

A woman with long dark hair is sleeping peacefully on a light-colored sofa. She is wearing a pink t-shirt and blue jeans. Her head is resting on a patterned cushion, and her arms are crossed over her chest. The background is a blurred indoor setting.

Jessica
scat

KIT SOS Sieste

15 minutes pour retrouver l'énergie



BIENVENUE

Dans ton Kit SOS Sieste

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 de ce kit est de t'aider à faire la sieste idéale.

La sieste n'est pas un signe de paresse. C'est un véritable outil de récupération lorsqu'elle est utilisée au bon moment.

En quelques minutes par jour, vous allez apprendre à récupérer davantage d'énergie, améliorer votre concentration et réduire votre fatigue.

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 ma sieste ne me ressource pas

Je fais le point

→ Identifier ce qui bloque ma sieste idéale

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 sens que le stress monte

→ 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

Quel est ton profil de sieste ?



Choisis la réponse qui te correspond le plus souvent.

1. Quand j'essaie de faire une sieste...

- ☐ Je n'arrive pas à arrêter de penser.
- ☐ Je dors souvent trop longtemps.
- ☐ Je fais ma sieste tard dans la journée.
- ☐ Je culpabilise de prendre ce temps pour moi.

2. Après une sieste...

- ☐ J'ai l'impression de ne pas avoir vraiment récupéré.
- ☐ Je me réveille parfois encore plus fatigué(e).
- ☐ J'ai parfois du mal à m'endormir le soir.
- ☐ J'ai l'impression d'avoir perdu mon temps.

3. Mon principal obstacle est...

- ☐ Réussir à lâcher prise.
- ☐ Trouver la bonne durée.
- ☐ Trouver le bon moment.
- ☐ M'autoriser à faire une pause.

4. Si je pouvais changer une chose...

- ☐ Je réussirais à me détendre rapidement.
- ☐ Je me réveillerais plus en forme.
- ☐ Je ferais une sieste sans perturber ma nuit.
- ☐ Je profiterais de ma sieste sans culpabiliser.

Résultats page suivante

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)

Quel est ton profil de sieste ?



Résultats

Majorité de réponses bleues

 Mental actif

Mon cerveau a du mal à décrocher. J'ai surtout besoin d'apprendre à relâcher mon mental pour profiter pleinement de ma pause.

Majorité de réponses vertes

 Sieste trop longue

La durée de ma sieste n'est peut-être pas adaptée. Une sieste plus courte pourrait m'aider à me réveiller plus facilement.

Majorité de réponses jaunes

 Timing à ajuster

Je ne fais peut-être pas ma sieste au moment le plus adapté. Je vais apprendre à trouver mon créneau idéal.

Majorité de réponses violettes

 Difficulté à m'autoriser une pause

J'ai du mal à m'accorder ce temps de récupération. Je vais apprendre à considérer la sieste comme une vraie pause, sans culpabiliser.

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



Pourquoi ma sieste ne me ressource pas ?



Ta sieste n'est pas forcément inefficace.

Souvent, c'est simplement sa durée, son horaire ou la façon dont tu la pratiques qui ne correspondent pas à ton besoin de récupération.

Une sieste peu ressourçante peut venir :

- d'une sieste trop longue ;
- d'une sieste trop tardive ;
- d'un mental qui reste actif ;
- d'une difficulté à vraiment lâcher prise ;
- d'un environnement peu propice au repos.



À retenir :

Une bonne sieste ne dépend pas seulement du fait de dormir. Quelques minutes de repos peuvent déjà être bénéfiques.

Ma mission de ce soir :

Observer sans juger comment je me sens avant et après ma sieste.





POURQUOI MA SIESTE NE ME RESSOURCE PAS ?

Tu fais une sieste pour récupérer, mais tu te réveilles parfois encore fatiguée, vaseuse ou sans véritable regain d'énergie ? La sieste peut être très efficace, mais sa durée, son horaire et la façon dont tu la pratiques font toute la différence.

Voici 5 situations fréquentes. Repère celle qui te ressemble le plus.



JE ME RÉVEILLE ENCORE PLUS FATIGUÉE

Ta sieste est peut-être trop longue et ton réveil survient pendant une phase de sommeil plus profond.



JE N'ARRIVE PAS À DÉCROCHER

Ton corps s'arrête, mais ton cerveau continue à réfléchir.



JE N'ARRIVE PAS À M'ENDORMIR

Tu attends le sommeil, tu surveilles le temps ou tu essaies trop fort de dormir.



JE POURRAIS DORMIR PENDANT DES HEURES

Une courte sieste ne semble jamais suffisante et tu as envie de continuer à dormir.



MA SIESTE PERTURBE MON SOMMEIL DU SOIR

Après ta sieste, tu as moins sommeil au moment du coucher.

💡 Parce qu'une sieste ne ressourcne vraiment que lorsqu'elle est adaptée à tes besoins.

Découvre les solutions page suivante.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



POURQUOI MA SIESTE NE ME RESSOURCE PAS ?

La sieste peut vraiment te ressourcer lorsqu'elle est adaptée à ton rythme et à tes besoins.

🌿 **Voici 5 solutions simples pour rendre ta sieste plus efficace et ressourçante.**



JE ME RÉVEILLE ENCORE PLUS FATIGUÉE

À tester : une sieste courte de 10 à 20 minutes.



JE N'ARRIVE PAS À DÉCROCHER

À tester : 2 minutes de respiration ou de relaxation avant ta sieste.



JE N'ARRIVE PAS À M'ENDORMIR

À retenir : tu n'as pas besoin de dormir pour profiter d'un moment de repos.



JE POURRAIS DORMIR PENDANT DES HEURES

À observer : ton besoin de sommeil et la qualité de tes nuits.



MA SIESTE PERTURBE MON SOMMEIL DU SOIR

À tester : faire ta sieste plus tôt et/ou la raccourcir.

À retenir

Il n'existe pas une sieste parfaite pour tout le monde.

L'objectif de ce kit est de t'aider à trouver la sieste qui correspond à ton rythme et qui te permet de récupérer sans perturber tes nuits.

← RETOUR AU SOMMAIRE



Les causes les plus fréquentes

- ☐ Manque de sommeil
- ☐ Stress
- ☐ Charge mentale
- ☐ Travail intense
- ☐ Horaires décalés
- ☐ Mauvaise qualité de sommeil
- ☐ Excès d'écrans



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



5 erreurs qui empêchent une sieste ressourçante



01 Faire une sieste trop longue

Tu risques de te réveiller plus vaseuse et fatiguée.



02 Faire la sieste trop tard

Elle peut diminuer ton besoin de sommeil au moment du coucher.



03 Se mettre la pression pour dormir

Chercher absolument à s'endormir empêche de vraiment relâcher la pression.



04 Garder son téléphone à proximité

Les notifications et les stimulations empêchent ton cerveau de décrocher.



05 Se relever trop rapidement

Accorde-toi quelques instants pour émerger, bouger et retrouver ton énergie.

✨ **La récupération vient plus facilement quand on s'autorise simplement à se reposer.**

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les idées reçues



✗ "Si je fais une sieste, je ne dormirai pas ce soir. "

Une sieste courte et faite assez tôt ne perturbe généralement pas le sommeil du soir.



✗ "Une bonne sieste doit durer longtemps."

10 à 20 minutes peuvent déjà suffire pour récupérer et retrouver de l'énergie.



✗ "Si je ne m'endors pas, ma sieste ne sert à rien."

Se poser, fermer les yeux et ralentir permet déjà de s'accorder un temps de repos.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les différents types de sieste



Chaque sieste répond à un besoin différent.
À toi de trouver celle qui te ressource le mieux.

01 Pause repos de 5 min

Fermer les yeux sans chercher à dormir.

Bénéfices :

- détente
- coupure mentale
- relâchement

02 Sieste flash de 5 à 10 min

Une pause rapide pour recharger les batteries.

Bénéfices :

- vigilance
- énergie
- reprise rapide

03 Sieste courte de 10 à 20 min

La durée idéale pour récupérer sans trop dormir.

Bénéfices :

- récupération
- concentration
- moins de fatigue

04 Sieste intermédiaire de 30 min

Un repos plus profond.

Bénéfices :

récupération plus importante

⚠ Réveil parfois plus difficile.

05 Sieste longue de 60 à 90 min

Permet de traverser davantage de stades de sommeil.

Bénéfices :

- récupération
- mémoire
- apprentissage

⚠ À éviter trop tard pour préserver le sommeil du soir.

✨ À retenir :

Pour le quotidien, 10 à 20 minutes suffisent souvent pour se sentir ressourcée.

← [RETOUR AU SOMMAIRE](#)

De la compréhension à la pratique



Bravo, tu as pris le temps de comprendre ce qui influence tes siestes.

Il n'y a pas de sieste parfaite : l'essentiel est de trouver la durée, le moment et les conditions qui te permettent de récupérer.

♥ Tu comprends maintenant ce qui se passe
Tu sais désormais pourquoi certaines siestes ne te ressourcent pas et ce qui peut t'aider à mieux récupérer.

Rappelle-toi :

- ✨ Ton corps sait récupérer.
- ✨ Tu n'as pas besoin de dormir longtemps pour te ressourcer.
- ✨ De petits ajustements peuvent déjà faire une vraie différence.
- ✨ Maintenant, observe tes habitudes pour trouver la sieste qui te convient.

➔ **Prochaine étape : identifier ce qui perturbe tes soirées 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 :

**Mon niveau de fatigue avant
la sieste :**



(1 = peu fatiguée / 5 = très fatiguée)

**Au moment de faire ma
sieste, mon cerveau :**

- ☐ Se calme facilement
- ☐ Pense encore à ma journée
- ☐ Continue à tourner en boucle

**Après ma sieste, je me
sens :**

- ☐ Ressourcée et plus énergique
- ☐ Un peu mieux, mais encore fatiguée
- ☐ Vaseuse ou toujours aussi fatiguée

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Mon objectif



Semaine 1

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ Retrouver de l'énergie.
- ☐ Améliorer ma concentration.
- ☐ Récupérer physiquement.
- ☐ Éviter le coup de fatigue.
- ☐ Mieux gérer mes journées.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon objectif



Semaine 2

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



✨ Je veux :

- ☐ Retrouver de l'énergie.
- ☐ Améliorer ma concentration.
- ☐ Récupérer physiquement.
- ☐ Éviter le coup de fatigue.
- ☐ Mieux gérer mes journées.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Mon objectif



Semaine 3

Cette semaine, je choisis un objectif simple :



Je veux :

- ☐ Retrouver de l'énergie.
- ☐ Améliorer ma concentration.
- ☐ Récupérer physiquement.
- ☐ Éviter le coup de fatigue.
- ☐ Mieux gérer mes journées.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Mes habitudes actuelles

Je remarque :

- ☐ Je fais ma sieste à des horaires différents.
- ☐ Je garde mon téléphone juste avant de me poser.
- ☐ Je fais parfois une sieste trop longue.
- ☐ Je fais ma sieste trop tard dans la journée.
- ☐ Je pense encore au travail ou à ce que j'ai à faire.
- ☐ Je me mets la pression pour réussir à dormir.



NEW MINDSET
NEW RESULTS



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Les 5 étapes pour une sieste ressourçante



01 Choisir le bon moment

Le début d'après-midi correspond à une baisse naturelle de vigilance.

🎯 **Action de ce soir :** Teste ta sieste entre 13 h et 15 h.



02 Trouver la bonne durée

Une sieste courte permet de récupérer tout en limitant le risque de se réveiller vaseuse.

🎯 **Action de ce soir :** Commence par tester une pause de 10 à 20 minutes.



03 Créer ma bulle de repos

Ton environnement peut faciliter le relâchement.

🎯 **Action de ce soir :** Téléphone en silencieux, lumière douce et position confortable.



04 Laisser venir le repos

Ton objectif est d'abord de t'accorder une vraie pause.

🎯 **Action de ce soir :** Ferme les yeux, respire lentement et laisse ton corps se poser, sans chercher à dormir à tout prix.



05 Réactiver mon énergie

Après ta sieste, laisse quelques instants à ton corps pour retrouver son niveau d'éveil.

🎯 **Action de ce soir :** Étire-toi, expose-toi à la lumière, bois un peu d'eau et remets-toi doucement en mouvement.



← **RETOUR AU SOMMAIRE**

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



Mes Exercices

Avant ta sieste, accorde-toi quelques minutes pour ralentir et te préparer à récupérer.

Tu n'as pas besoin de tout faire. Choisis simplement 1 ou 2 exercices selon ton besoin du moment.



Respiration

Visualisation & Décharge mentale



Détente du corps

Rituel pré-sieste Rituel réveil





EXERCICE RESPIRATION

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



LA RESPIRATION
4 6



LA RESPIRATION
ABDOMINALE



LA
RESPIRATION
CONSCIENTE

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

← RETOUR AU SOMMAIRE



EXERCICE RESPIRATION

☀️ Prépare ton corps à la sieste

Lorsque tu t'installes pour ta sieste :

- ✓ Installe-toi confortablement
- ✓ Éloigne les distractions
- ✓ Ferme les yeux sans chercher à dormir
- ✓ Ralentis doucement ta respiration
- ✓ Laisse ton corps se relâcher

✨ Une respiration lente et régulière aide ton corps à quitter le mode "action" pour entrer progressivement dans un état propice au repos et à la récupération.

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

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



EXERCICE VISUALISATION

LA VISUALISATION MA BULLE DE REPOS



Cette pratique aide ton esprit à ralentir et créer une sensation de calme avant ta sieste.

Elle consiste en 3 à 5 min, à imaginer un endroit apaisant pour aider ton cerveau à quitter progressivement le mode "action" et entrer dans un état plus propice au repos et à la récupération.

✨ **Bénéfices :**

- ✓ Apaise les pensées qui tournent en boucle.
- ✓ Aide à décrocher de l'agitation de la journée.
- ✓ Favorise le relâchement mental et corporel.
- ✓ Prépare doucement ton corps à une sieste ressourçante.

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

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



MA BULLE DE REPOS



Comment faire ?

1. Installe-toi confortablement

Ferme les yeux et laisse ton corps se poser.

2. Respire doucement

Prends 3 respirations lentes, sans chercher à les contrôler.

3. Imagine ta bulle

Visualise une bulle douce et apaisante qui se forme autour de toi.

À l'intérieur, tout ralentit.

Les bruits semblent plus lointains.

Les tâches peuvent attendre.

Tu n'as rien à faire pendant quelques minutes.

4. Laisse ton corps se relâcher

Imagine que ta bulle devient de plus en plus confortable.

À chaque expiration, laisse partir un peu de tension.

Répète mentalement :

"Maintenant, je m'accorde une pause."

5. Laisse venir le repos

Ne cherche pas à t'endormir.

Reste simplement dans ta bulle et laisse ton corps profiter de ce moment.

Si le sommeil vient, laisse-le venir.

 **RETOUR AU SOMMAIRE**



EXERCICE DÉCHARGE MENTALE

Méthode express :



Avant la sieste j'écris :



Ce qui tourne dans la tête avant la sieste ;
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 maintenant."

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

[RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES

CE QUI TOURNE DANS MA TÊTE

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



NOTES

CE QUI TOURNE DANS MA TÊTE


[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



EXERCICE DÉTENTE DU CORPS

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



**TEMPES &
VISAGE**



NUQUE & ÉPAULES



MES MAINS

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

← RETOUR AU SOMMAIRE



RITUEL PRÉ-SIESTE



5 minutes pour passer du mode action au mode repos

Objectif : créer une transition avant la sieste pour aider ton corps et ton esprit à ralentir.

1. 📱 Je pose mon téléphone — 30 sec

Je coupe les notifications et je programme mon réveil avant de poser mon téléphone hors de portée.

2. 🛏 Je m'installe — 30 sec

Je trouve une position confortable et je ferme les yeux.

3. 🌬 Je respire — 1 min

J'inspire tranquillement et j'expire lentement, sans chercher à forcer ma respiration.

4. 🧘 Je relâche — 2 min

Je détends progressivement mon visage, mes épaules, mes bras, mon ventre et mes jambes.

5. 😴 Je me repose — 1 min

Je laisse venir le repos sans chercher absolument à dormir.

💛 Mon rappel :

"Je n'ai rien à réussir. Je m'accorde simplement une pause."

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



RITUEL RÉVEIL



3 minutes pour repartir en douceur

Objectif : sortir progressivement de la sieste et retrouver de l'énergie.

1. 🧘 Je m'étire — 30 sec

Je bouge doucement les mains, les pieds, puis j'étire mon corps.

2. 🌬 Je respire — 30 sec

Je prends quelques respirations naturelles et j'ouvre tranquillement les yeux.

3. 💧 Je m'hydrate — 30 sec

Je bois quelques gorgées d'eau.

4. ☀ Je retrouve la lumière — 30 sec

Je me rapproche d'une fenêtre ou je retourne dans un environnement lumineux.

5. 🚶 Je bouge — 1 min

Je marche quelques instants pour remettre mon corps en mouvement.

💛 Mon rappel :

"Je laisse quelques minutes à mon corps pour retrouver son rythme."

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)

Je passe à l'action



 Tu as maintenant les clés pour mieux récupérer

Tu connais les premières actions qui peuvent t'aider à rendre ta sieste plus efficace et ressourçante.

Souviens-toi :

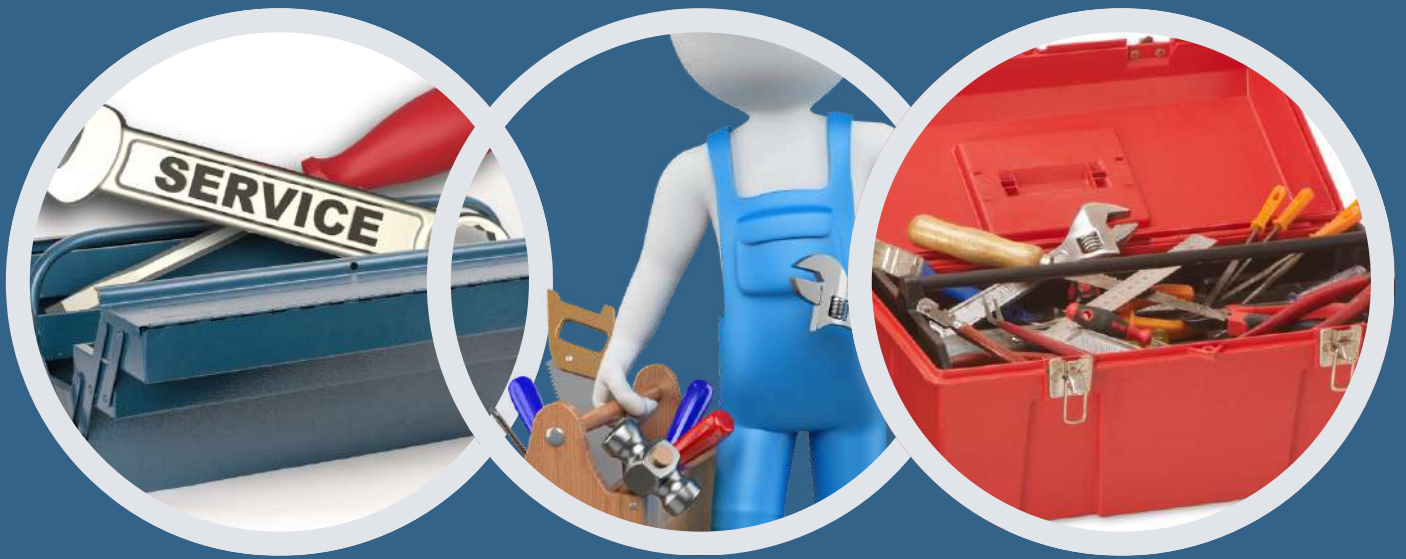
Ce n'est pas la sieste parfaite qui compte, mais celle qui répond à tes besoins. Choisis une seule habitude à tester dès ta prochaine sieste.

 **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](#)
3. [La respiration consciente](#)



DÉTENTE DU CORPS

1. [Tempes & visage](#)
2. [Nuque & épaules](#)
3. [Mains](#)



RITUELS DE RETOUR AU CALME

1. [Visualisation lieu calme](#)
2. [Relaxation musculaire express](#)
3. [Scan corporel](#)
4. [Quelques feuilles de prises de notes pour noter tous ce qui occupe ton esprit](#)



AUDIOS

1. [Sieste récupératrice](#)
2. [Sieste réparatrice](#)
3. [Détente musculaire](#)
4. [Détente express](#)



ROUTINE DE LA SIESTE

[Rituel je n'ai que 10 minutes](#)
[Rituel sieste au travail](#)



CONSEILS EXPRESS

[Ma fiche SOS : Je n'arrive pas à me poser pour ma sieste](#)

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Méthode "Respiration 4-6"



01 Inspiration

Inspirer en gonflant le ventre, 4 secondes.



02 Expiration

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

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"



01 Inspiration

Inspirer en gonflant le ventre, pendant 5 secondes.



02 Expiration

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

La respiration abdominale

Elle favorise la détente et réduit les tensions.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Méthode

"La respiration consciente"



01 Je m'installe

Je ferme les yeux, relâche mes épaules et pose une main sur mon ventre.



02 J'inspire doucement

J'inspire lentement par le nez en sentant mon ventre se soulever naturellement pendant 5 secondes.



03 J'expire tranquillement

J'expire doucement par le nez ou la bouche et je sens mon ventre redescendre pendant 7 secondes.



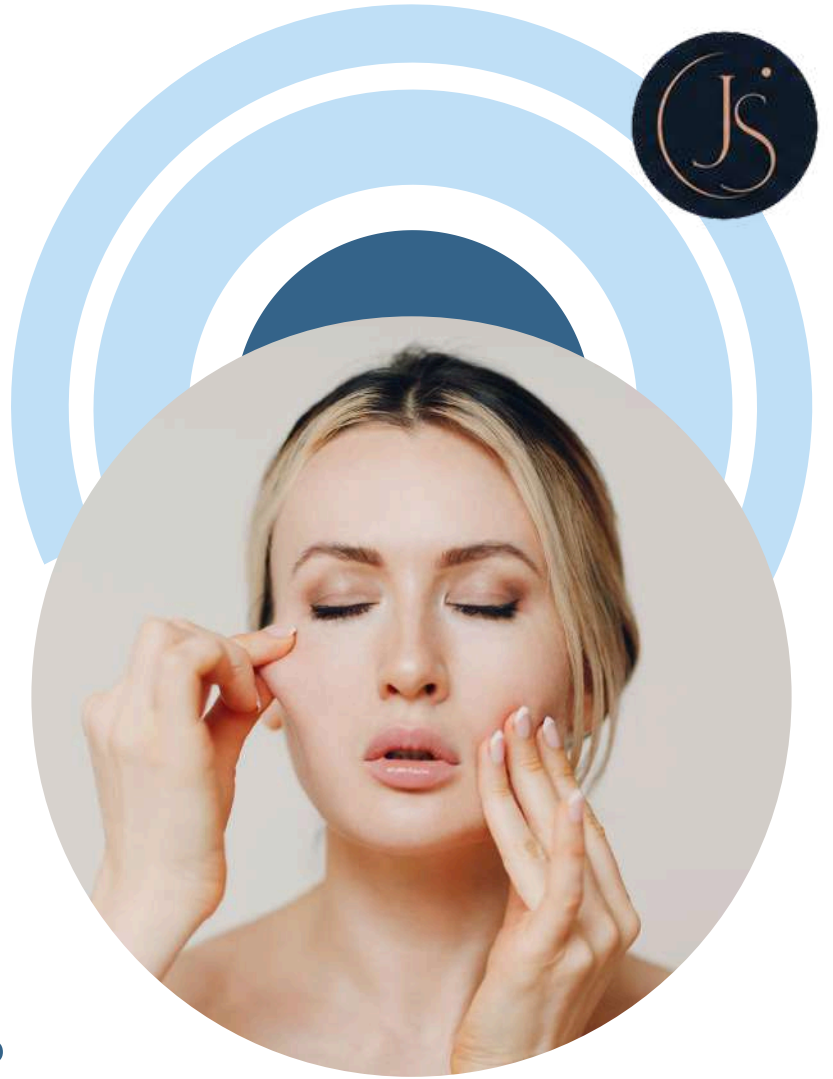
04 J'observe et je recommence

Je continue à respirer naturellement en portant mon attention sur chaque inspiration et chaque expiration.

La respiration consciente

Aide à ramener l'attention sur le moment présent, à calmer le flot des pensées et à préparer le corps à une pause ressourçante.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Massage tempes & visage

✨ Comment faire ?

- Pose délicatement tes paumes sur ton front.
- Lisse doucement du centre du front vers les tempes, puis réalise de petits mouvements circulaires autour des yeux et des tempes.
- Ferme les yeux, respire lentement et laisse ton visage se relâcher.

♥ Bienfait :

Aide à relâcher les tensions, calmer le mental et préparer ton corps à une pause ressourçante.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Massage de la nuque & des épaules



✨ Comment faire ?

- Place ta main droite sur ton épaule gauche.
- Masse doucement la zone avec de petits mouvements circulaires, puis laisse progressivement les tensions se relâcher.
- Répète le même geste de l'autre côté.

💛 Bienfait :

Aide à libérer les tensions des épaules, détendre le haut du corps et préparer ton corps à une pause ressourçante.

[← 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 et profite de ce moment pour laisser les tensions s'apaiser.

💛 Bienfait :

Aide à relâcher les tensions, favoriser l'apaisement et préparer ton corps à une pause ressourçante.

[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



VISUALISATION D'UN LIEU CALME



Objectif : couper avec l'agitation de la journée et entrer doucement dans un temps de repos.

Installe-toi confortablement et ferme doucement les yeux.

Imagine un lieu où tu te sens bien, en sécurité et détendue.

Cela peut être un endroit réel ou totalement imaginaire.

Prends le temps d'observer ce lieu dans les moindres détails :

- ✿ Les couleurs qui t'entourent.
- ✿ Les sons doux présents autour de toi.
- ✿ Les odeurs ou sensations agréables.
- ✿ La température de l'air sur ta peau.
- ✿ La sensation de calme qui s'installe dans ton corps.

Respire lentement et laisse cette image prendre de plus en plus de place dans ton esprit.

À chaque respiration, imagine que tu relâches les tensions accumulées pendant ta journée.

 **À retenir :** Ton cerveau réagit aux images positives. Une visualisation apaisante peut l'aider à ralentir et à se préparer naturellement au repos.

[!\[\]\(fd4eff4615dcfd347cc12209e68f139c_img.jpg\) **RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



RELAXATION MUSCULAIRE EXPRESS



Objectif : pendant 3 à 5 min relâcher les tensions du corps pour entrer plus facilement dans un état de repos. Tu peux utiliser l'audio pour te guider !



Comment faire ?

Installe-toi confortablement et ferme les yeux.

Pour chaque zone :

contracte doucement **3 secondes** → **relâche 5 secondes.**

1. Mains

Serre doucement les poings → relâche.

2. Épaules

Remonte-les vers les oreilles → relâche.

3. Visage

Contracte légèrement les muscles → relâche.

4. Jambes

Contracte doucement → relâche.

5. Tout le corps

Observe quelques secondes la sensation de détente.



Bénéfices

- ✓ Libère les tensions musculaires
- ✓ Aide le corps à ralentir
- ✓ Favorise le lâcher-prise
- ✓ Prépare à une sieste plus sereine



Ne force jamais. Les contractions doivent rester douces et confortables.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



SCAN CORPOREL



Une pause détente pour aider ton corps à retrouver le calme

Objectif : relâcher les tensions et préparer ton corps à une pause ressourçante.

Installe-toi confortablement et porte doucement ton attention sur ton corps.

Commence par tes pieds, puis remonte :

- 🦶 Tes pieds
- 🦵 Tes jambes
- 💙 Ton ventre
- 💛 Tes épaules
- 😊 Ton visage

À chaque étape, observe les sensations et laisse la zone se relâcher. Termine par quelques respirations lentes et laisse simplement ton corps se reposer.

🎯 **À retenir :** Pas besoin de chercher à dormir : profite simplement de cette pause..

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



NOTES



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



NOTES



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



NOTES



[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Rituel



Je n'ai que 10 minutes

Objectif : ralentir et récupérer rapidement, sans chercher à dormir.



La méthode

1 min — Je coupe

Téléphone posé, notifications coupées, je m'installe.

2 min — Je respire

J'inspire 4 sec. et j'expire 6 sec.

2 min — Je relâche

Je détends le visage, les épaules, les bras et les jambes.

4 min — Je récupère

Je ferme les yeux et laisse simplement mon corps se reposer.

1 min — Je redémarre

Je m'étire, je bouge et je respire tranquillement.



Bénéfices

- ✓ Crée une vraie coupure
- ✓ Relâche les tensions
- ✓ Aide à récupérer rapidement



Pas besoin de dormir : quelques minutes de repos comptent déjà.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Sieste au travail

Ma pause récupération discrète et rapide

Objectif : récupérer quelques minutes, même lorsque je ne peux pas réellement m'allonger ou dormir.

1. 📱 Je coupe — 30 sec

Je mets mon téléphone en silencieux et je m'éloigne quelques minutes des écrans.

2. 🪑 Je m'installe — 30 sec

Je trouve un endroit calme, assise confortablement, les pieds posés au sol.

3. 🧘 Je ralentis — 2 min

Je ferme les yeux et j'observe ma respiration. Je laisse progressivement mon souffle devenir plus calme.

4. 🧘 Je relâche — 2 min

Je détends la mâchoire, les épaules, les mains et les jambes.

5. 🌿 Je récupère — 5 à 10 min

Je garde les yeux fermés et je m'autorise simplement à ne rien faire.

Pas besoin de dormir : je profite de cette pause pour ralentir.

6. ☀️ Je repars

Je m'étire, je bois quelques gorgées d'eau et je marche quelques instants.



Mon rappel :

"Même une courte pause compte."

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



COMMENT UTILISER LES AUDIOS

Avant de commencer

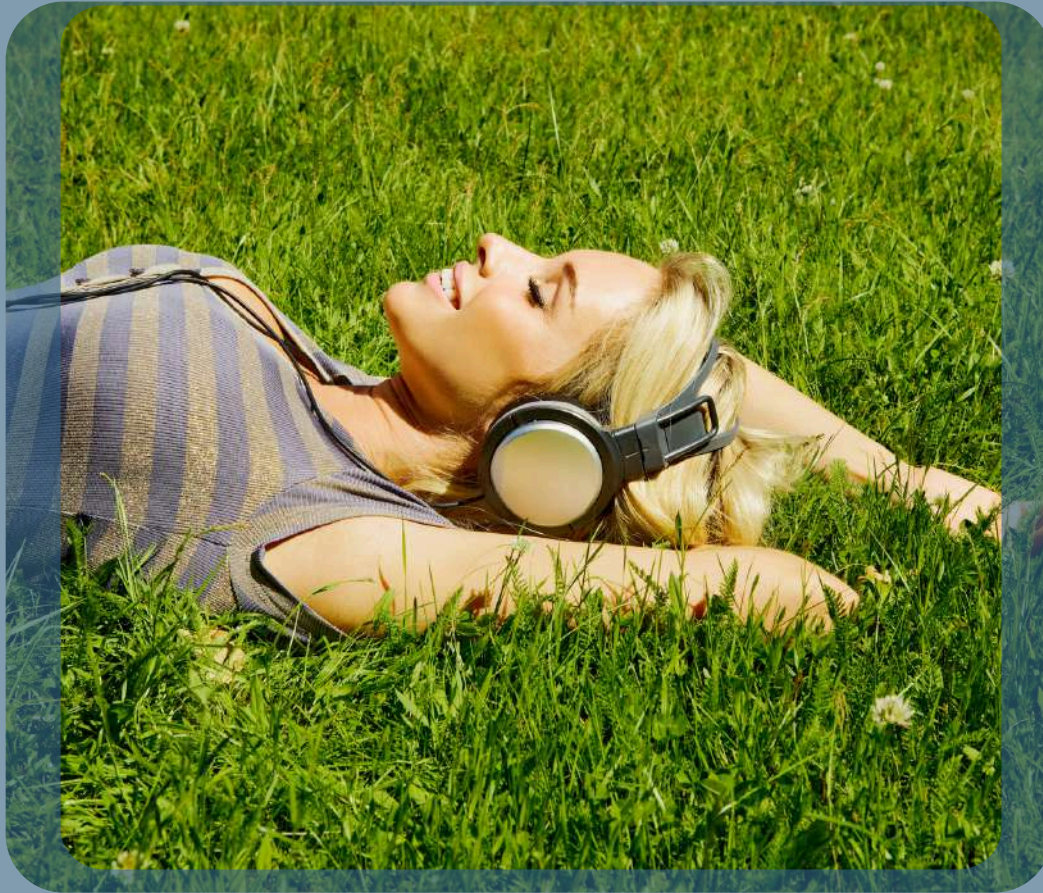
Ces audios sont une invitation à ralentir.
Installe-toi confortablement dans un endroit
calme et laisse-toi guider par ma voix.

Tu n'as rien à réussir, rien à forcer, rien à contrôler.
Plus tu acceptes de ralentir et de te laisser guider
par ce moment de calme, plus ton corps et ton
esprit pourront naturellement relâcher les
tensions de la journée et se préparer au repos.

Mes audios disponible :

- [Sieste récupératrice](#)
- [Sieste réparatrice](#)
- [Détente musculaire](#)
- [Détente express](#)

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Sieste-recuperatrice

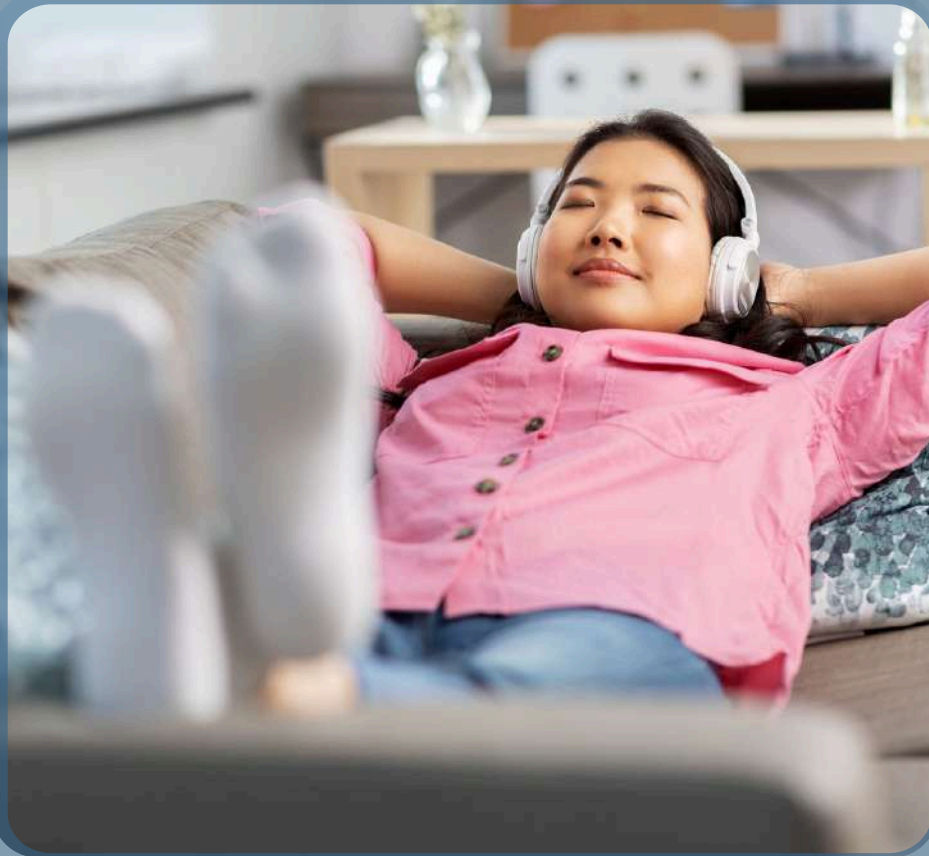
<https://www.jessicascats.fr/audio-pour-sieste/>

1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Sieste-reparatrice

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

1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Détente musculaire

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

1.57 -0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Détente express

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



1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Je n'arrive pas à me poser pour ma sieste

- 👉 Je pose mon téléphone et je coupe les notifications.
- 👉 Je m'installe confortablement dans un endroit calme.
- 👉 Je respire lentement pour aider mon corps à ralentir.
- 👉 Je laisse passer mes pensées sans chercher à les arrêter.
- 👉 Je ferme les yeux et je m'autorise simplement à me reposer, sans chercher absolument à dormir.

Quand je sens que je suis encore en mode action :

Je me rappelle :

- 🌿 Je n'ai pas besoin de dormir pour profiter de cette pause.
- 🌿 Quelques minutes de repos peuvent déjà me faire du bien.
- 🌿 Je n'ai rien à réussir.

Je fais :

- ✅ Je coupe les sollicitations.
- ✅ Je respire calmement.
- ✅ Je relâche mes tensions.
- ✅ Je m'accorde cette pause sans pression.



Tes outils sont prêts

Tu as maintenant des ressources simples pour t'aider à ralentir et mieux récupérer pendant ta sieste.

Chaque journée sera différente : certaines pauses seront plus ressourçantes que d'autres.

L'objectif n'est pas de réussir parfaitement ta sieste, mais de retrouver confiance dans ta capacité à t'accorder un vrai moment de repos.



➔ **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 soir 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 de la Sieste (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 début - fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?

Date :

Heure début - fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

Heure début - fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?

Date :

Heure début - fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

Heure début - fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?

Date :

Heure début - fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?



Mon suivi express (7 jours) Réutilisable



Chaque jour Note :

Date :

Heure début – fin :

Durée de la sieste :



Énergie avant :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne



Énergie après :

☐ Très basse ☐ Basse ☐ Moyenne ☐ Bonne ☐ Très bonne

Comment je me sens ?

Mon évolution

Cette semaine...

- ✓ Je récupère plus vite.
- ✓ Je suis plus concentré.
- ✓ Je suis moins fatigué.



Bilan des 7 jours



Ce qui fonctionne :

Je souhaite continuer :

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



Journal de la sieste



Chaque jour où tu fais une sieste ou une pause repos, observe simplement comment tu te sens après.

Dans la bulle correspondant au type de sieste testé, note le symbole ou colorie-la selon ton ressenti :

-  :  Pas ressourcée
-  :  Peu ressourcée
-  :  Ressourcée
-  :  Très ressourcée

○ ————— ○	
Pause repos - 5 min	
○ ————— ○	
○ ————— ○	
Sieste flash - 10 min	
○ ————— ○	
○ ————— ○	
Sieste courte - 15 min	
○ ————— ○	
○ ————— ○	
Sieste récupération - 20 min	
○ ————— ○	

 Pas de sieste aujourd'hui ?

Laisse simplement la bulle vide. Tu n'as rien à rattraper.

À la fin des **30 jours** regarde tes bulles et va page suivante

[!\[\]\(86f17b72e5a99c99f2f6adb6b83c466b_img.jpg\) RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Ma recette de sieste idéale



Après tes différents essais, tu connais maintenant mieux la façon dont ton corps récupère. Il est temps de créer ta propre recette.

À la fin des 30 jours :

Je me sens plus souvent ressourcée : ☐ Oui ☐ Un peu ☐ Pas encore

J'ai trouvé ma durée idéale : ☐ Oui ☐ Je cherche encore

J'ai identifié ce qui m'aide le plus : ☐ Oui ☐ Pas encore



Mon meilleur moment

Ma sieste fonctionne mieux vers :

.....



Ma durée idéale

- ☐ 5 minutes
- ☐ 10 minutes
- ☐ 15 minutes
- ☐ 20 minutes
- ☐ Autre : min



Avant ma sieste

Ce qui m'aide le plus à décrocher :

- ☐ Respiration
- ☐ Visualisation
- ☐ Détente du corps
- ☐ Rituel pré-sieste
- ☐ Autre :



Mon environnement idéal

- ☐ Calme
- ☐ Lumière tamisée
- ☐ Téléphone coupé
- ☐ Masque
- ☐ Position confortable
- ☐ Autre :



Pour bien repartir

- ☐ Je m'étire
- ☐ Je bois de l'eau
- ☐ Je retrouve la lumière
- ☐ Je marche quelques minutes
- ☐ Autre :



Ma recette personnelle

Mon moment + ma durée + mon rituel :

.....

.....

✨ Ta meilleure sieste n'est pas forcément celle des autres. C'est celle qui te permet de récupérer tout en préservant ton sommeil du soir.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Challenge " 7 jours pour reprogrammer mes siestes "



Tester, sentir et ancrer le changement.

Déroulé du challenge (jour par jour)

01

J'observe ce qui m'empêche de récupérer

Je repère ce qui perturbe ma pause :
Stress • Écrans • Bruit • Difficulté à décrocher •
Mauvais moment • Sieste trop longue

02

Je libère mon mental

Avant ma sieste, je note rapidement ce qui tourne dans ma tête pour m'autoriser à mettre mes préoccupations sur pause.

03

Je prépare mon corps au repos

Je prends quelques minutes pour ralentir :
respiration, scan corporel, étirements doux ou
automassage.

04

Je prépare mon environnement

Je crée les meilleures conditions possibles :
Téléphone éloigné • Endroit calme • Lumière
réduite • Position confortable

05

Je crée mon rituel pré-sieste

Je choisis quelques gestes simples pour signaler à mon corps qu'il est temps de faire une pause :
téléphone posé, installation, respiration et
relâchement.

06

J'apprends à mieux récupérer

Je teste différentes durées et façons de faire la sieste, puis j'observe ce qui me permet de me sentir le plus ressourcée au réveil.

07

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

👉 En 7 jours, tu ne règles pas tout, mais tu reprends la main. C'est l'élan nécessaire pour transformer tes siestes, 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.



Mes expériences
sieste

10 idées pour
récupérer sans dormir



Sieste ou pause :
de quoi ai-je besoin ?

Laisser partir les
pensées négatives





Mes expériences sieste



L'objectif n'est pas de réussir toutes les expériences, mais de découvrir ce qui fonctionne pour toi.

Aujourd'hui, j'ai testé...

- ☐ J'ai coupé les notifications
- ☐ J'ai réglé un réveil
- ☐ J'ai fait un exercice de respiration
- ☐ J'ai choisi un endroit calme
- ☐ J'ai fait mon rituel pré-sieste
- ☐ J'ai bu de l'eau au réveil
- ☐ J'ai bougé quelques minutes après

Quel type de pause ai-je testé ?

- ☐ Pause yeux fermés 5–10 min
- ☐ Sieste flash 5–10 min
- ☐ Sieste courte 10–20 min
- ☐ Sieste plus longue
- ☐ Je n'ai pas dormi

Comment je me sens après ?

- ☐ Encore fatiguée
- ☐ Un peu mieux
- ☐ Reposée
- ☐ Pleine d'énergie
- ☐ Vaseuse

Ma sieste

Heure :

Durée : min

Mon constat

 Je compare

La durée qui me convient le mieux :

..... minutes

Le moment où je récupère le mieux :

.....

Ce qui m'aide à décrocher :

.....

Ce qui m'aide à me réveiller :

.....

À refaire : ☐ Oui ☐ Non ☐ À adapter



10 idées pour récupérer sans dormir



Tu n'arrives pas à faire la sieste ?

Ce n'est pas grave.

Quelques minutes de pause peuvent déjà t'aider à ralentir et à souffler.

1. 😊 Fermer les yeux : 5 min sans chercher à dormir.
2. 🧘 Respirer lentement : suivre son souffle quelques minutes.
3. 🚶 Marcher tranquillement : sans téléphone ni objectif.
4. ☀ Prendre la lumière naturelle : sortir quelques minutes.
5. 🧘 S'étirer doucement : relâcher les tensions du corps.
6. 🧘 S'auto-masser : tempes, nuque, épaules ou mains.
7. 🎵 Écouter une musique calme : simplement se laisser porter.
8. 📵 Faire une pause écran : couper les sollicitations quelques minutes.
9. 🧘 Faire un scan corporel : observer et relâcher chaque zone du corps.
10. 🤫 S'offrir du silence : ne rien faire pendant quelques minutes.

💖 À retenir :

Récupérer ne signifie pas forcément dormir. S'autoriser une vraie pause compte aussi.

[**← RETOUR AU SOMMAIRE**](#)



Sieste ou pause : de quoi ai-je besoin ?

Coche ce qui te ressemble en ce moment :

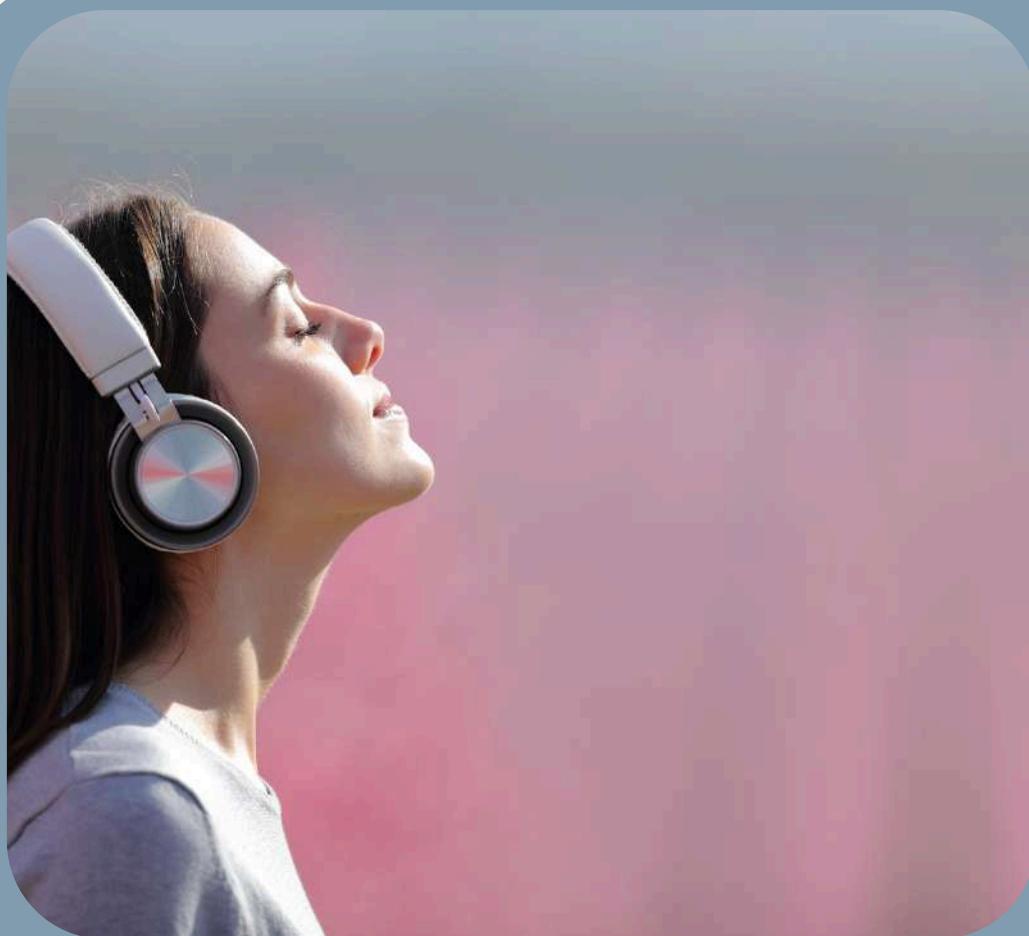
- ☐ J'ai les yeux lourds.
- ☐ Je bâille régulièrement.
- ☐ Ma concentration diminue.
- ☐ Je fais davantage d'erreurs.
- ☐ Je me sens moins attentive.
- ☐ Mon énergie chute.
- ☐ J'ai du mal à rester éveillée.
- ☐ Je ressens le besoin de faire une vraie pause.
- ☐ Ma nuit a été plus courte que d'habitude.
- ☐ Je cherche du café ou du sucre pour tenir.

Plusieurs cases cochées ?

Ton corps te signale peut-être qu'il a besoin de ralentir et récupérer.

👉 Si tu peux, teste une sieste courte ou quelques minutes de repos et observe comment tu te sens ensuite.

✨ **Écouter sa fatigue, c'est aussi apprendre à mieux récupérer.**



Laisser partir les pensées négatives

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

1.57

-0.34



[← RETOUR AU SOMMAIRE](#)



Et maintenant ?

Tu as commencé ton chemin vers des pauses plus ressourçantes.

Bravo pour ce premier pas.
Bravo d'avoir choisi de t'accorder ce temps.

Une sieste efficace se construit grâce à de petits ajustements et à l'écoute de tes besoins.

Continue à utiliser les outils qui te font du bien, observe ce qui fonctionne pour toi et fais-toi confiance.
Chaque pause est une occasion de récupérer et de retrouver ton énergie. ☀️

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

