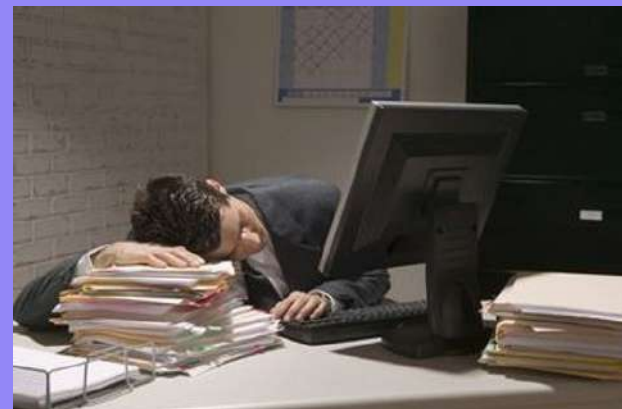


Le roi Sommeil : mieux le comprendre pour mieux vivre



→ Conférence animée par Sébastien Dupont,
Expert en Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP®)
de l'Armée de l'air

Outils pédagogiques de gestion du stress, du sommeil et
des émotions, coaching, préparation mentale

*« C'est toujours par le sommeil que les
grandes choses commencent. »*
Edgar Allan Poe

**Pourquoi a-t-on besoin
de dormir ?**

« Nous dormons en partie parce que nous sommes fatigués, en partie pour ne pas l'être davantage, et aussi parce ce que c'est l'heure. »

Jean-Marie Gaillard

Pour compenser, rembourser une dette, recharger ses batteries

Dette de sommeil
au réveil



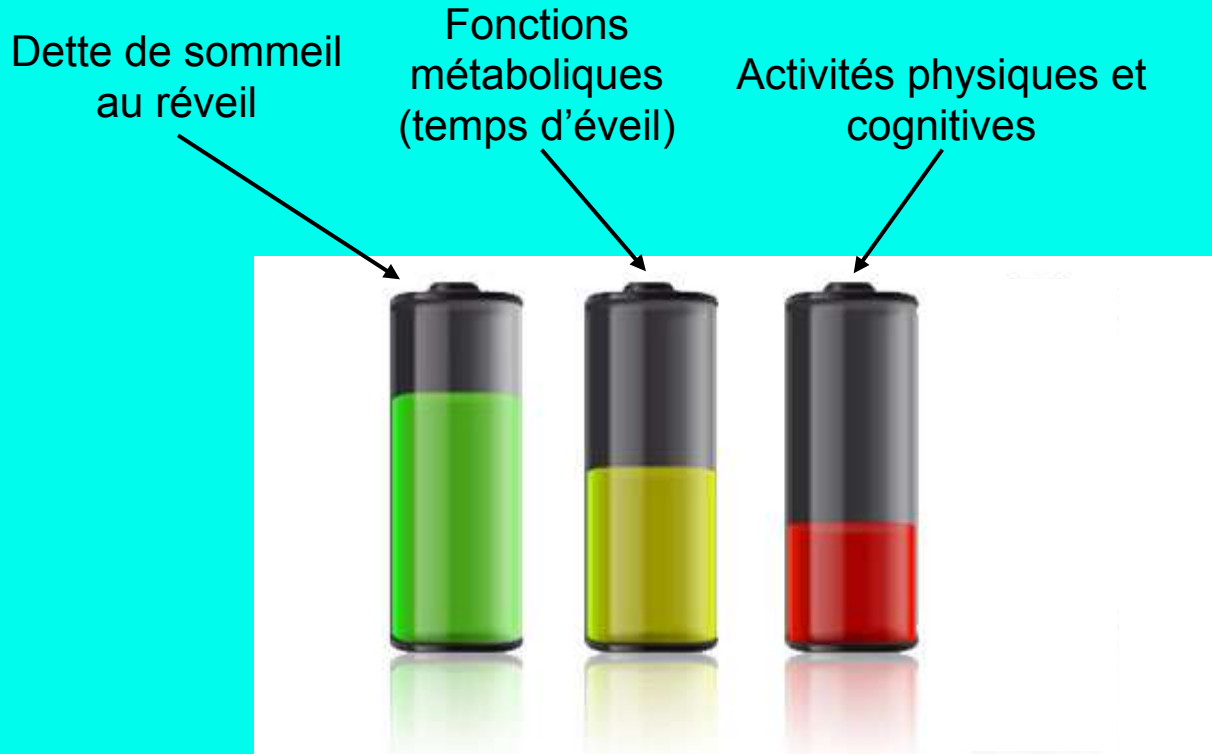
Pour compenser, rembourser une dette, recharger ses batteries

Dette de sommeil
au réveil

Fonctions
métaboliques
(temps d'éveil)



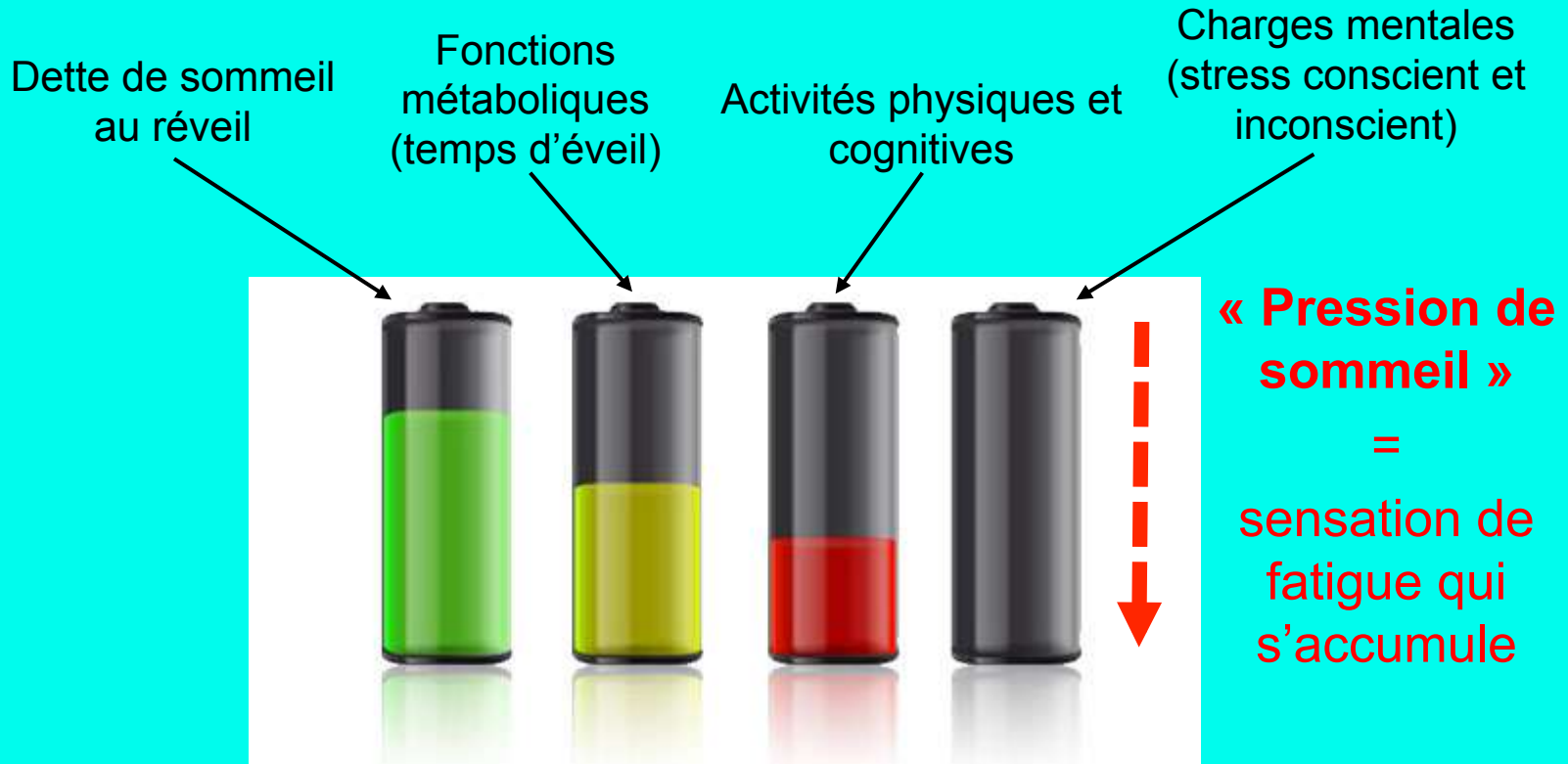
Pour compenser, rembourser une dette, recharger ses batteries



Pour compenser, rembourser une dette, recharger ses batteries



Pour compenser, rembourser une dette, recharger ses batteries



Parce que le **Cerveau** le demande
(l'horloge biologique interne)



Parce que le **Cerveau** le demande
(l'horloge biologique interne)



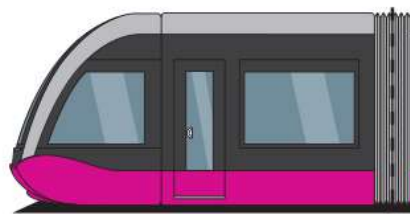
Parce que nous sommes **influencés**
(synchroniseurs externes)



Parce que nous sommes **influencés** (synchroniseurs externes)

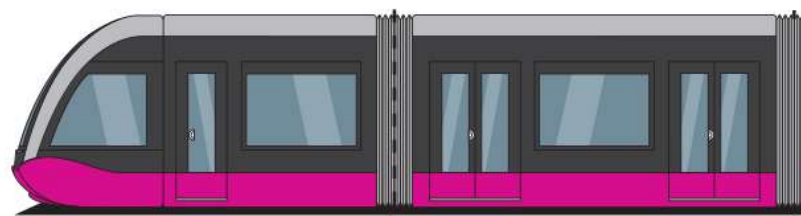


Comment dort-on ?



Endormissement

On baille,
les idées se brouillent

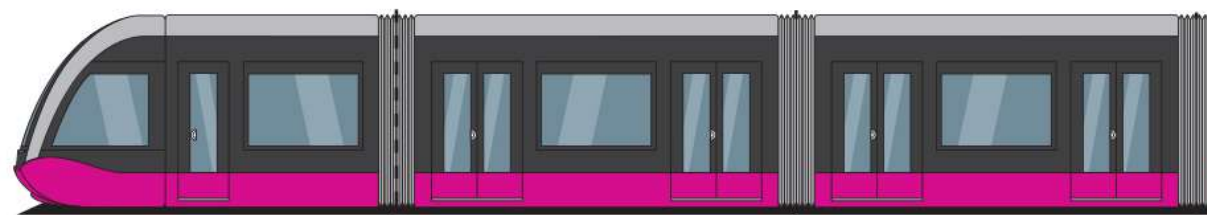


Endormissement

On bâille,
les idées se brouillent

Sommeil lent léger

On entend, on comprend
sans pouvoir agir



Endormissement

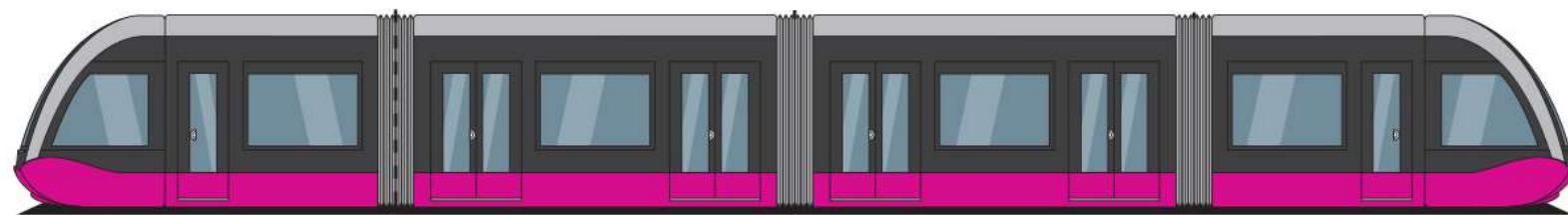
On bâille,
les idées se brouillent

Sommeil lent léger

On entend, on comprend
sans pouvoir agir

Sommeil lent profond

On n'entend plus rien



Endormissement

On bâille,
les idées se brouillent

Sommeil lent léger

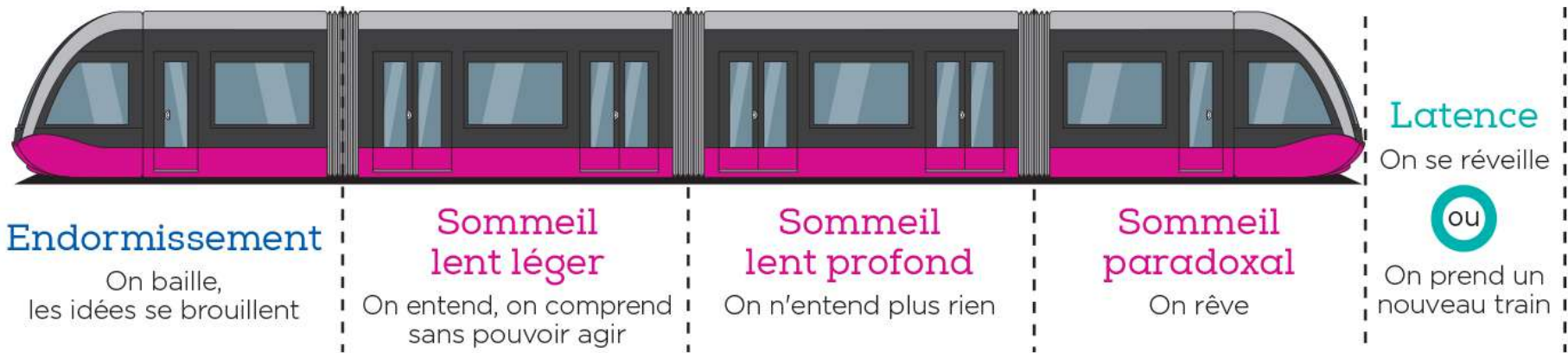
On entend, on comprend
sans pouvoir agir

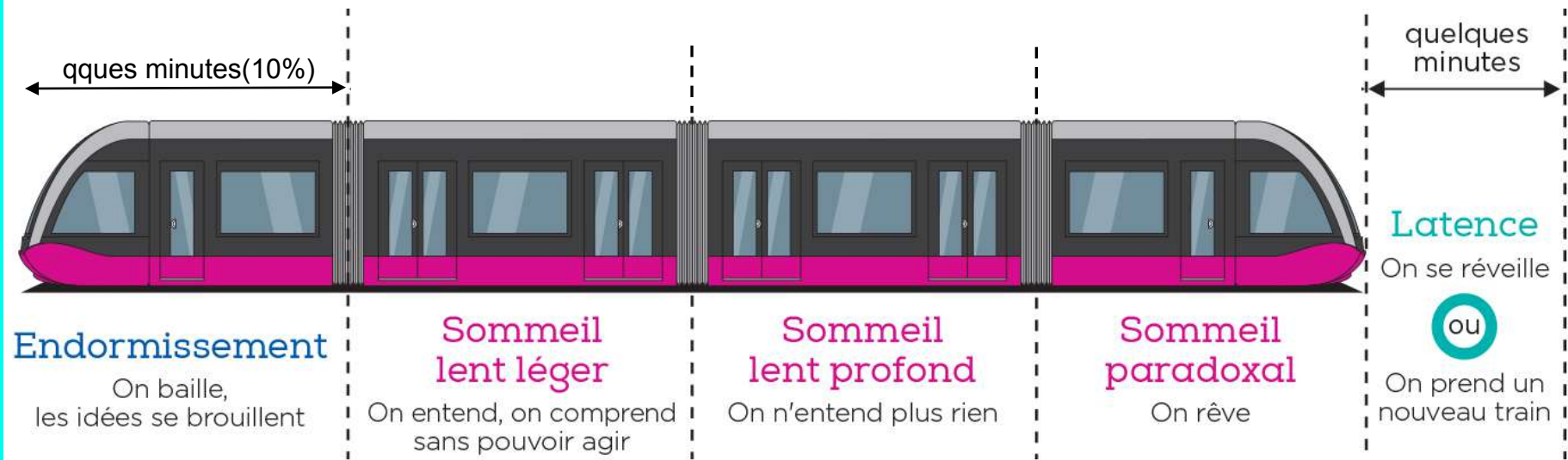
Sommeil lent profond

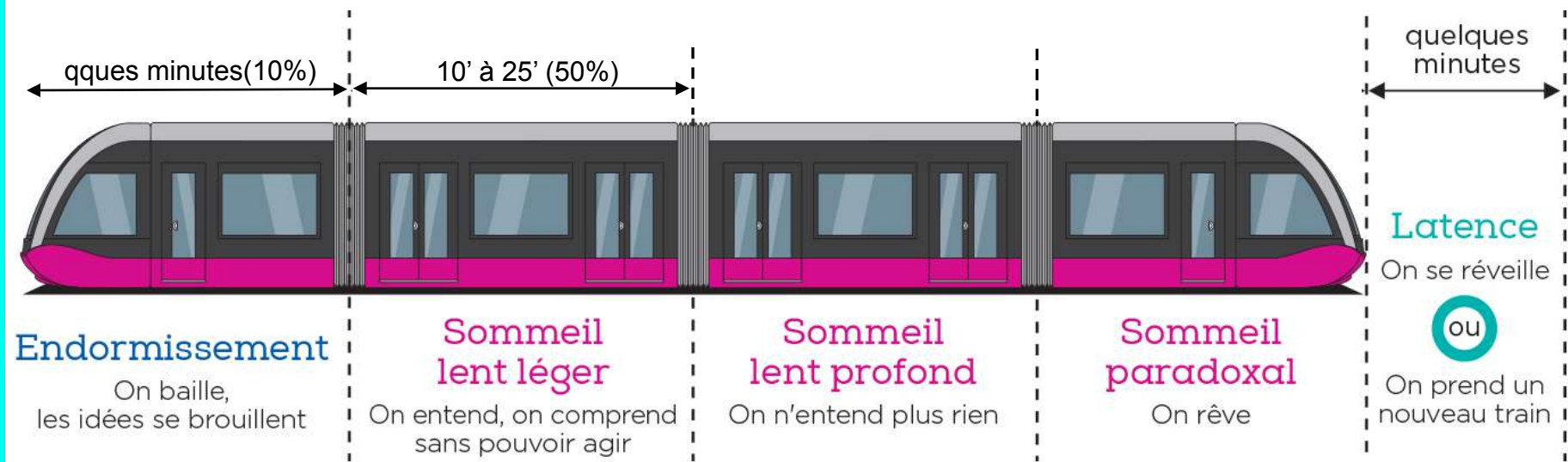
On n'entend plus rien

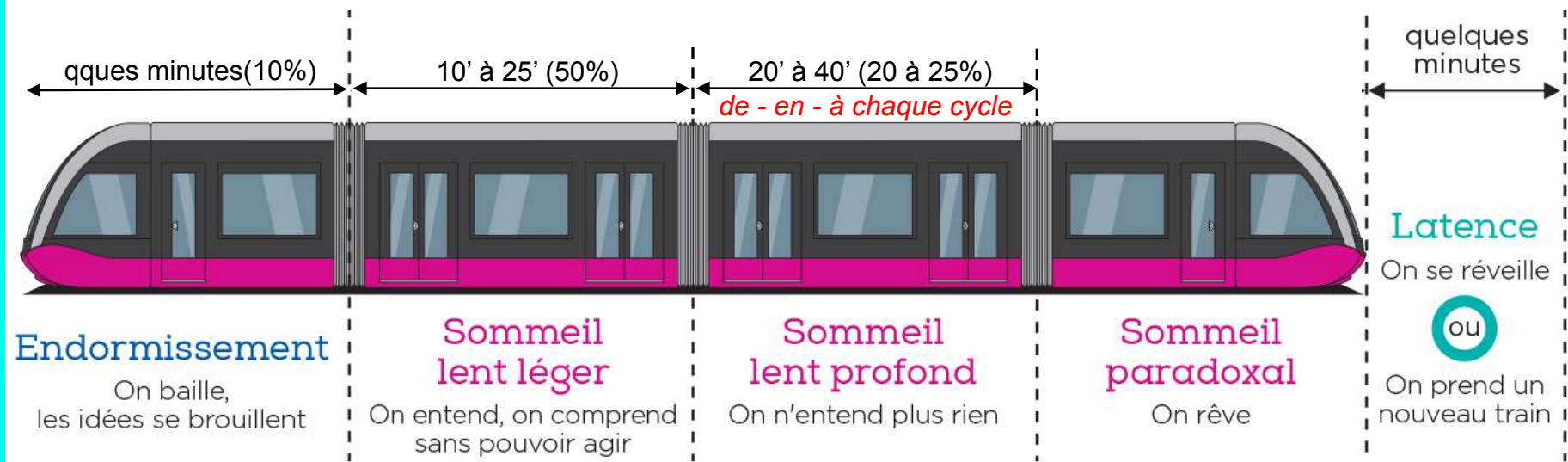
Sommeil paradoxal

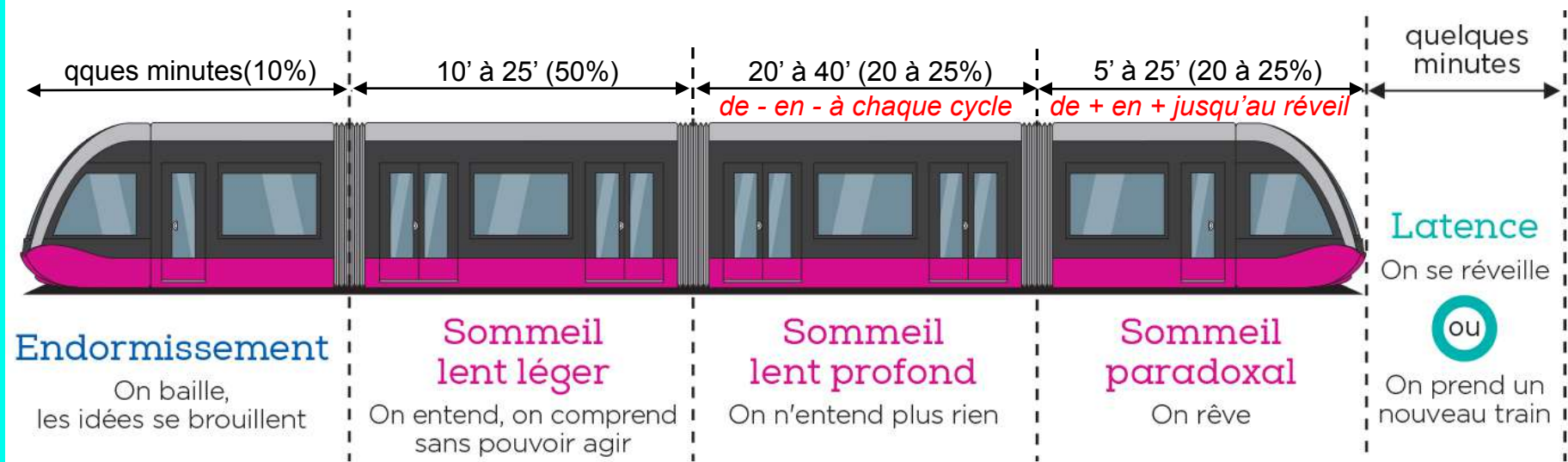
On rêve



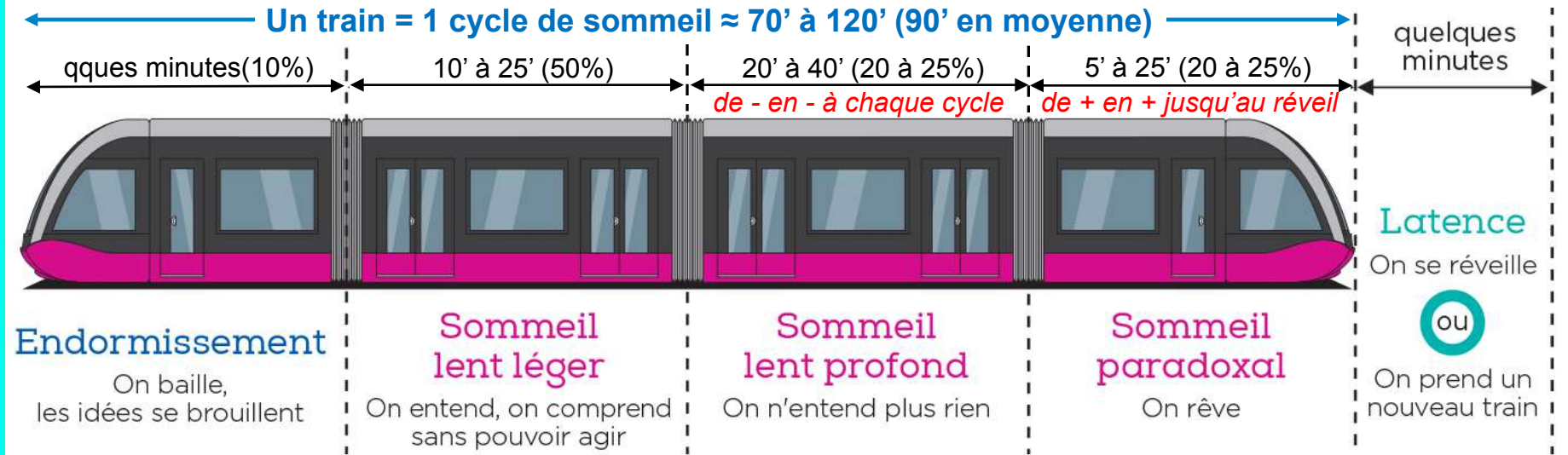








1 nuit complète = 4 à 6 cycles de sommeil (≈ 7h30)

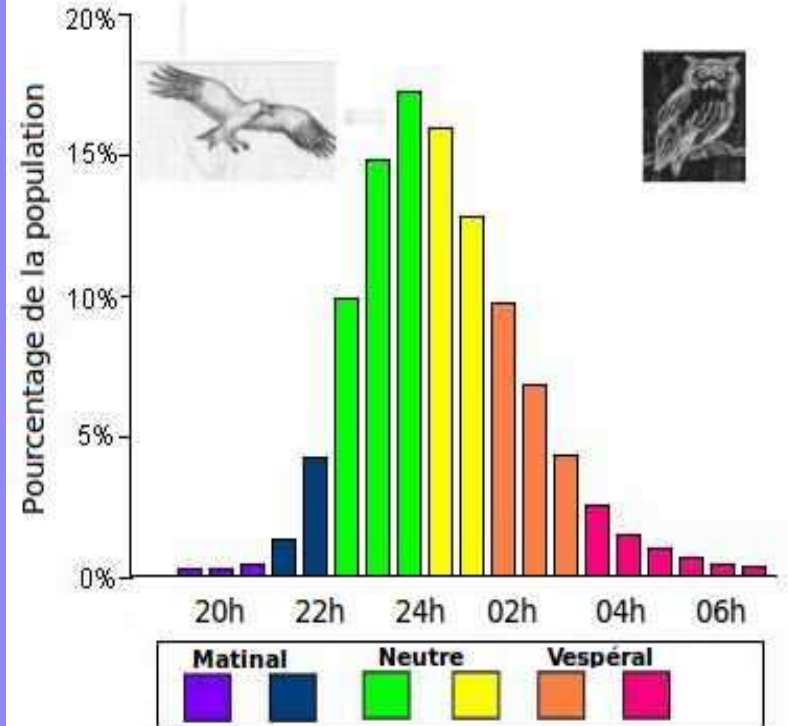


L'importance des caractéristiques individuelles

Chronotypes :

- Couche tard – lève tard (vespéral)
- Couche tôt – lève tôt (matinal)

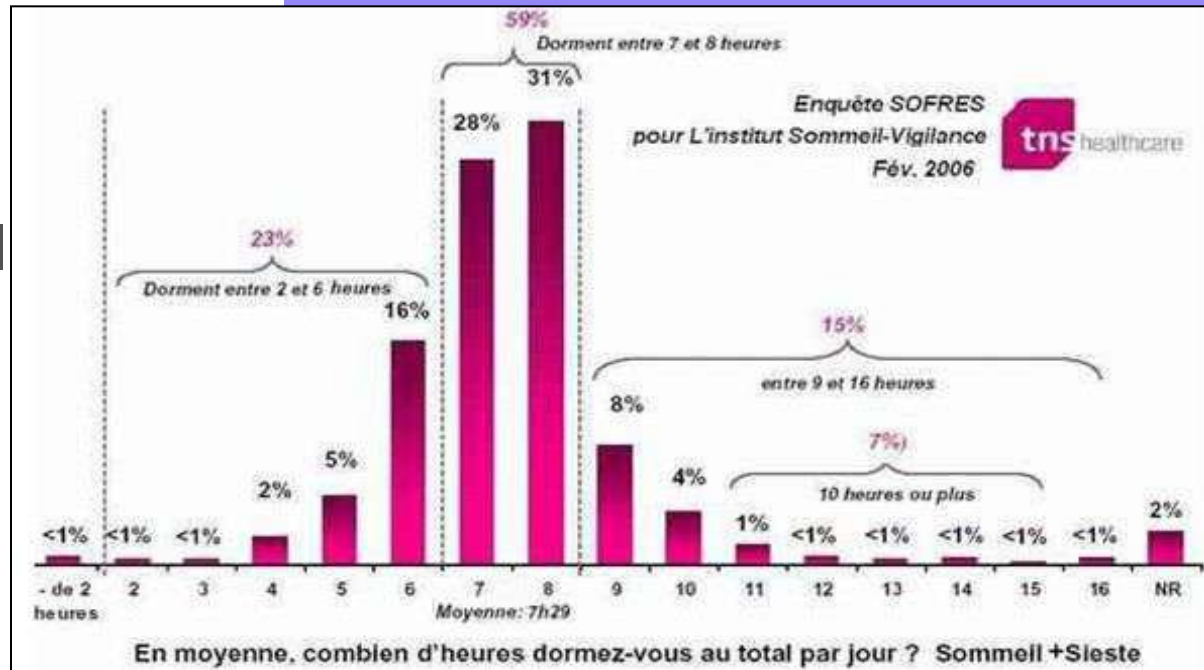
À quelle heure trouvez-vous "normal" d'aller au lit?



Volume de sommeil

→ Gros dormeur

→ Petit dormeur





Âge


→ Changement d'architecture

- *Enfant* : matinal et gros dormeur
- *Adolescent* : vespéral
- *Adulte* : stabilisation de l'horloge biologique, influence environnementale et sociétale
- *Sénior* : matinal et « petit dormeur polyphasé »

**Quels sont les risques d'un
manque de sommeil ?**




Règles d'hygiène du sommeil au quotidien




Quelle heure est l'heure idéale de coucher pour un adulte ?

- ☐ A 23h, car les heures avant minuit comptent double
- ☐ A 21h, pour avoir plus de temps de sommeil
- ☐ Quand ma femme a allumé les bougies dans la chambre
- ☐ Quand je ressens les premiers signaux de fatigue le soir



Quelle heure est l'heure idéale de coucher pour un adulte ?

- ☒ A 23h, car les heures avant minuit comptent double
- ☐ A 21h, pour avoir plus de temps de sommeil
- ☐ Quand ma femme a allumé les bougies dans la chambre
- ☐ Quand je ressens les premiers signaux de fatigue le soir



Quelle heure est l'heure idéale de coucher pour un adulte ?

- ☒ A 23h, car les heures avant minuit comptent double
- ☒ A 21h, pour avoir plus de temps de sommeil
- ☐ Quand ma femme a allumé les bougies dans la chambre
- ☐ Quand je ressens les premiers signaux de fatigue le soir

Quelle heure est l'heure idéale de coucher pour un adulte ?



A 23h, car les heures avant minuit comptent double



A 21h, pour avoir plus de temps de sommeil



Quand ma femme a allumé les bougies dans la chambre



Quand je ressens les premiers signaux de fatigue le soir

Quelle heure est l'heure idéale de coucher pour un adulte ?



A 23h, car les heures avant minuit comptent double



A 21h, pour avoir plus de temps de sommeil



Quand ma femme a allumé les bougies dans la chambre



Quand je ressens les premiers signaux de fatigue le soir



Sommeil et pratique sportive :

- ☐ Pratiquer une activité physique intense le soir aide à s'endormir
- ☐ Les sports d'endurance favorisent la production d'un sommeil de qualité
- ☐ Si je fais du sport je risque de me réveiller toute la nuit car j'aurai faim
- ☐ Je peux faire du sport le soir si je trouve le moyen de faire retomber ma température corporelle et mon rythme cardiaque



Sommeil et pratique sportive :

- Pratiquer une activité physique intense le soir aide à s'endormir
- ☐ Les sports d'endurance favorisent la production d'un sommeil de qualité
- ☐ Si je fais du sport je risque de me réveiller toute la nuit car j'aurai faim
- ☐ Je peux faire du sport le soir si je trouve le moyen de faire retomber ma température corporelle et mon rythme cardiaque



Sommeil et pratique sportive :

- Pratiquer une activité physique intense le soir aide à s'endormir
- Les sports d'endurance favorisent la production d'un sommeil de qualité
- ☐ Si je fais du sport je risque de me réveiller toute la nuit car j'aurai faim
- ☐ Je peux faire du sport le soir si je trouve le moyen de faire retomber ma température corporelle et mon rythme cardiaque




Sommeil et pratique sportive :

- Pratiquer une activité physique intense le soir aide à s'endormir
- Les sports d'endurance favorisent la production d'un sommeil de qualité
- Si je fais du sport je risque de me réveiller toute la nuit car j'aurai faim
- ☐ Je peux faire du sport le soir si je trouve le moyen de faire retomber ma température corporelle et mon rythme cardiaque




Sommeil et pratique sportive :

- Pratiquer une activité physique intense le soir aide à s'endormir
- Les sports d'endurance favorisent la production d'un sommeil de qualité
- Si je fais du sport je risque de me réveiller toute la nuit car j'aurai faim
- Je peux faire du sport le soir si je trouve le moyen de faire retomber ma température corporelle et mon rythme cardiaque




L'impact de la lumière sur la production de sommeil :

- ☐ La lumière spécifique des écrans de type LED est néfaste pour le sommeil, y compris celle de la télé
- ☐ Il faut s'exposer un maximum à la lumière du soleil, et ce dès le lever
- ☐ Je peux laisser toutes les lumières du salon allumées le soir si ce sont des ampoules traditionnelles
- ☐ Il existe des applications sur *smartphone*, ou d'autres moyens (pellicule sur écran, lunettes spéciales...) qui filtrent la lumière « bleue » des écrans




L'impact de la lumière sur la production de sommeil :

- La lumière spécifique des écrans de type LED est néfaste pour le sommeil, y compris celle de la télé
- Il faut s'exposer un maximum à la lumière du soleil, et ce dès le lever
- Je peux laisser toutes les lumières du salon allumées le soir si ce sont des ampoules traditionnelles
- Il existe des applications sur *smartphone*, ou d'autres moyens (pellicule sur écran, lunettes spéciales...) qui filtrent la lumière « bleue » des écrans




L'impact de la lumière sur la production de sommeil :

- La lumière spécifique des écrans de type LED est néfaste pour le sommeil, y compris celle de la télé
- Il faut s'exposer un maximum à la lumière du soleil, et ce dès le lever
- ☐ Je peux laisser toutes les lumières du salon allumées le soir si ce sont des ampoules traditionnelles
- ☐ Il existe des applications sur *smartphone*, ou d'autres moyens (pellicule sur écran, lunettes spéciales...) qui filtrent la lumière « bleue » des écrans




L'impact de la lumière sur la production de sommeil :

- La lumière spécifique des écrans de type LED est néfaste pour le sommeil, y compris celle de la télé
- Il faut s'exposer un maximum à la lumière du soleil, et ce dès le lever
- Je peux laisser toutes les lumières du salon allumées le soir si ce sont des ampoules traditionnelles
- ☐ Il existe des applications sur *smartphone*, ou d'autres moyens (pellicule sur écran, lunettes spéciales...) qui filtrent la lumière « bleue » des écrans




L'impact de la lumière sur la production de sommeil :

- La lumière spécifique des écrans de type LED est néfaste pour le sommeil, y compris celle de la télé
- Il faut s'exposer un maximum à la lumière du soleil, et ce dès le lever
- Je peux laisser toutes les lumières du salon allumées le soir si ce sont des ampoules traditionnelles
- Il existe des applications sur *smartphone*, ou d'autres moyens (pellicule sur écran, lunettes spéciales...) qui filtrent la lumière « bleue » des écrans




Physiologiquement, quelle est la durée idéale de sommeil chez un adulte ?

- ☐ Aucune, ce sont des caractéristiques à dominante génétique et environnementale qui le déterminent
- ☐ Au moins 10h, la preuve : dès que je peux faire la grasse matinée, je traîne au lit tant que possible
- ☐ 5h, et on fait éventuellement la sieste pour compenser une sensation de fatigue
- ☐ Elle évolue selon l'âge : à plus de 60 ans, le besoin moyen d'un être humain descend franchement sous les 6h




Physiologiquement, quelle est la durée idéale de sommeil chez un adulte ?

- Aucune, ce sont des caractéristiques à dominante génétique et environnementale qui le déterminent
- Au moins 10h, la preuve : dès que je peux faire la grasse matinée, je traîne au lit tant que possible
- 5h, et on fait éventuellement la sieste pour compenser une sensation de fatigue
- Elle évolue selon l'âge : à plus de 60 ans, le besoin moyen d'un être humain descend franchement sous les 6h



Physiologiquement, quelle est la durée idéale de sommeil chez un adulte ?

- Aucune, ce sont des caractéristiques à dominante génétique et environnementale qui le déterminent
- Au moins 10h, la preuve : dès que je peux faire la grasse matinée, je traîne au lit tant que possible
- 5h, et on fait éventuellement la sieste pour compenser une sensation de fatigue
- Elle évolue selon l'âge : à plus de 60 ans, le besoin moyen d'un être humain descend franchement sous les 6h



Physiologiquement, quelle est la durée idéale de sommeil chez un adulte ?


- Aucune, ce sont des caractéristiques à dominante génétique et environnementale qui le déterminent
- Au moins 10h, la preuve : dès que je peux faire la grasse matinée, je traîne au lit tant que possible
- 5h, et on fait éventuellement la sieste pour compenser une sensation de fatigue
- Elle évolue selon l'âge : à plus de 60 ans, le besoin moyen d'un être humain descend franchement sous les 6h

Physiologiquement, quelle est la durée idéale de sommeil chez un adulte ?

- Aucune, ce sont des caractéristiques à dominante génétique et environnementale qui le déterminent
- Au moins 10h, la preuve : dès que je peux faire la grasse matinée, je traîne au lit tant que possible
- 5h, et on fait éventuellement la sieste pour compenser une sensation de fatigue
- Elle évolue selon l'âge : à plus de 60 ans, le besoin moyen d'un être humain descend franchement sous les 6h



A propos du repas du soir :

- ☐ Il est conseillé de manger léger, un menu à faible teneur en protéines et plutôt riche en glucides (sucres lents)
 - ☐ Il faut éviter de boire du café, et préférer du thé
 - ☐ L'alcool aide à s'endormir profondément
 - ☐ Après un dîner lourd, on est somnolent et c'est plus facile de s'endormir
- 



A propos du repas du soir :

- Il est conseillé de manger léger, un menu à faible teneur en protéines et plutôt riche en glucides (sucres lents)
- Il faut éviter de boire du café, et préférer du thé
- L'alcool aide à s'endormir profondément
- Après un dîner lourd, on est somnolent et c'est plus facile de s'endormir



A propos du repas du soir :

- Il est conseillé de manger léger, un menu à faible teneur en protéines et plutôt riche en glucides (sucres lents)
- Il faut éviter de boire du café, et préférer du thé
- L'alcool aide à s'endormir profondément
- Après un dîner lourd, on est somnolent et c'est plus facile de s'endormir



A propos du repas du soir :

- Il est conseillé de manger léger, un menu à faible teneur en protéines et plutôt riche en glucides (sucres lents)
- Il faut éviter de boire du café, et préférer du thé
- L'alcool aide à s'endormir profondément
- ☐ Après un dîner lourd, on est somnolent et c'est plus facile de s'endormir




A propos du repas du soir :

- Il est conseillé de manger léger, un menu à faible teneur en protéines et plutôt riche en glucides (sucres lents)
- Il faut éviter de boire du café, et préférer du thé
- L'alcool aide à s'endormir profondément
- Après un dîner lourd, on est somnolent et c'est plus facile de s'endormir




L'environnement et la tenue du dormeur :

- ☐ Les petites veilleuses de ma télé et la lumière de mon réveil ne me perturbent pas pour m'endormir
- ☐ La chambre doit être chauffée à une température n'excédant pas 18 à 19°
- ☐ Pour bien dormir, je dois être installé bien au chaud sous ma couette et mon pyjama en coton
- ☐ En restant dans le confort, je facilite la descente en température de mon corps en portant des vêtements légers, ou mieux encore, en ne portant aucun vêtement !




L'environnement et la tenue du dormeur :

-  Les petites veilleuses de ma télé et la lumière de mon réveil ne me perturbent pas pour m'endormir
- ☐ La chambre doit être chauffée à une température n'excédant pas 18 à 19°
- ☐ Pour bien dormir, je dois être installé bien au chaud sous ma couette et mon pyjama en coton
- ☐ En restant dans le confort, je facilite la descente en température de mon corps en portant des vêtements légers, ou mieux encore, en ne portant aucun vêtement !




L'environnement et la tenue du dormeur :

- Les petites veilleuses de ma télé et la lumière de mon réveil ne me perturbent pas pour m'endormir
- La chambre doit être chauffée à une température n'excédant pas 18 à 19°
 - Pour bien dormir, je dois être installé bien au chaud sous ma couette et mon pyjama en coton
 - En restant dans le confort, je facilite la descente en température de mon corps en portant des vêtements légers, ou mieux encore, en ne portant aucun vêtement !



L'environnement et la tenue du dormeur :

- Les petites veilleuses de ma télé et la lumière de mon réveil ne me perturbent pas pour m'endormir
- La chambre doit être chauffée à une température n'excédant pas 18 à 19°
- Pour bien dormir, je dois être installé bien au chaud sous ma couette et mon pyjama en coton
- ☐ En restant dans le confort, je facilite la descente en température de mon corps en portant des vêtements légers, ou mieux encore, en ne portant aucun vêtement !



L'environnement et la tenue du dormeur :

- Les petites veilleuses de ma télé et la lumière de mon réveil ne me perturbent pas pour m'endormir
- La chambre doit être chauffée à une température n'excédant pas 18 à 19°
- Pour bien dormir, je dois être installé bien au chaud sous ma couette et mon pyjama en coton
- En restant dans le confort, je facilite la descente en température de mon corps en portant des vêtements légers, ou mieux encore, en ne portant aucun vêtement !



Quand et comment faire la sieste ?

- ☐ Jamais, ça « ensuque » pour le reste de la journée
- ☐ 20' à 30', dès l'apparition de signes de fatigue
- ☐ 1h, juste avant une activité importante qui demande beaucoup de concentration
- ☐ Il existe 2 moments propices à la pratique de la sieste : entre 13h et 15h, et vers 19h (après chaque repas)



Quand et comment faire la sieste ?

- Jamais, ça « ensuque » pour le reste de la journée
- 20' à 30', dès l'apparition de signes de fatigue
- 1h, juste avant une activité importante qui demande beaucoup de concentration
- Il existe 2 moments propices à la pratique de la sieste : entre 13h et 15h, et vers 19h (après chaque repas)



Quand et comment faire la sieste ?

- Jamais, ça « ensuque » pour le reste de la journée
- 20' à 30', dès l'apparition de signes de fatigue
- 1h, juste avant une activité importante qui demande beaucoup de concentration
- Il existe 2 moments propices à la pratique de la sieste : entre 13h et 15h, et vers 19h (après chaque repas)



Quand et comment faire la sieste ?

- Jamais, ça « ensuque » pour le reste de la journée
- 20' à 30', dès l'apparition de signes de fatigue
- 1h, juste avant une activité importante qui demande beaucoup de concentration
- Il existe 2 moments propices à la pratique de la sieste : entre 13h et 15h, et vers 19h (après chaque repas)

Quand et comment faire la sieste ?

- Jamais, ça « ensuque » pour le reste de la journée
- 20' à 30', dès l'apparition de signes de fatigue
- 1h, juste avant une activité importante qui demande beaucoup de concentration
- ☐ Il existe 2 moments propices à la pratique de la sieste : entre 13h et 15h, et vers 19h (après chaque repas)




Les réveils de nuit intempestifs :

- ☐ Je me réveille au moins 3 ou 4 fois par nuit, ce n'est pas normal, je dois consulter un médecin
- ☐ Je peux me rendormir en comptant les moutons
- ☐ J'éloigne les pensées négatives en me projetant sur les petits plaisirs simples du lendemain
- ☐ Je peux m'imaginer dans un endroit calme et confortable, par exemple : à bord d'un canoë sur un lac bleu avec un magnifique ciel bleu au-dessus de moi, en train de me balancer doucement dans un hamac en velours noir dans une pièce plongée dans le noir...



Les réveils de nuit intempestifs :

- 
- ☒ Je me réveille au moins 3 ou 4 fois par nuit, ce n'est pas normal, je dois consulter un médecin
 - ☐ Je peux me rendormir en comptant les moutons
 - ☐ J'éloigne les pensées négatives en me projetant sur les petits plaisirs simples du lendemain
 - ☐ Je peux m'imaginer dans un endroit calme et confortable, par exemple : à bord d'un canoë sur un lac bleu avec un magnifique ciel bleu au-dessus de moi, en train de me balancer doucement dans un hamac en velours noir dans une pièce plongée dans le noir...



Les réveils de nuit intempestifs :

- Je me réveille au moins 3 ou 4 fois par nuit, ce n'est pas normal, je dois consulter un médecin
- Je peux me rendormir en comptant les moutons
- ☐ J'éloigne les pensées négatives en me projetant sur les petits plaisirs simples du lendemain
- ☐ Je peux m'imaginer dans un endroit calme et confortable, par exemple : à bord d'un canoë sur un lac bleu avec un magnifique ciel bleu au-dessus de moi, en train de me balancer doucement dans un hamac en velours noir dans une pièce plongée dans le noir...



Les réveils de nuit intempestifs :

- Je me réveille au moins 3 ou 4 fois par nuit, ce n'est pas normal, je dois consulter un médecin
- Je peux me rendormir en comptant les moutons
- J'éloigne les pensées négatives en me projetant sur les petits plaisirs simples du lendemain
- Je peux m'imaginer dans un endroit calme et confortable, par exemple : à bord d'un canoë sur un lac bleu avec un magnifique ciel bleu au-dessus de moi, en train de me balancer doucement dans un hamac en velours noir dans une pièce plongée dans le noir...



Les réveils de nuit intempestifs :

- Je me réveille au moins 3 ou 4 fois par nuit, ce n'est pas normal, je dois consulter un médecin
- Je peux me rendormir en comptant les moutons
- J'éloigne les pensées négatives en me projetant sur les petits plaisirs simples du lendemain
- Je peux m'imaginer dans un endroit calme et confortable, par exemple : à bord d'un canoë sur un lac bleu avec un magnifique ciel bleu au-dessus de moi, en train de me balancer doucement dans un hamac en velours noir dans une pièce plongée dans le noir...




Les techniques d'induction au sommeil :

- ☐ Je peux pratiquer une respiration relaxante en inspirant par le nez et en soufflant fort par la bouche
- ☐ Je laisse venir des sensations de lourdeur agréable
- ☐ Je détends mes muscles comme si je relâchais des élastiques, en commençant par desserrer les dents, puis en laissant retomber les épaules, et en assouplissant la région abdominale
- ☐ En état de détente, une sensation de fraîcheur se crée à l'intérieur des mains





Les techniques d'induction au sommeil :

-  Je peux pratiquer une respiration relaxante en inspirant par le nez et en soufflant fort par la bouche
- ☐ Je laisse venir des sensations de lourdeur agréable
- ☐ Je détends mes muscles comme si je relâchais des élastiques, en commençant par desserrer les dents, puis en laissant retomber les épaules, et en assouplissant la région abdominale
- ☐ En état de détente, une sensation de fraîcheur se crée à l'intérieur des mains






Les techniques d'induction au sommeil :

-  Je peux pratiquer une respiration relaxante en inspirant par le nez et en soufflant fort par la bouche
-  Je laisse venir des sensations de lourdeur agréable
- ☐ Je détends mes muscles comme si je relâchais des élastiques, en commençant par desserrer les dents, puis en laissant retomber les épaules, et en assouplissant la région abdominale
- ☐ En état de détente, une sensation de fraîcheur se crée à l'intérieur des mains



Les techniques d'induction au sommeil :

-  Je peux pratiquer une respiration relaxante en inspirant par le nez et en soufflant fort par la bouche
-  Je laisse venir des sensations de lourdeur agréable
-  Je détends mes muscles comme si je relâchais des élastiques, en commençant par desserrer les dents, puis en laissant retomber les épaules, et en assouplissant la région abdominale
- ☐ En état de détente, une sensation de fraîcheur se crée à l'intérieur des mains



Les techniques d'induction au sommeil :

- Je peux pratiquer une respiration relaxante en inspirant par le nez et en soufflant fort par la bouche
- Je laisse venir des sensations de lourdeur agréable
- Je détends mes muscles comme si je relâchais des élastiques, en commençant par desserrer les dents, puis en laissant retomber les épaules, et en assouplissant la région abdominale
- En état de détente, une sensation de fraîcheur se crée à l'intérieur des mains



Est-il possible de rembourser une dette de sommeil ?

- ☐ Oui, en effectuant des siestes ou en la grasse matinée dès que possible
- ☐ Non, ce qui est perdu l'est définitivement
- ☐ On appelle une dette de sommeil qui s'accumule (et qui devient de moins en moins récupérable) : dette de sommeil « aigue »
- ☐ Une dette de sommeil aigue n'a globalement de conséquences que sur l'état de forme de la journée qui suit, alors qu'une dette de sommeil chronique affecte l'organisme durablement et peut générer des symptômes importants



Est-il possible de rembourser une dette de sommeil ?

- ☒ Oui, en effectuant des siestes ou en la grasse matinée dès que possible
- ☐ Non, ce qui est perdu l'est définitivement
- ☐ On appelle une dette de sommeil qui s'accumule (et qui devient de moins en moins récupérable) : dette de sommeil « aigue »
- ☐ Une dette de sommeil aigue n'a globalement de conséquences que sur l'état de forme de la journée qui suit, alors qu'une dette de sommeil chronique affecte l'organisme durablement et peut générer des symptômes importants

Est-il possible de rembourser une dette de sommeil ?

- Oui, en effectuant des siestes ou en la grasse matinée dès que possible
- Non, ce qui est perdu l'est définitivement
- On appelle une dette de sommeil qui s'accumule (et qui devient de moins en moins récupérable) : dette de sommeil « aigue »
- Une dette de sommeil aigue n'a globalement de conséquences que sur l'état de forme de la journée qui suit, alors qu'une dette de sommeil chronique affecte l'organisme durablement et peut générer des symptômes importants




Est-il possible de rembourser une dette de sommeil ?

- Oui, en effectuant des siestes ou en la grasse matinée dès que possible
- Non, ce qui est perdu l'est définitivement
- On appelle une dette de sommeil qui s'accumule (et qui devient de moins en moins récupérable) : dette de sommeil « aigue »
- Une dette de sommeil aigue n'a globalement de conséquences que sur l'état de forme de la journée qui suit, alors qu'une dette de sommeil chronique affecte l'organisme durablement et peut générer des symptômes importants




Est-il possible de rembourser une dette de sommeil ?

- Oui, en effectuant des siestes ou en la grasse matinée dès que possible
- Non, ce qui est perdu l'est définitivement
- On appelle une dette de sommeil qui s'accumule (et qui devient de moins en moins récupérable) : dette de sommeil « aigue »
- Une dette de sommeil aigue n'a globalement de conséquences que sur l'état de forme de la journée qui suit, alors qu'une dette de sommeil chronique affecte l'organisme durablement et peut générer des symptômes importants




Quelle est la meilleure heure de lever ?

- ☐ Dès que j'ouvrirai les yeux naturellement avec une sensation d'état de forme
- ☐ 7h30 si je me couche à minuit (on dort 7h30 en moyenne chaque nuit)
- ☐ Lorsque le soleil se lève (l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt)
- ☐ Si je suis un chronotype vespéral (couche-tard), je peux m'autoriser à me rendormir après la sonnerie de mon réveil si je n'ai pas d'activité prévue




Quelle est la meilleure heure de lever ?

- ☒ Dès que j'ouvrirai les yeux naturellement avec une sensation d'état de forme
- ☐ 7h30 si je me couche à minuit (on dort 7h30 en moyenne chaque nuit)
- ☐ Lorsque le soleil se lève (l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt)
- ☐ Si je suis un chronotype vespéral (couche-tard), je peux m'autoriser à me rendormir après la sonnerie de mon réveil si je n'ai pas d'activité prévue




Quelle est la meilleure heure de lever ?

- ☒ Dès que j'ouvrirai les yeux naturellement avec une sensation d'état de forme
- ☒ 7h30 si je me couche à minuit (on dort 7h30 en moyenne chaque nuit)
- ☐ Lorsque le soleil se lève (l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt)
- ☐ Si je suis un chronotype vespéral (couche-tard), je peux m'autoriser à me rendormir après la sonnerie de mon réveil si je n'ai pas d'activité prévue



Quelle est la meilleure heure de lever ?

- Dès que j'ouvrirai les yeux naturellement avec une sensation d'état de forme
- 7h30 si je me couche à minuit (on dort 7h30 en moyenne chaque nuit)
- Lorsque le soleil se lève (l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt)
- ☐ Si je suis un chronotype vespéral (couche-tard), je peux m'autoriser à me rendormir après la sonnerie de mon réveil si je n'ai pas d'activité prévue




Quelle est la meilleure heure de lever ?

- Dès que j'ouvrirai les yeux naturellement avec une sensation d'état de forme
- 7h30 si je me couche à minuit (on dort 7h30 en moyenne chaque nuit)
- Lorsque le soleil se lève (l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt)
- Si je suis un chronotype vespéral (couche-tard), je peux m'autoriser à me rendormir après la sonnerie de mon réveil si je n'ai pas d'activité prévue





Quelles sont les règles appropriées pour faciliter le sommeil ?

- ☐ S'adonner à un rituel (faire toujours les mêmes choses et dans le même ordre) et se coucher toujours à la même heure
- ☐ Se détresser en préparant la réunion du lendemain sur l'ordinateur ou en jouant sur tablette
- ☐ Consommer des somnifères et autres médicaments auto-prescrits
- ☐ Se coucher dans des draps propres et frais, dans une pièce régulièrement aérée, volets fermés (isolée de toute source lumineuse et sonore)




Quelles sont les règles appropriées pour faciliter le sommeil ?

-  S'adonner à un rituel (faire toujours les mêmes choses et dans le même ordre) et se coucher toujours à la même heure
- ☐ Se détresser en préparant la réunion du lendemain sur l'ordinateur ou en jouant sur tablette
- ☐ Consommer des somnifères et autres médicaments auto-prescrits
- ☐ Se coucher dans des draps propres et frais, dans une pièce régulièrement aérée, volets fermés (isolée de toute source lumineuse et sonore)




Quelles sont les règles appropriées pour faciliter le sommeil ?

- S'adonner à un rituel (faire toujours les mêmes choses et dans le même ordre) et se coucher toujours à la même heure
- Se déstresser en préparant la réunion du lendemain sur l'ordinateur ou en jouant sur tablette
- ☐ Consommer des somnifères et autres médicaments auto-prescrits
- ☐ Se coucher dans des draps propres et frais, dans une pièce régulièrement aérée, volets fermés (isolée de toute source lumineuse et sonore)



Quelles sont les règles appropriées pour faciliter le sommeil ?

- S'adonner à un rituel (faire toujours les mêmes choses et dans le même ordre) et se coucher toujours à la même heure
- Se détresser en préparant la réunion du lendemain sur l'ordinateur ou en jouant sur tablette
- Consommer des somnifères et autres médicaments auto-prescrits
- Se coucher dans des draps propres et frais, dans une pièce régulièrement aérée, volets fermés (isolée de toute source lumineuse et sonore)



Quelles sont les règles appropriées pour faciliter le sommeil ?

- S'adonner à un rituel (faire toujours les mêmes choses et dans le même ordre) et se coucher toujours à la même heure
- Se détresser en préparant la réunion du lendemain sur l'ordinateur ou en jouant sur tablette
- Consommer des somnifères et autres médicaments auto-prescrits
- Se coucher dans des draps propres et frais, dans une pièce régulièrement aérée, volets fermés (isolée de toute source lumineuse et sonore)

**Merci pour votre
attention.**

Des questions ?

Contact

Sébastien Dupont

sdupont.hypnotop@gmail.com



Pratique d'une technique d'induction au sommeil

RESPIRATION

Techniques
d'Optimisation du
Potentiel TOP®



RELAXATION
(musculaire et sensorielle)

**IMAGERIE
MENTALE**