

GUIDE FEVRIER

-Hygiène nocturne & sommeil profond -

‘Réguler la nuit pour vivre le jour’

Le sommeil n’est pas une pause dans la vie. C’est un processus biologique actif de réparation, de régulation et d’équilibre. Un bon sommeil ne dépend pas uniquement de l’heure du coucher. Il dépend de tout ce qui précède. La qualité du sommeil commence dans :

- Le rythme de la journée, restaurer un rythme biologique naturel
- La charge mentale, réduire la charge mentale
- L’environnement émotionnel, renforcer la régulation émotionnelle
- Les habitudes du soir, créer un rituel du soir stable
- La sécurité intérieure, améliorer la qualité du sommeil
- La régulation du système nerveux, apaiser le système nerveux

*Ce guide n’est pas un programme de performance.
Ce n’est pas une méthode de contrôle.
Ce n’est pas une injonction de plus.*

C’est une réorganisation douce de la vie nocturne. Une hygiène de vie. Un retour au calme.
Une restauration de la sécurité intérieure.

PILIERS D’HYGIENE DE VIE

Ralentissement conscient : Le corps ne s’apaise pas par la volonté. Il s’apaise par les signaux de sécurité.
Lenteur · répétition · douceur · stabilité · simplicité

Rituel du soir : Un rituel n’est pas une contrainte. C’est un repère biologique.
Il structure le système nerveux. Il crée une transition. Il prépare le sommeil.

Hygiène mentale nocturne : Le mental a besoin de fermeture, pas de stimulation.
Réduction des écrans - Silence cognitif - Respiration lente - Lumière douce - Baisse de l’intensité mentale

Sécurité intérieure : Le sommeil profond naît dans la sécurité, pas dans le contrôle.

MICRO-HABITUDES NOCTURNES & RITUEL

- Lumière basse après 20h, Lumière douce
- Écrans coupés progressivement
- Dîner léger , Tisane digestive & neuro-apaisante
- Silence mental, Silence intérieur, Absence de stimulation émotionnelle
- Rituel stable , Présence, Respiration lente
- Horaire régulier, Simplicité
- Environnement calme , Posture assise calme
- Température douce, Temps lent

CHECK – LIST de FEVRIER

Régulation nocturne & sommeil à remplir au quotidien

État du jour

Énergie globale (0–10) : _____

Charge mentale (0–10) : _____

État émotionnel dominant : _____

Soirée

Rituel du soir effectué : oui partiellement non

Temps calme avant coucher : _____min

Écrans coupés à : _____

Tisane / rituel : oui non

Respiration lente : oui non

Mental

Pensée dominante du soir : _____

Niveau d'agitation mentale (0–10) : _____

Sommeil

Heure de coucher : _____

Qualité du sommeil (0–10) : _____

Réveils nocturnes : oui non

Repos ressenti au réveil (0–10) : _____

Observation (sans jugement)

Ce que j'observe aujourd'hui :

"Le sommeil ne se force pas. Il se prépare. Il se sécurise. Il se respecte."