Carole Serrat
Sophrologue à l'hôpital Bichat

Laurent Stopnicki
Musicothérapeute

MON PROGRAMME SOMMEIL TOUT EN *douceur*

LA MÉTHODE AUDIO-GUIDÉE POUR S'ENDORMIR

Exercices, conseils et rituels pour retrouver un sommeil réparateur

LEDUC.S PRATIQUE

Vous souffrez d'insomnies et vous vous sentez fatigué dès le réveil ? Vous avez des baisses de tonus, car vous manquez de sommeil ? Adoptez le programme sommeil tout en douceur !

Pour bien dormir, il convient avant tout de réduire votre niveau de stress et d'évacuer les tensions accumulées au cours de la journée. Carole Serrat, sophrologue à l'hôpital Bichat, et Laurent Stopnicki, musicothérapeute, partagent avec vous leur méthode exclusive pour vaincre vos insomnies et retrouver un sommeil profond.

- **Apprenez à apprivoiser votre stress** et trouvez votre équilibre émotionnel avec des techniques fondées sur la sophrologie et la méditation : respiration, détente neuromusculaire, visualisations, ancrages positifs, automassages, rituels…
- **Lâchez prise grâce aux 30 exercices** simples à réaliser.
- **Pratiquez facilement et endormez-vous en douceur avec une séance audio-guidée en musique :** un véritable somnifère 100 % naturel !
- **Accédez à une harmonie corps-esprit** pour retrouver calme et sérénité dans votre vie quotidienne.

Grâce à cet ouvrage optimiste et efficace, rempli de témoignages forts, vous retrouvez un sommeil réparateur et une nouvelle énergie.

UN CD EXCLUSIF DE 6 PISTES AUDIO

Ce CD exclusif vous permet de passer facilement de la théorie à la pratique. Si vous avez du mal à vous détendre, la voix enveloppante de Carole Serrat et la musique apaisante de Laurent Stopnicki vont vous aider à trouver la paix intérieure et tomber en douceur dans les bras de Morphée.

Carole Serrat est sophrologue et experte bien-être dans plusieurs médias. Elle est une référence en matière de gestion du stress. Elle exerce à la maternité des Lilas, à la clinique de la Muette et à l'hôpital Bichat. Elle est l'auteure de nombreux best-sellers, dont *La sophrologie, c'est malin.*

Laurent Stopnicki est compositeur de musique et auteur. Il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact des sons et de la musique sur les émotions.

ISBN : 979-10-285-1572-0

9 791028 515720

19,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photo : © Alexandre Mostras
Rayon : Bien-être

Cet ouvrage est accompagné d'un CD contenant 6 enregistrements pour profiter pleinement de votre programme minceur.

Les plages du CD :

1. La respiration calmante
2. Détendre son corps
3. La traversée (de la rive de l'Éveil à la rive du Sommeil)
4. La montagne de couleurs
5. *Out of space*
6. Les ancrages du sommeil

Les pistes du CD sont également consultables :

– Sur la page suivante :
https://blog.editionsleduc.com/sophro-sommeil.html

– **Sur l'application Marque-Page,** grâce aux logos présents tout au long du livre (voir les explications en page 6).

Textes : Carole Serrat et Laurent Stopnicki
Musiques : Laurent Stopnicki
Voix guide : Carole Serrat
Chant sur « *Out of space* » : Laurent Stopnicki
Masterisé par Vincent Bruley au studio Piccolo

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Édition : Marjolaine Revel
Maquette : Hung Ho Thanh
Design de la couverture : Antartik
Illustrations : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1572-0

Carole Serrat
Laurent Stopnicki

MON PROGRAMME SOMMEIL TOUT EN *douceur*

LEDUC.S
PRATIQUE

Sommaire

INTRODUCTION 7

Chapitre 1 ❀ **L'INSOMNIE, CAUSES ET CONSÉQUENCES**

L'insomnie : nuit gravement à la santé 13
Qu'allez-vous gagner à mieux dormir ? 19
D'où viennent les insomnies ? 24

Chapitre 2 ❀ **LE STRESS, GRAND ENNEMI DU SOMMEIL**

Le stress, un allié à double tranchant 47
D'où vient le stress ? 49
Comment ça marche ? 52
Les effets du stress… 55
Quelles solutions pour se libérer du stress ? 57

Chapitre 3 ❀ **NOTRE MÉTHODE POUR VAINCRE L'INSOMNIE**

Le rôle de la musique et de la voix 63
Tout commence par la respiration 65
La relaxation neuromusculaire 77
La méditation sensorielle 86
La visualisation créatrice 91
Les ancrages de la nuit 106
Passez de la rive de l'Éveil à celle du Sommeil 107

Chapitre 4 ✿ **ADOPTEZ LES BONNES HABITUDES**

Les rituels du sommeil 117
Respecter vos cycles naturels 120
Se lever du bon pied 125
En cas de réveil nocturne 130
La sieste, bonne idée ? 133
Sport et sommeil 136
Bien manger pour bien dormir 139
Les automassages 141

Chapitre 5 ✿ **L'AMÉNAGEMENT DE LA CHAMBRE**

Une literie de qualité pour un sommeil apaisé 147
Une chambre feng shui 152

Chapitre 6 ✿ **FAITES DE BEAUX RÊVES…**

Une énigme ancestrale 159
Que dit la science ? 160
Se souvenir de ses rêves 161
Pourquoi fait-on de beaux et de mauvais rêves ? 162
La nuit porte conseil ! 163

CONCLUSION 165

ANNEXES 169
Mon carnet de notes spécial sommeil 169
Mes notes 174
Index des exercices 184

Découvrez les contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur l'App Store ou Google Play

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo apparaît

** Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec* Windows Phone

Avec ce livre, retrouvez les 6 pistes du CD sur votre Smartphone ou votre tablette.

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant :
https://blog.editionsleduc.com/sophro-sommeil.html

INTRODUCTION

On a coutume de dire que l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. C'est peut-être ce que se disait Napoléon Bonaparte, qui ne dormait que 5 heures par nuit ! Einstein, lui, devait avoir besoin de plus de repos car, selon la légende, il lui arrivait de dormir jusqu'à 12 heures chaque jour ! Quant à Léonard de Vinci, il se contentait de 20 minutes de sommeil toutes les quatre heures.

Stratèges militaires, physiciens de génie, inventeurs prolifiques… Leur point commun ? Ils ont tous besoin de dormir, même un tout petit peu ! Nous en avons tous besoin.

Pour le commun des mortels comme pour les grands de ce monde, dormir est un impératif vital. Le sommeil est essentiel à notre santé et à notre équilibre physiologique. C'est lorsque nous dormons que nous rechargeons nos batteries et traitons des informations emmagasinées pendant la journée. Eh oui : même lorsque l'on dort, le cerveau continue de travailler ! Ce serait donc une erreur de considérer que le sommeil est une perte de temps, car c'est tout le contraire.

Pendant que nous dormons, nos muscles se détendent et se reposent, mais notre organisme reste mobilisé,

silencieusement. Sans que nous ne nous en rendions compte, nos cellules et nos tissus se régénèrent, ils retrouvent leur vitalité. C'est ainsi qu'après une bonne nuit de sommeil, nous nous réveillons avec une peau plus lisse et détendue !

Chaque nuit, notre organisme prépare aussi le lendemain en rétablissant notre équilibre interne : les toxines sont éliminées, le taux de sucre est régulé et le cerveau, les muscles et le foie préparent des réserves en prévision de la journée qui s'annonce.

Il est donc essentiel de respecter les rythmes et les besoins de notre corps en termes de sommeil, car c'est durant cette période que se mettent en place de nombreux mécanismes vitaux, indispensables à notre bien-être et surtout à notre santé. La mélatonine, par exemple, aussi surnommée « l'hormone du sommeil », stimule nos défenses immunitaires et lutte contre les radicaux libres responsables de l'oxydation des cellules.

Les enfants et les adolescents ont également besoin de bien dormir, car c'est pendant la nuit qu'ils sécrètent les hormones de croissance qui vont permettre à leur corps de bien se développer.

« Béni soit celui qui inventa le sommeil ! »

Miguel de Cervantès

Aussi naturel que de manger lorsque l'on a faim ou de boire lorsque l'on a soif, on pourrait penser que dormir est facile… puisque c'est naturel ! Mais il n'en est rien : en France, des millions de personnes souffrent d'insomnie et nombre d'entre elles ont recours à des médicaments pour essayer de retrouver un sommeil naturel mais, à

terme, ce n'est qu'une illusion, car le manque de sommeil, tout comme la perte d'appétit par exemple, est le symptôme d'un déséquilibre interne. Et l'équilibre durable ne se cache pas dans des somnifères…

Il est surprenant de constater à quel point le sommeil est absent des grandes préoccupations publiques. Cela est peut-être dû au fait que dormir apparaît comme quelque chose de non productif et donc d'inutile dans nos sociétés productivistes. Pourtant – et les insomniaques le savent bien –, une bonne nuit de sommeil est un véritable trésor !

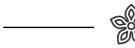
Notre souhait est de vous offrir des pratiques simples mais efficaces pour vous permettre de créer vous-même les conditions favorables à votre équilibre afin de retrouver des nuits douces et apaisantes. Notre méthode va vous aider à dénouer les tensions qui vous empêchent de trouver le sommeil. Elle est basée sur les principes de la « Médit-action », que nous avons nous-mêmes créée sur la base des enseignements du professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre et fondateur de la sophrologie, à qui nous rendons hommage ici.

Accompagné par la musique et par la voix qui vous guidera tout au long de votre lecture, vous allez découvrir le bonheur de la détente neuromusculaire, de l'apaisement mental et de la paix intérieure. C'est ainsi que vous allez progressivement vous réaligner avec vos rythmes naturels, et donner à votre corps ce dont il a besoin : un peu de repos.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, et de douces nuits !

Carole et Laurent

Chapitre 1



L'INSOMNIE, CAUSES ET CONSÉQUENCES

Dormir n'est pas un acte anodin ; c'est une nécessité vitale, au même titre que manger, boire ou respirer. Le fait que des expressions comme « Je suis mort de fatigue » soient régulièrement employées par de nombreuses personnes traduit bien la souffrance vécue par ceux qui ne dorment pas bien.

L'insomnie : nuit gravement à la santé

Moment privilégié avec vous-même, le sommeil est capital dans la vie de tout être humain. En manquer, c'est s'exposer à bon nombre de conséquences tout aussi néfastes pour votre corps que pour votre esprit. C'est ce que nous allons voir ici.

Notre organisme souffre du manque de sommeil

Chaque nuit, notre corps profite de la baisse d'activité pour se renforcer, se rééquilibrer et se défendre contre les attaques.

Ainsi, **priver notre organisme de ce repos bien mérité revient à l'affaiblir**. C'est la porte ouverte à de nombreuses complications...

Le manque de sommeil conduit notamment à une baisse de l'immunité : **nous devenons plus sensibles aux infections, aux intoxications, aux allergies, aux microbes**. Mais cela contribue également à l'apparition et au développement de certaines pathologies : migraines, douleurs diverses, problèmes digestifs, hypertension artérielle... Au-delà de ça, les conséquences à long terme sont bien plus inquiétantes : surpoids, diabète, troubles de l'humeur, risques cardiaques, voire développement de certains cancers.

Il apparaît donc que **le sommeil est un besoin capital** si l'on souhaite renforcer son système immunitaire, notamment, mais aussi toutes les fonctions internes indispensables à un équilibre durable. Priver notre corps de sommeil contribue à sa vulnérabilité face aux attaques incessantes qu'il subit et, au final, cela le fait vieillir plus vite !

Il est donc essentiel de prendre le problème à la racine, et le plus tôt possible, avant que des troubles trop sérieux ne viennent compliquer encore plus la situation.

À noter

Le corps humain est d'une immense complexité. Parfois, un rien peut bouleverser son équilibre subtil mais, bien souvent, ce sont les accumulations (ou les déficits durables) qui finissent par vraiment le mettre en difficulté, avec des conséquences parfois irréversibles. Trop souvent négligé, le sommeil agit pourtant comme un régulateur, un sas de décompression indispensable. En manquer ponctuellement n'aura que peu de conséquences, mais laisser un déficit de repos permanent s'installer est une très mauvaise chose.

Des conséquences sur notre mental

Vous l'avez sûrement déjà remarqué : après une nuit agitée ou trop courte, on est de mauvaise humeur, irritable, émotif voire agressif ! À long terme, les conséquences psychologiques peuvent être sérieuses, avec des répercussions sociales importantes. Cela traduit bien l'effet néfaste du manque de sommeil sur notre cerveau, car **il a besoin de se reposer, chaque jour, profondément**.

En effet, notre cerveau travaille quotidiennement pour assurer nos fonctions cognitives : mémoire, raisonnement, apprentissage… **Il apprend sans s'arrêter.** Il analyse, décortique et enregistre toutes les informations qu'il perçoit dans la

journée. Aussi, le soir venu, **il lui est nécessaire de classer et d'archiver tout ce qu'il a appris**. Si son temps de repos est insuffisant ou de mauvaise qualité, son efficacité diminue : perte de mémoire, difficultés de concentration, capacités d'apprentissage altérées…

Bien dormir pour mieux apprendre

Le manque de sommeil devient particulièrement handicapant pour les étudiants, qui ont besoin d'accumuler efficacement beaucoup de nouvelles données en peu de temps. Des chercheurs américains ont d'ailleurs mis en évidence le lien entre le manque de sommeil et les mauvais résultats de certains élèves, notamment en maths ou dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.
À l'inverse, le Dr Paul Kelley, chercheur à l'université d'Oxford, est arrivé à la conclusion qu'un enfant ne parvient pas à se concentrer avant 8 h 30 le matin, un adolescent de 16 ans avant 10 heures et un étudiant… avant 11 heures ! Alors qu'il était enseignant au collège Monkseaton, en Angleterre, il avait mené une expérience en ce sens, décalant tous ses cours du matin de 8 h 30 à 10 heures. Le résultat était sans appel : les notes de l'ensemble de ses élèves s'étaient améliorées de 19 %… Il y a donc un lien de cause à effet très net entre le sommeil et l'appropriation des connaissances.

« Une pause s'impose »

Nous connaissons tous ce slogan de la Sécurité routière nous invitant à régulièrement prendre le temps de nous arrêter lors de longs voyages en voiture. On estime en effet que **20 à 25 % des accidents mortels sur la route seraient dus à la fatigue** ! Le manque de sommeil peut donc effectivement être mortel, pour vous, mais aussi pour ceux qui vous entourent…

La fatigue ralentit en effet notre organisme et notre cerveau. Elle conduit à la somnolence, à la perte de vigilance, ce qui peut avoir des conséquences dramatiques dans des situations dangereuses par nature : la conduite automobile, les travaux en hauteur ou dans des environnements dangereux… ou tout simplement lorsqu'on traverse la rue sans faire attention à la camionnette qui arrive !

Et le gagnant est…

Randy Gardner est le détenteur du record de la plus longue période sans dormir : 264 heures et 24 minutes (soit très précisément 11 jours – voir p. 14). Le record de cet Américain de 17 ans a été inscrit dans le Livre Guinness des records en 1965 et a été réalisé dans le cadre d'un projet pour son école.
Après trois jours sans dormir, des troubles de l'humeur et de la coordination se sont déclarés chez Randy ; dès le cinquième jour,

il fut victime d'hallucinations et après sept jours, il présentait de gros problèmes de mémoire. Aucune séquelle n'a semble-t-il été constatée après cet « exploit », mais Randy a mis plusieurs semaines pour s'en remettre complètement.

Depuis la nuit des temps, notre espèce (et toutes les autres) ont su développer des mécanismes de protection face aux agressions et aux dangers multiples. **Notre cerveau a accumulé les informations nécessaires pour contrer ou échapper à la menace :** il a développé son acuité, sa réactivité et ses réflexes pour sa survie. Le sommeil fait partie de notre évolution, car **il permet au cerveau d'évoluer dans son environnement**, de s'y adapter et d'y survivre.

« Le tigre aussi a besoin de sommeil. »

Proverbe chinois

Oui, le sommeil est un besoin naturel indispensable, primordial, ancestral. Alors, pour rester jeune et en bonne santé, le début de la solution se trouve peut-être dans votre lit.

Qu'allez-vous gagner à mieux dormir ?

Pendant la nuit, le cerveau se repose, mais continue de travailler : il fait le tri des informations emmagasinées, nettoie l'organisme, renouvelle les neurones, commande aux muscles de se reposer… En bref : **votre cerveau veille sur vous durant la nuit et règle ses petites affaires** afin d'être opérationnel et de vous accompagner efficacement durant toute la journée suivante.

Des neurones en pleine forme

Le cerveau humain est une machine fascinante. **Tout son fonctionnement repose sur le réseau neuronal**, véritable autoroute de l'information. Dans chaque cerveau humain, on dénombre entre 80 et 100 milliards de neurones ! Ils communiquent entre eux et avec le reste du corps de manière permanente par des impulsions électriques : respiration, rythme cardiaque, mouvements, parole, apprentissage, digestion… **Tout est régulé par le cerveau et ses neurones.** Il est donc essentiel d'en prendre grand soin, notamment en leur offrant le repos dont ils ont besoin.

Une dette de sommeil à durée indéterminée

En effet, il a été prouvé que le manque de sommeil entraînait une perte de neurones. Or, les scientifiques ne sont pas encore sûrs de la capacité du cerveau humain à produire de nouveaux neurones tout au long de la vie de l'individu. Il se pourrait donc que l'on subisse les conséquences de notre manque de sommeil toute notre vie…

Mieux dormir va donc permettre à votre cerveau et à vos neurones d'être en meilleure santé, plus productifs, plus efficaces. **Cela aura des répercussions positives dans votre vie quotidienne aussi bien à court qu'à long terme.**

Dormir, c'est bon pour la ligne

Dans le corps humain, tout est étroitement lié. Le fait de mal dormir implique un déficit d'énergie dans la journée, et **plus le corps est épuisé, plus il s'épuise en essayant de compenser**. Ainsi, c'est l'équilibre du système tout entier qui est mis à mal : concentration, mouvement, attention et… digestion, entre autres.

Toutes les fonctions importantes de l'organisme (et même les moins importantes) souffrent du manque de sommeil. **Lorsque l'on dort mal, tout se dérègle :** on mange de manière désordonnée, on digère mal, on est pris de ballonnements, de

douleurs abdominales… Sans compter que la fatigue n'incite pas à prendre le temps de se préparer des plats équilibrés ! On a alors plutôt tendance à se rabattre sur des plats simples prêts à consommer, trop sucrés, trop salés et bien souvent peu diététiques.

Par ailleurs, des chercheurs ont démontré que **le manque de sommeil avait une influence importante sur l'appétit**, notamment sur les hormones chargées de le réguler : la ghréline et la leptine. Selon eux, deux jours successifs de réveils précoces suffisent à dérégler le système ! **Notre chimie interne est donc extrêmement sensible** et il s'agit d'en prendre conscience afin de bien saisir la subtilité de notre équilibre dans son ensemble.

Dormir vous rend plus beau

Comme nous l'avons vu, de nombreux mécanismes se mettent en œuvre lorsque nous dormons. C'est notamment le cas du processus de réhydratation de la peau, mais pas seulement.

Durant le sommeil, le métabolisme se modifie et **assure des fonctions qui ne sont pas actives durant les phases de réveil**. Pendant les deux premières heures de sommeil, c'est le grand nettoyage : les cellules sont purifiées, les toxines éliminées et les protéines endommagées sont évacuées. C'est la phase de catabolisme. Ensuite, lorsque le terrain est bien dégagé, **l'organisme répare ce qui doit l'être**, notamment les cellules et l'ADN. C'est grâce à cela que notre visage paraît plus détendu, plus lisse et notre teint plus clair après une bonne nuit de sommeil. Ce n'est pas par hasard si l'on peut facilement affirmer

d'un collègue de travail qu'il a « l'air fatigué » en observant son visage le matin devant la machine à café !

À l'inverse, lorsque le nettoyage n'a pas lieu ou n'a pas le temps de se faire correctement, **cela provoque une accumulation de déchets**, responsables de la production de radicaux libres. Ainsi, on constate que **le relâchement, la perte d'élasticité et la pigmentation irrégulière de la peau sont deux fois plus importants chez les mauvais dormeurs** ! D'autres fonctions, notamment la régénération (après un coup de soleil, par exemple), s'en trouvent également altérées.

Le sommeil, votre meilleure crème de jour !

Une Anglaise de 46 ans, Sarah Chalmers, a mené une expérience scientifique en partenariat avec la London Sleep School : alors qu'elle était habituée à dormir 8 heures par nuit, elle s'est imposé de réduire son temps de sommeil à seulement 6 heures par nuit. Résultat : un visage marqué, des yeux rougis, des pores dilatés, une peau flétrie et l'apparition de boutons. Et les crèmes dites « miracles » n'étaient d'aucun secours…

Alors, pour prendre soin de votre peau et de votre teint, il suffit peut-être de commencer par aller vous coucher…

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Mon programme sommeil tout en douceur
Carole Serrat & Laurent Stopnicki

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S PRATIQUE