

LES CARNETS DE 1,2,3...MORPHÉE



LES ÉTAPES POUR MIEUX DORMIR

by Virginie Rossi



BIENVENUE À TOI

Tu as du mal à dormir ? Tu te réveilles fatigué·e, tendu·e, parfois même découragé·e ? Ce carnet est pour toi. Il est destiné à ceux qui rencontrent des difficultés à s'endormir, se réveillent fatigués ou stressés, et souhaitent retrouver un sommeil réparateur dans la douceur des bras de Morphée.

Ma passion pour le sommeil est née de ma propre quête du sommeil et j'ai découvert un univers passionnant, riche d'enseignements. Aujourd'hui, j'accompagne des personnes qui, comme toi peut-être, souhaitent renouer avec des nuits paisibles.

Ce carnet est une porte d'entrée. Un guide simple, accessible, pour t'aider à comprendre les bases du sommeil réparateur, identifier ce qui peut perturber tes nuits, et poser les premiers jalons d'un changement en douceur.

Virginie morphée 



MON APPROCHE GLOBALE ET PERSONNALISÉE

Mieux dormir, ce n'est pas appliquer une recette miracle, c'est comprendre ce qui t'empêche de dormir paisiblement, et trouver tes propres clés. En accompagnement individuel, je prends en compte ton fonctionnement, tes besoins et ton histoire.

Mon accompagnement sommeil est basé sur l'**écoute active** de Carl Rogers, des pratiques de **sophrologie**, une **approche cognitive et comportementale** de l'insomnie et sur un accompagnement basé sur la thérapie d'action et d'engagement, l'**ACT** (training issu de la 3ème vague des TTC).

Mon approche est également nourrie par mon expérience de terrain : l'accompagnement de nombreuses personnes en quête de sommeil, mon rôle de formatrice auprès des aides-soignants, et mon propre parcours face à l'insomnie.

Tomber dans les bras de
Morphée

ET SI TOUT COMMENÇAIT PAR LE SOMMEIL ?

Dormir, c'est vital. Si l'on prive un organisme d'eau, de sommeil et de nourriture, c'est le manque d'eau qui le tuera en premier. Mais juste après vient le manque de sommeil, bien avant celui de nourriture.

Le sommeil, ce n'est pas seulement « se reposer » : c'est l'un des piliers fondamentaux de ta santé physique, mentale et émotionnelle.



Nous sentons immédiatement l'impact du sommeil sur notre corps, mais son travail sur le cerveau est tout aussi important.



Ce que fait le sommeil pour ton corps



Pendant la nuit, ton corps récupère, se répare, se régule.

Il produit des hormones essentielles à la croissance, à la régénération des tissus, au renforcement de ton système immunitaire et au bon fonctionnement de ton métabolisme.

👉 Tu tombes facilement malade ou tu as du mal à stabiliser ton poids ?

Un manque de sommeil perturbe la régulation des hormones liées à l'immunité, à l'appétit et au stockage des graisses.



Tu vois, ce n'est pas une question de volonté, mais d'équilibre interne.





Et pour ton cerveau ? Un vrai chef d'orchestre de nuit

Imagine ton cerveau comme une maison : la nuit, tout s'y range méthodiquement.

Digestion des émotions

Rangement dans ta mémoire

Le royaume des rêves

Booste ta créativité

Le sommeil permet de :

- digérer les émotions de la journée,
- trier les souvenirs,
- éliminer le superflu,
- et préparer ton esprit pour demain.

Les rêves participent à ce processus en t'aidant à assimiler les événements vécus et à mieux réagir aux situations futures.

👉 Bien dormir, c'est aussi mieux penser, mieux apprendre, mieux vivre.

POUR

MIEUX DORMIR

Les étapes à suivre



L'ÉTAT DES LIEUX OU LE CHECK-UP DU SOMMEIL

Imagine que tu emménages dans une nouvelle maison : tu prends le temps de faire le tour : voir ce qui fonctionne, ce qui a besoin d'être réparé, ce qui demande juste un petit coup de neuf. Eh bien pour ton sommeil, c'est exactement la même chose.



C'est ton check-up du sommeil : Observer sans juger.

Une habitude trop tardive ? Un stress persistant ? Un signal de ton corps ? Tu regardes les choses comme elles sont, avec curiosité. Tu ne cherches pas encore à "réparer".

Ce regard honnête va te permettre de comprendre ce qui bloque, et t'éviter les solutions toutes faites. C'est le point de départ pour poser les bons ajustements, à ton rythme.

Et si tu te sens un peu perdu·e, être accompagnée par un professionnel peut t'aider à faire ce tri plus sereinement.

POUR

MIEUX DORMIR

Les étapes à suivre

2

FAIRE CONNAISSANCE AVEC LE SOMMEIL

Si tu veux mieux dormir, il faut comprendre comment ton sommeil fonctionne. C'est un peu comme une relation amoureuse : si tu ne connais pas l'autre, difficile de bien t'adapter et de créer une harmonie !

Qu'est-ce qu'un sommeil réparateur ? Quels sont les cycles et leurs rôles ? Comment tes journées influencent tes nuits ? Et surtout... comment TOI tu dors ?

Parce qu'il n'existe pas une seule bonne façon de dormir – mais la tienne.

👉 En comprenant les mécanismes du sommeil et en observant ton propre rythme, tu vas arrêter de chercher le bouton « OFF » dans le noir... et glisser naturellement vers des nuits plus paisibles.

POUR

MIEUX DORMIR

Les étapes à suivre



(RE) PROGRAMMER LES RITUELS ET LES CROYANCES : LE GRAND MÉNAGE

Avec le temps, on développe un tas d'habitudes pour tenter d'améliorer son sommeil, mais qui sont parfois contre-productives.

Qui n'a jamais tenté la grasse mat' pour « rattraper » une mauvaise nuit ou scrollé son téléphone en espérant s'endormir ?

Cette étape, c'est celle du ménage intérieur :

-  repérer les gestes qui sabotent ton sommeil,
-  les remplacer par des rituels plus doux, plus efficaces.

L'objectif ici est d'identifier ces petites habitudes qui sabotent tes nuits et de les remplacer par des rituels plus efficaces pour enfin retrouver un sommeil réparateur.

POUR

MIEUX DORMIR

Les étapes à suivre



4 APPRIVOISER LE STRESS, LE LÂCHER PRISE ET RETROUVER SON ÉNERGIE

Quand le sommeil devient une source de stress, s'endormir tourne vite au combat. Plus on y pense, plus l'angoisse monte... et plus Morphée s'éloigne.

Apprendre à lâcher prise, c'est sortir de ce cercle vicieux. La sophrologie t'aide à apaiser ton esprit et à transformer le coucher en un moment de détente, et non d'inquiétude.

Et parce que ce qui se passe le jour influence la nuit, prendre soin de son énergie en journée permet aussi d'améliorer son sommeil. Moins de tension, plus de sérénité : un vrai cercle vertueux pour des nuits paisibles et des journées pleines de peps !

Nous sommes tous différents et notre besoin en heures de sommeil est variable.

Une question à se poser :
Comment je me sens dans la journée ?

Ceci te permet d'évaluer si la qualité de sommeil est suffisante à maintenir une bonne veille diurne.

Les conséquences de l'insomnie sont visibles en journée.



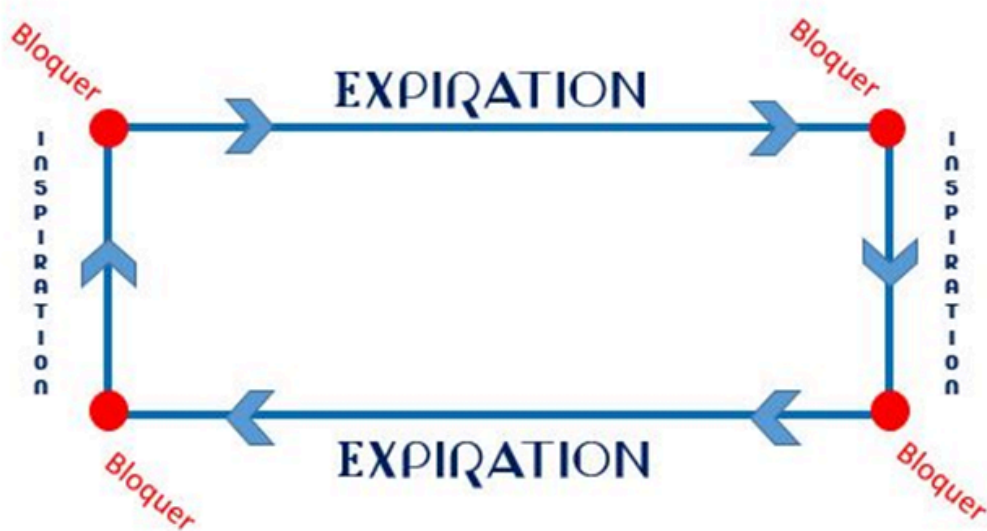
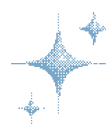
LA BOÎTE DE DE SECOURS DU SOMMEIL



1

La respiration en rectangle

à pratiquer au moment de l'endormissement



2

Le petit train de ma main

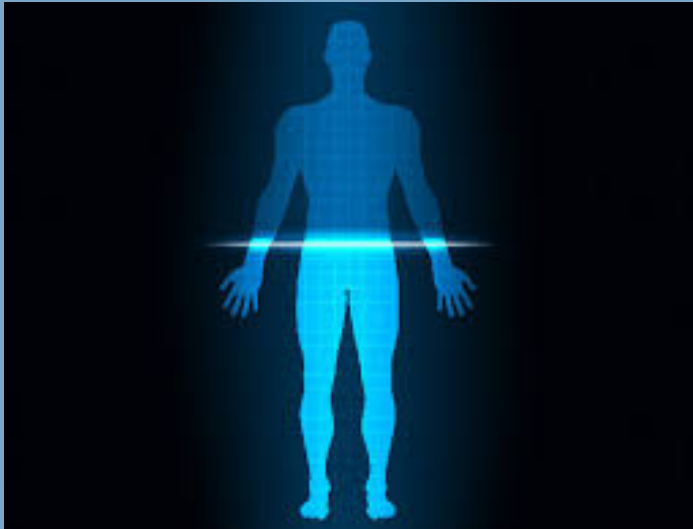
Il faut suivre avec un doigt le bord de la main opposée : je pars du poignet à la base du pouce et je suis le contour de chaque doigt, lentement, jusqu'à rejoindre le bord du poignet de l'autre côté. Plusieurs fois, en portant attention à sa respiration et au toucher. Refaire l'exercice mentalement.



3

Le scan corporel

Je focalise mon attention sur le parcours de mon corps ou sur une sensation, par exemple, je fais le tour de mon corps en m'attachant à la sensation du contact du drap sur mon corps... Je prête attention aux parties de mon corps qui sont en contact avec le drap ou pas.



4

La berceuse du sommeil

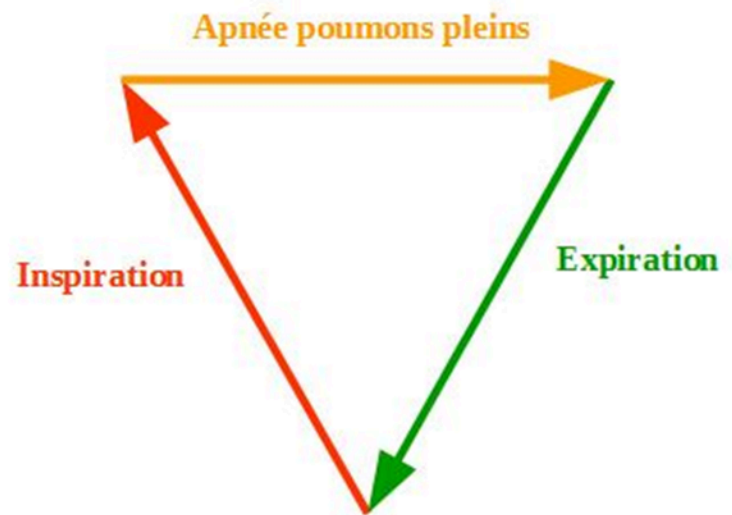
Je me laisse bercer par ma respiration et à chaque inspiration, je prononce mentalement un mot synonyme de sommeil ou de bien être, que je diffuse dans tout mon corps à l'expiration. J'en ai fait une pratique sophrologique à part entière que je transmets en accompagnement.



S.O.S. - J'AI MAL DORMI !

La respiration en triangle
dynamisante

5



Je bouge mon corps !

6

Bouger, danser, marcher, faire du sport permet au corps de ne pas tomber dans la somnolence sans "tenir sur les nerfs" et va occasionner une meilleure pression du sommeil pour la nuit suivante.

L'art de la sieste

7

La sieste classique, c'est 20 à 30 minutes et pas plus ! Elle améliore la vigilance et la performance. En cas de manque de temps, on peut la remplacer par sa version flash.

La siestes-flash de 5 minutes, toutes les deux heures apporte un rafraîchissement neuronal et de la relaxation, ce qui permet de tenir le coup après une nuit sans sommeil et ne peut tenir sur les nerfs.

Si je peux, je m'accorde une sieste dite royale de 90 minutes qui correspond à un cycle de sommeil. Elle permet de récupérer une dette de sommeil. Elle est interdite aux insomniaques afin de ne pas accentuer l'insomnie la nuit suivante.

Sieste = 6ème heure, si je me lève à 7 heures le matin, je fais la sieste à partir de la 6ème heure, soit entre 13 heures et 15 heures. Il est déconseillé de faire des siestes après 16 heures.

MERCI

Merci pour ton intérêt et pour avoir téléchargé ce carnet. Mais surtout, bravo à toi : tu viens de faire un premier pas vers des nuits plus sereines et un sommeil réparateur.

À la page suivante, découvre la gamme complète des carnets 1-2-3 Morphée pour continuer ton chemin vers des nuits paisibles.

Envie d'aller plus loin ?
Profite d'un appel « diagnostic » offert.
Tu rêves de nuits complètes et de journées pleines d'énergie ?

Réserve dès maintenant ton rendez-vous personnalisé et faisons le point ensemble sur ton sommeil.

Virginie morphée



LA GAMME DES CARNETS DE 1, 2, 3...MORPHÉE

Chaque carnet de la série "Les carnets de 1,2,3...Morphée" te guidera vers un aspect clé pour mieux dormir et mieux vivre.



LES ÉTAPES POUR MIEUX DORMIR

C'est le carnet d'introduction de la gamme des Carnets de 1, 2, 3... Morphée pour comprendre les bases du sommeil réparateur. Il te permet de connaître les étapes pour mieux dormir et gérer les petits tracassés du manque de sommeil.



LA QUALITÉ DU SOMMEIL AVEC L'HYGIÈNE DU SOMMEIL



QUAND IL FAUT TIRER LA SONNETTE D'ALARME...

LES ETAPES POUR MIEUX
DORMIR VOUS EST OFFERT PAR :



Virginie ROSSI
Sophrologue.



07.81.77.42.68

v.rossi.sophrologue@gmail.com

www.sophrograndorb.fr



@virginie rossi sophrologue



@ virginie_morphee



@virginie rossi



Les carnets de 1,2,3... Morphée - BASIC - Les étapes pour mieux dormir