS EN 2 MINUTES



Une pause détente pour aider ton corps à retrouver le calme

Installe-toi confortablement et ferme les yeux.
Prends une respiration lente, puis porte ton attention sur ton corps.

1 minute : je relâche les tensions

Détends doucement :

😊 Ma mâchoire

↓ Mes épaules

💙 Mon ventre

👐 Mes mains

🦶 Mes jambes

À chaque expiration, laisse ton corps devenir plus lourd.

2ème minute : je laisse le calme revenir

Ressens les points de contact de ton corps avec le matelas.

Respire lentement.

Répète intérieurement :

"Je n'ai rien à faire. Mon corps sait retrouver le sommeil."

Laisse le sommeil revenir naturellement.

✨ Bénéfices :

- ✓ Diminue les tensions physiques
- ✓ Apaise le système nerveux
- ✓ Aide à sortir du mode éveil
- ✓ Favorise le retour au sommeil

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Ma routine pour limiter les réveils

Chaque soir, garde le même rythme



01

Je respecte mon rythme de sommeil



02

Je prends un temps pour relâcher la pression dans la journée



03

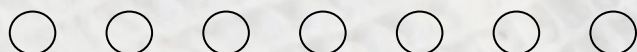
Je garde mon téléphone hors du lit



04

Je pratique régulièrement mes outils de retour au calme

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 forcer, rien à contrôler, rien à prouver.

Plus tu accueilles ce moment avec calme, plus ton corps peut retrouver naturellement son état de détente... puis laisser le sommeil revenir.

Mes audios disponible :

- [Dormir profondément](#)
- [Se rendormir en sérénité](#)
- [Relaxation](#)

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Dormir profondément

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



1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Se rendormir en sérénité

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



1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Relaxation

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



1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Que faire si je me réveille ?

- 👉 Je garde mon calme.
- 👉 Je ne regarde pas l'heure.
- 👉 Je ralentis ma respiration.
- 👉 Je relâche progressivement mon corps.
- 👉 Je laisse passer mes pensées sans les suivre.
- 👉 Si le sommeil ne revient pas après un moment, je me lève calmement et fais une activité douce sous une lumière tamisée.
- 👉 Je retourne me coucher dès que la somnolence revient.

Quand je me réveille :

Je me rappelle...

- 🌙 Ce réveil est normal.
- 🌙 Mon corps sait retrouver le sommeil.
- 🌙 Je n'ai pas besoin de lutter.
- 🌙 Le sommeil reviendra naturellement.

Je fais :

- ✅ Je respire calmement.
- ✅ Je relâche mon corps.
- ✅ Je choisis un outil qui m'apaise (visualisation, massage, relaxation...).
- ✅ Je reste bienveillante envers moi-même.



Tes outils sont prêts

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

Certaines nuits seront faciles, d'autres moins.

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



➔ **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 :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :

Date :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :

Date :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :

Date :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

- 🌙 Heure du coucher :

- 😴 Nombre de réveils : -----

Temps éveillé estimé :

- ❤️ Mon ressenti au réveil :

- ✨ Ce qui m'a aidé cette nuit :

Mon évolution

Cette semaine...

- 😊 Mes réveils ont diminué
- 😊 Je me rendors plus vite
- 😊 Je suis moins stressée
- 😊 Je me sens plus reposée



Bilan des 7 jours



Je suis fier(ère) de

Je souhaite continuer

Mon prochain objectif

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 le soir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 2 min de relaxation du corps	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 2 min de respiration apaisante	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 2-3 min de visualisation du lieu refuge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐ 2-3 min d'automassage relaxant	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

👉 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

Je remarque ce qui peut influencer mes nuits :
Stress ; Écrans ; Caféine ; Alcool ; Repas tardif ;
Température

02

Je prépare mon cerveau au calme

Je crée un moment sans stimulation avant le
coucher (lecture, musique douce, activité calme).

03

Je libère mon mental

Je note mes pensées, préoccupations ou
choses à faire pour éviter de les emporter dans
ma nuit.

04

J'entraîne mon système nerveux à ralentir

Je pratique 5 minutes de respiration ou de
relaxation avant le coucher.

05

Je prépare ma réponse aux réveils

Je teste ma respiration 4-6 pour apprendre à
retrouver mon calme.

06

Je soutiens mon rythme naturel

Je m'expose à la lumière du jour le matin et je
fais une pause respiration de 2 minutes 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 "Nuit apprivoisée"



"Nuit sereine"

En finir avec les cauchemars





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, mentale, émotionnelle, sociale, 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 émotionnelle → 5 min de respiration avant le coucher : **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 "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.

← RETOUR AU SOMMAIRE



Routine "Nuit sereine"



Avant de te coucher, prends quelques secondes pour vérifier que tout est prêt. Cette checklist t'aide à aborder la nuit plus sereinement et à savoir quoi faire en cas de réveil nocturne.



01

Mon réveil ne montre pas l'heure.



02

Ma fiche SOS est à portée de main.



03

Je connais ma respiration préférée.



04

Je connais ma visualisation préférée.



05

Je sais quoi faire si je me réveille.



06

Je me fais confiance.

👉 Tu n'as pas besoin de tout cocher chaque soir. L'essentiel est de te sentir prête à accueillir la nuit avec plus de sérénité.



En finir avec les cauchemars

<https://www.jessicascats.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.
Tu possèdes désormais les bases pour gérer tes réveils nocturnes plus sereinement.
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

