



Christelle Pigeard

SOPHROLOGUE CAYCEDIENNE

La Baule

Surhumain(e) , oui !

Mais jusqu'à
quel point ?...



Programme des 4 matinales

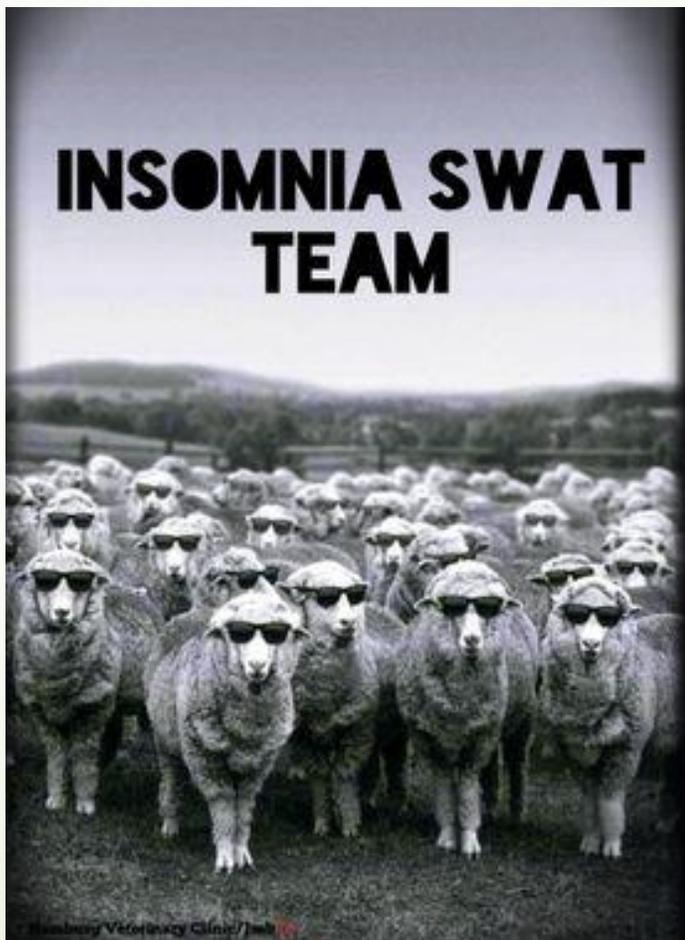
- ✓ Prendre du recul
- Mieux récupérer
- Vivre son stress
- Mobiliser ses capacités



Matinale 2

Mieux dormir, c'est mieux vivre

Jeudi 3 septembre 2020



Parmi ces maux, quels sont vos mots ?...

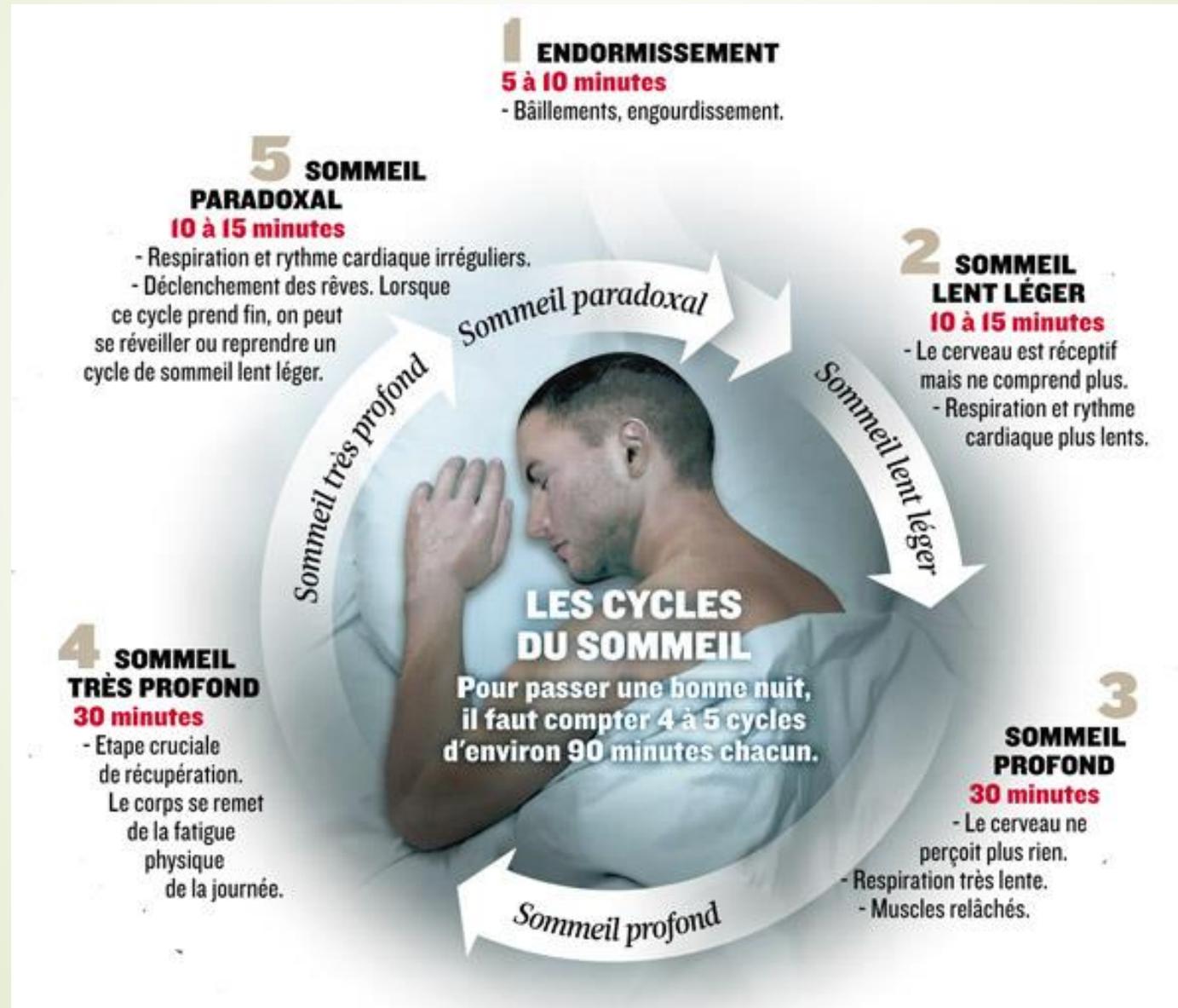
- Je mets un temps fou à m'endormir.
- Je me réveille toutes les nuits, et je rumine, et je rumine...
- Même si je me couche tôt, je ne dors ni mieux, ni plus.
- Le week-end, je dors plus tard, et pourtant le lundi, je suis fatigué(e) comme jamais.
- Quand arrive le soir, je stresse à l'idée de ne pas réussir à dormir.
- La nuit, je m'angoisse pour un rien.
- Plus je veux dormir, moins j'y arrive, et ça m'énerve !
- Le matin, je me réveille fatigué(e), et je lutte toute la journée.
- Plus je dors, plus je suis fatigué(e)...
- ...



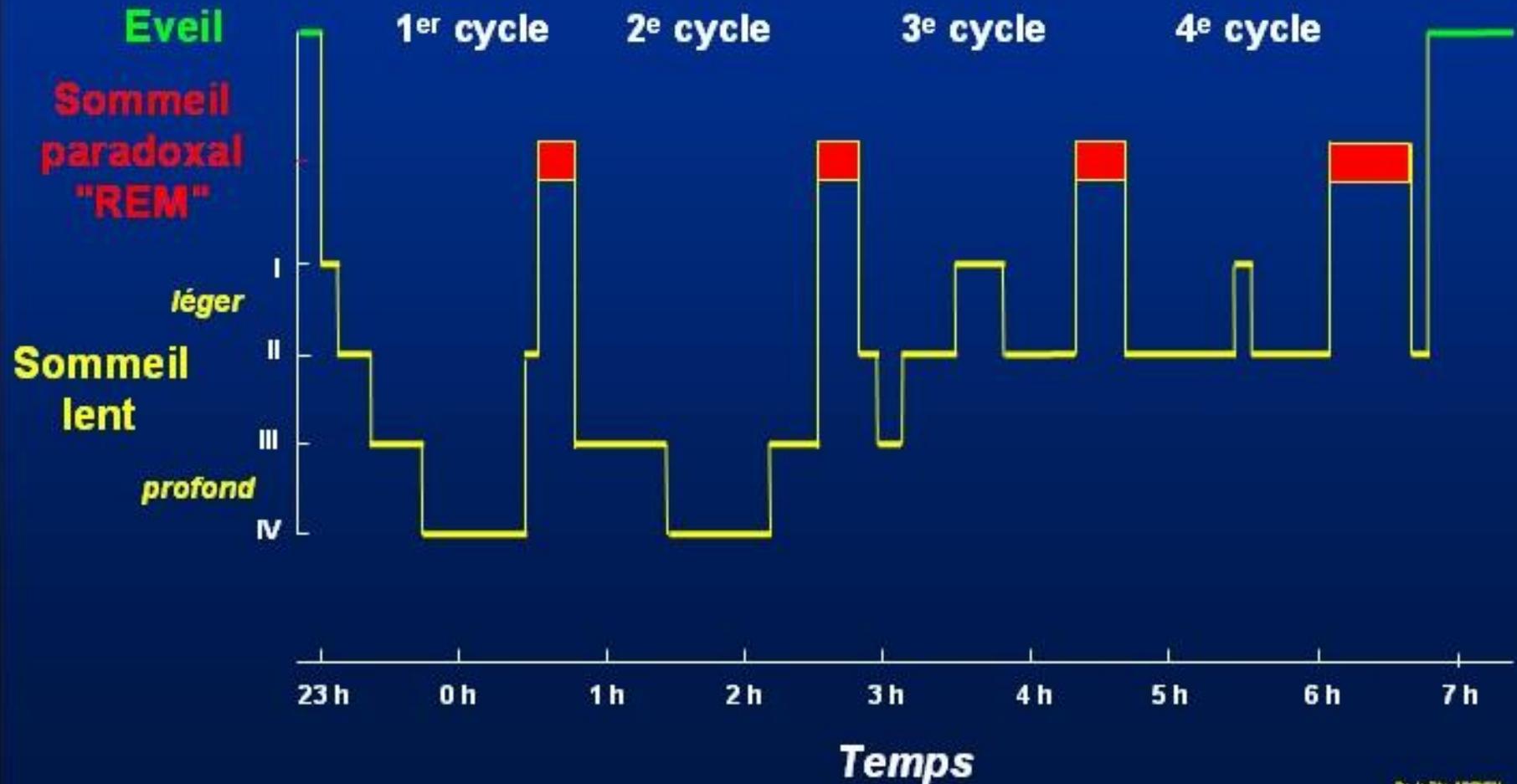
Un instant pour lâcher prise...

- Yeux ouverts : j'observe mes mains (forme, posture, texture, détails...)
- Yeux fermés : je prends conscience de mes mains (volume, poids, chaleur, contact...)
+ ouverture/fermeture synchronisée avec une respiration profonde
- Respiration pausée = sensation de calme, bien-être, sentiment de paix, sérénité

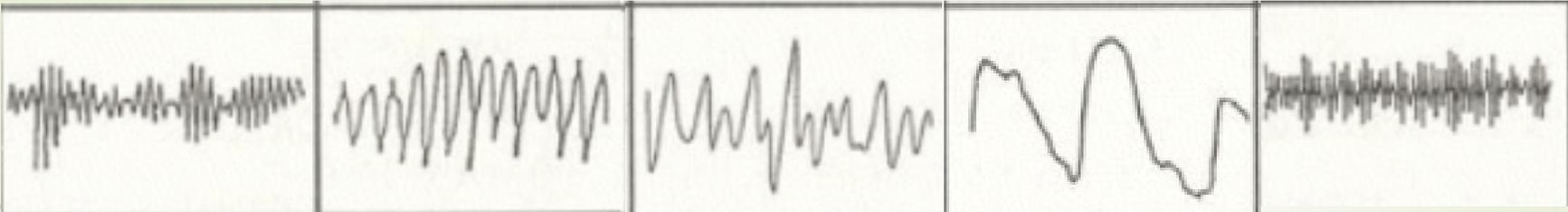
Le sommeil, une histoire à dormir debout

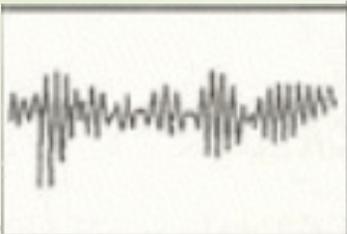
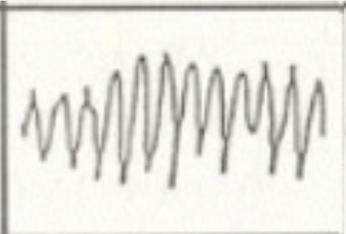
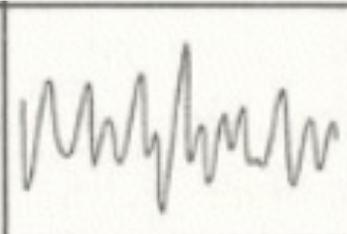
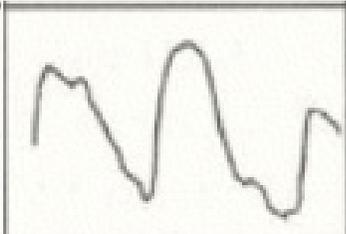


Déroulement d'une nuit de sommeil (hypnogramme)



Ce qui se passe dans notre cerveau...



				
bêta 14 à 20 Hz	alpha 8 à 14 Hz	thêta 4 à 8 Hz	delta 0.5 à 4 Hz	gamma 20 à 45 Hz
Activité cérébrale normale. Ondes les plus courantes, celles de l'éveil.	Etat de repos pour le cerveau, relaxation, éveillé et conscient mais détendu.	Ondes en relation avec la relaxation profonde, l'hypnose. État de somnolence consciente, de sommeil éveillé.	Ondes très lentes, état dans lequel nous sommes complètement inconscient (sans rêve)	Très forte activité cérébrale. Ce sont les ondes les plus rapides, signifiant un niveau d'attention très élevé.
≠ sommeil	sommeil lent très léger	sommeil lent léger	sommeil lent / lent très profond	sommeil paradoxal

Selon une étude...



Et selon d'autres études...

- Une heure de sommeil en moins = 200 calories ingérées en plus.
- La lumière bleue des écrans active la glande pinéale et retarde l'endormissement.
- L'alcool donne envie de dormir, mais déshydrate et empêche le sommeil profond récupérateur.
- Mangez des légumineuses, noix de cajou, ananas, banane, mangue, dattes, poissons gras, pâtes, riz et pain... (=tryptophane + Omega 3 + sucres lents)
- La lecture, par le mouvement « hypnotique » des yeux , favorise l'endormissement.
- Se concentrer sur une image mentale agréable accélère de 20 minutes l'endormissement.
- La chambre doit être fraîche (18°), silencieuse, obscure, et apaisante.
- Le lit est réservé au sommeil et à l'amour.
- Dormez nu(e) !



Et si on faisait la sieste ?

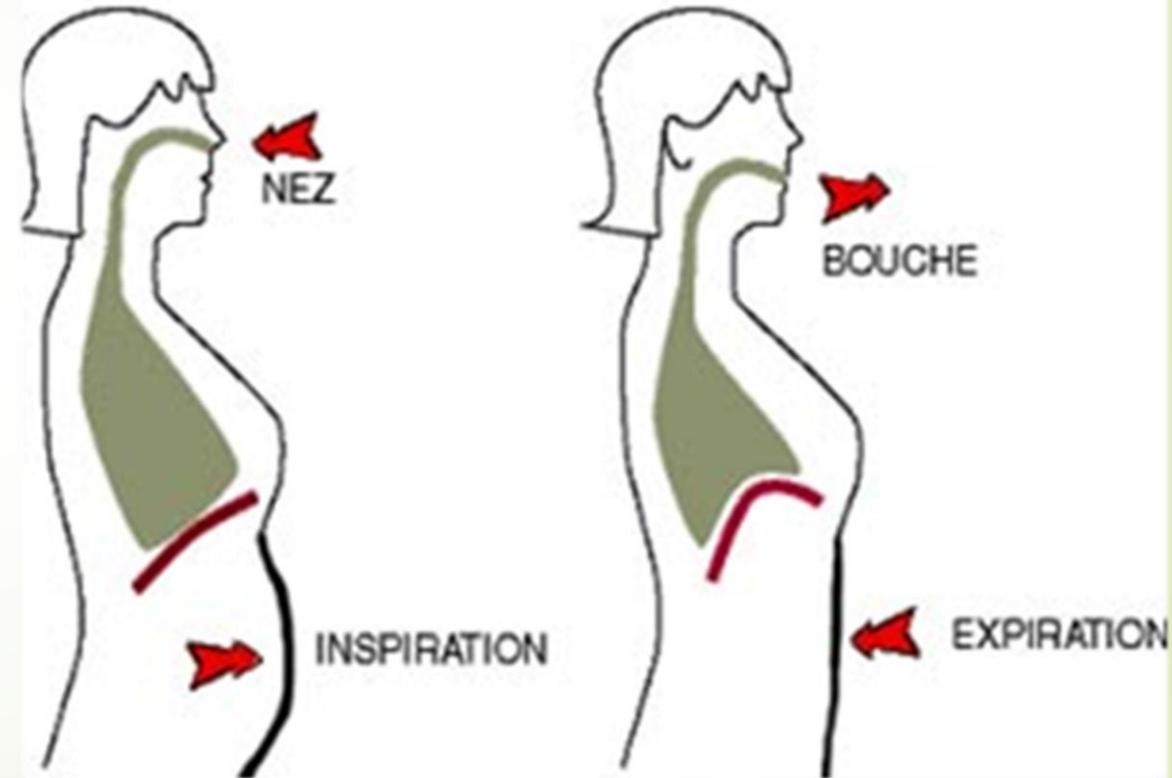
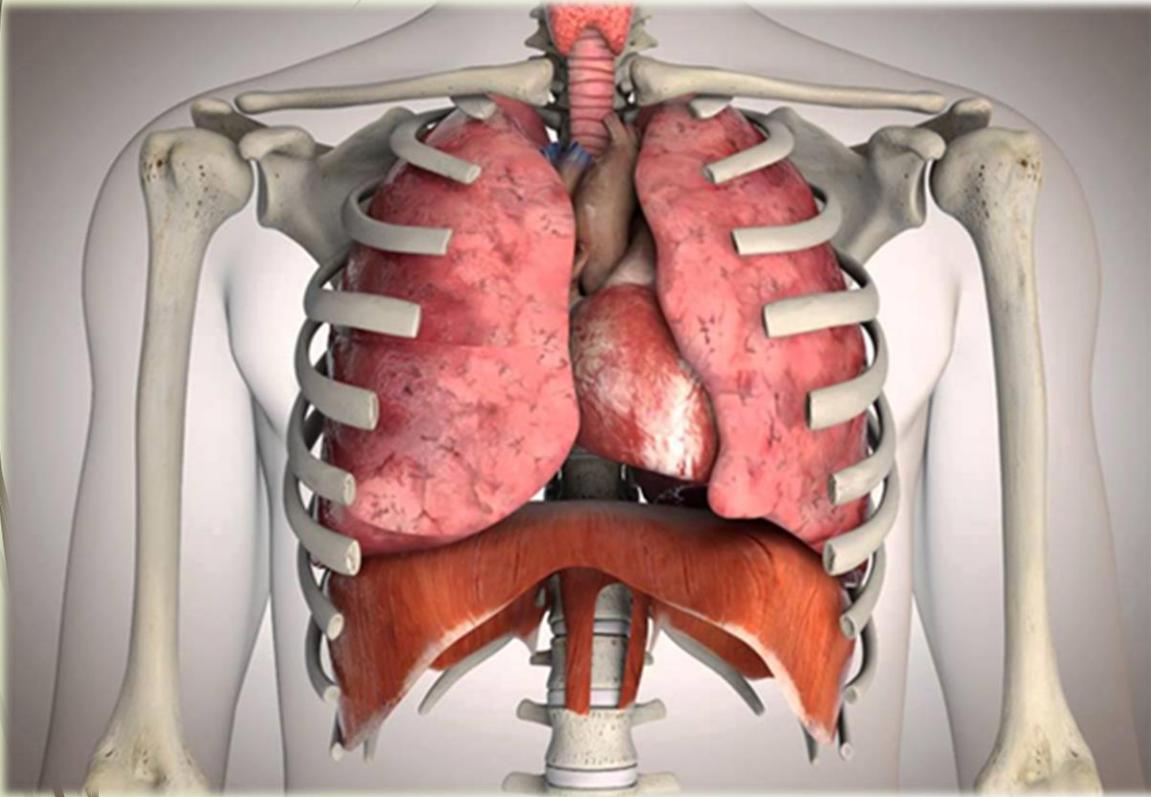


Les nombreux bienfaits attribués à la sieste :



- Réduction du stress et de la fatigue
- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Augmentation de la créativité
- Accroissement du dynamisme
- Amélioration de l'humeur
- Apport de bien-être immédiat

Rappel : relâcher le diaphragme



La respiration abdominale « diaphragmatique »

Pour s'entraîner à la micro-sieste (10 minutes)

En position assise, confortable :

- 1/ En bord de chaise, les yeux ouverts : **étirer tout le corps** (bras, dos, jambes), bâiller, se relâcher en soufflant (x3)
- 2/ En fond de siège, les yeux fermés : **respirer plusieurs fois**, de façon abdominale profonde, comme une vague
- 3/ **Relâcher consciemment les muscles**, de la tête aux pieds + expiration douce à chaque étape (tête/cou, épaules, bras/thorax/abdomen/bas du corps)
- 4/ **Respiration pausée** : observer la petite pause après l'expiration, la faire durer...
« Mon corps se pose... et se repose... »
- 5/ Prendre le temps de **remonter à l'état de veille**, en inspirant profondément, en s'étirant progressivement en commençant par les jambes, puis ouvrir les yeux.

Comment je me sens là, maintenant ? Un mot, une phrase...

Un diaphragme relâché, c'est :

- Une meilleure respiration
- Une meilleure digestion
- Un relâchement profond des muscles
- Une pression artérielle moins forte
- Une meilleure oxygénation
- Des capacités mentales améliorées
- Une diminution du stress
- **La préparation d'un sommeil plus récupérateur**



La capacité à se
détendre
corporellement et
mentalement

La qualité et la
profondeur
du sommeil

Le sentiment de
mieux-être au
quotidien

La pratique régulière de la sophrologie favorise...

Le calme,
l'attention,
la concentration,
la mémorisation,
la lucidité

L'équilibre
émotionnel et
psychique



Pour me contacter :

Christelle Pigeard - 06 48 58 76 59

Sur rdv au cabinet, 16 avenue Marcel Rigaud à La Baule
(proche du Lycée Grand Air)

En entreprise, selon étude de votre projet