



COMMENT MIEUX DORMIR

les 5 étapes



un guide complet pour vous aider à trouver
vos astuces et besoins pour de meilleures
nuits de sommeil

PAR AUDREY FOURNIALS



Bienvenue



Toutes mes félicitations pour avoir téléchargé ce guide et pour ton engagement à améliorer la qualité de ton sommeil !

À travers mes nombreuses lectures et mes formations – dont une auprès d’une sophrologue de l’Hôtel-Dieu de Paris, spécialisée en clinique du sommeil – j’ai développé une approche concrète et accessible.

Dans ces pages, je te partage une méthode en 5 étapes, issue de mon expertise, pour t’aider à retrouver des nuits plus réparatrices. Que tu souffres d’insomnies, de réveils nocturnes ou que tu souhaites simplement optimiser ton repos, ces conseils sont pensés pour t’accompagner pas à pas.

Qui suis-je?



Je suis sophrologue spécialisée dans le sommeil et j'accompagne depuis plusieurs années des personnes en quête de nuits plus sereines.

Mon approche associe des techniques validées, des outils issus de la sophrologie et une compréhension approfondie des mécanismes du sommeil. Mon objectif est de te proposer des solutions simples, concrètes et adaptées à ton quotidien.

À travers ce guide, je souhaite te transmettre des clés efficaces pour t'aider à retrouver un sommeil naturel et te réveiller en pleine forme.

Prends soin de toi

Audrey

01

LE SOMMEIL : pourquoi est-il si important?

Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état physiologique essentiel qui alterne entre plusieurs phases :

- **Le sommeil léger** : Transition entre l'éveil et le sommeil profond.
- **Le sommeil profond** : Essentiel à la récupération physique et cellulaire.
- **Le sommeil paradoxal** : Associé aux rêves et à la consolidation de la mémoire.

Ces cycles se répètent environ 4 à 6 fois par nuit, chaque cycle durant environ 90 minutes.



01

LE SOMMEIL : pourquoi est-il si important?

À quoi sert-il ?

Un sommeil de qualité est crucial pour :

La mémoire et
l'apprentissage

Il renforce les connexions
neuronales

La récupération
physique

Il régénère les muscles, répare les
cellules et booste l'immunité

La gestion des
émotions

Un manque de sommeil peut
accentuer l'anxiété et l'irritabilité

L'équilibre
hormonal

Il régule la faim (hormones de la
leptine et ghréline) et le métabolisme

La productivité
et la
concentration

Une bonne nuit améliore la prise de
décision et la créativité

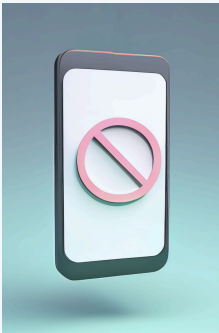
02

5 HABITUDES POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR



Fixez des horaires réguliers

Votre corps adore la routine. Se coucher et se lever à la même heure (même le week-end !) stabilise l'horloge biologique et facilite l'endormissement.



Déconnectez des écrans au moins 1h avant le coucher

Les écrans (téléphone, ordinateur, TV) diffusent de la lumière bleue qui bloque la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Optez plutôt pour un livre ou une activité calme.

02

5 HABITUDES POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR



Évitez la caféine et l'alcool en soirée

La caféine (présente dans le café, thé, sodas...) reste dans l'organisme plusieurs heures. Quant à l'alcool, il endort rapidement mais perturbe la qualité du sommeil profond.



Bougez à votre rythme

L'activité physique favorise un sommeil profond. Évitez le sport intense après 19h. Si vous vous entraînez tard, une douche fraîche aide à faire baisser la température du corps et à mieux s'endormir.



Créez un rituel apaisant

Préparez votre cerveau au sommeil avec des habitudes réconfortantes et apaisantes: lecture, relaxation, sophrologie, visualisations positives, écriture...

03

5 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT DE BIEN DORMIR !



"Je peux rattraper mes nuits blanches en dormant plus le week-end."

FAUX ! Accumuler une "dette de sommeil" fatigue le corps et le cerveau. Une longue grasse matinée perturbe votre rythme et peut même aggraver votre fatigue.



"L'alcool aide à dormir."

FAUX ! L'alcool peut faciliter l'endormissement, mais il provoque des réveils nocturnes fréquents et altère le sommeil profond.



"On dort moins bien en vieillissant."

PAS TOUJOURS ! Avec l'âge, le sommeil peut être plus léger, mais une bonne hygiène de vie aide à maintenir un repos de qualité.

03

5 IDÉES REÇUES QUI VOUS EMPÊCHENT DE BIEN DORMIR !



"Les siestes sont mauvaises pour le sommeil nocturne."

FAUX ! Une courte sieste (10-30 min) en début d'après-midi booste l'énergie sans nuire à la nuit. Évitez simplement de dormir trop longtemps ou après 16h.



"Il faut 8 heures de sommeil pour être en forme."

PAS POUR TOUS ! Les besoins varient : certains fonctionnent parfaitement avec 6h, d'autres ont besoin de 9h. Écoutez votre corps, la sophrologie vous y aide !



04

4 Techniques de sophrologie pour vous endormir plus facilement

La sophrologie aide le cerveau à réapprendre un nouveau chemin vers le sommeil, en installant des réponses plus calmes et adaptées face à l'insomnie.

04

4 techniques de sophrologie pour vous endormir plus facilement



La respiration 4-2-8-2

Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Retenez votre souffle 2 secondes.

Expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes.

Retenez votre souffle 2 secondes.

➔ Répétez plusieurs fois, cela calme le système nerveux et favorise l'endormissement.



Le scan corporel

Allongez vous et portez votre attention sur chaque partie de votre corps, des orteils jusqu'à la tête. Détendez chaque muscle progressivement. Cela aide à lâcher prise et à apaiser l'esprit.

04

4 techniques de sophrologie pour vous endormir plus facilement

Éveil des perceptions sensorielles



Utilisez vos sens pour ressentir une ambiance relaxante : Lumière tamisée, utilisez l'ensemble de vos sens pour ressentir les sensations agréables comme le moelleux et la douceur de vos draps et matelas, des odeurs agréables, musique douce...

La visualisation positive



Fermez les yeux et imaginez un endroit paisible (plage ,forêt, montagne). Essayez de ressentir chaque détail : la température, les sons, les couleurs. Cela détourne l'attention des pensées stressantes.

05

MA ROUTINE ANTISTRESS POUR DES JOURNÉES APAISÉES

Matin : Un réveil en douceur

Ne pas sauter du lit immédiatement. Prenez quelques respirations profondes comme la respiration carrée utilisée en sophrologie pour équilibrer les émotions. Faites quelques étirements ou des exercices de déverrouillage des articulations.

Journée : Des pauses conscientes

Faites une micro-pause toutes les 2h : respiration profonde, marche, buvez de l'eau régulièrement. Évitez de vous laisser submerger par le travail, prenez du recul.

Fin d'après-midi : Un moment pour moi

Trouvez une activité qui vous détend : lecture, musique, dessin, jardinage... Bougez un peu : 30 min de marche, relaxation dynamique pour faire un sas de décompression entre boulot et maison, ou faites du sport modéré.



05

MA ROUTINE ANTISTRESS POUR DES JOURNÉES APAISÉES



Soir : Déconnexion progressive

Réduisez les écrans au moins 1h avant le coucher. Faites une activité que vous aimez. Évitez les activités stressantes juste avant de dormir. (lecture de mail, travail...)

Coucher : Un sommeil protégé

Chambre fraîche (18-19°C) et sans lumière. Coupez les notifications et mettez votre téléphone en mode avion. Focalisez-vous sur une pensée positive ou une gratitude du jour.

En conclusion

Bravo pour la lecture de ce guide!

“

J'espère que ce guide vous aura aidé à mieux comprendre l'insomnie et à découvrir comment retrouver un sommeil réparateur.

Parfois, il suffit d'un petit déclic : une nouvelle habitude, un état d'esprit différent, et le sommeil revient naturellement. Mais d'autres fois, cela demande plus de temps, de douceur et de méthode pour comprendre ce qui bloque et savoir par où commencer.

Si vous avez envie d'aller plus loin, je serai ravie de vous accompagner. Vous pouvez me contacter directement ou visiter mon site internet, où vous trouverez des pistes pour avancer à votre rythme

-AUDREY FOURNIALS-



MERCI

Merci pour votre confiance et à très bientôt pour de nouvelles ressources autour du bien-être et du sommeil.



Vous souhaitez aller plus loin et être accompagné(e)
de manière personnalisée ?
Je serais ravie de vous guider.



CONTACTEZ MOI

contact@clef-du-sommeil.fr
www.audreyfournials-sophrologue.fr



@audreyfournialsalbi

www.facebook.com/Audrey.Fournials.Sophro/