



Je vous propose de découvrir le troisième numéro de ma newsletter trimestrielle contenant quatre rubriques : un article sur une thématique principale, un exercice pratique de sophrologie, un coup de cœur (livre, émission, film, CD en lien avec le bien-être) et les dates de salons bien-être du trimestre à venir.

Retrouver un sommeil de qualité

Comprendre où sont ses difficultés

L'été est là et, pour beaucoup, c'est le temps des vacances. C'est le moment de l'année où l'on fait moins attention aux horaires, on se laisse vivre et profiter de tous les moments. C'est également la période de l'année où l'on est plus disponible pour mettre en place des changements. Alors pourquoi ne pas profiter de cette période pour prendre de bonnes habitudes de sommeil ?

Le sommeil, élément capital participant à l'équilibre de l'être humain, est devenu une question de santé publique au cours des vingt dernières années.

Bien dormir cela se prépare dès votre lever et tout au long de la journée. Prenez de nouvelles habitudes pendant les vacances : réveillez-vous en douceur, puis dynamisez votre organisme. Pour cela, ouvrez les volets pour avoir la lumière du jour, prenez une douche, un bon petit-déjeuner et faites un peu d'exercice tel que vélo, marche. Ceci va entraîner votre horloge biologique à se mettre en activité. C'est en « réglant »

cette horloge en mode activité la journée qu'il sera plus facile pour vous de repérer les signaux du sommeil le soir.

LE SOMMEIL SE PRÉPARE DÈS LE LEVER

Le soir aménagez-vous un temps de détente : il est impossible de passer sans transition d'un temps actif au sommeil. Donc profitez des vacances pour prévoir des activités agréables (lecture, jeu de société) en évitant les écrans.

Enfin, soyez à l'écoute de votre corps et des signes du sommeil : bâillement, tête qui dodeline, yeux qui se ferment, frissons... Dès que vous ressentez un de ses signes, il faut vous coucher dans les 5 à 10 minutes.

Une fois que vous aurez adopté ces habitudes, gardez-les à la rentrée.

Si malgré tout, vous avez des difficultés d'endormissement ou si votre sommeil est perturbé (réveils nocturnes, réveil précoce), si vous planifiez votre journée du lendemain dès que vous vous couchez alors la sophrologie peut vous aider. Pour cela, vous apprendrez à évacuer vos tensions, canaliser vos pensées, améliorer votre endormissement ou votre ré-endormissement. N'hésitez pas à prendre RDV avec un sophrologue car une privation de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité va entraîner une baisse des performances physiques ou mentales, vous rendre irritable, agressif voire entraîner une dépression et peut avoir des conséquences sur le corps (prise de poids, diminution des défenses immunitaires). Des solutions existent alors n'attendez plus.



Exercice pratique de sophrologie

Je vous propose un exercice pour favoriser votre endormissement.

Pour cela vous allez vous concentrer sur votre respiration abdominale.

Installez-vous dans votre lit, allongez-vous sur le dos et posez les mains sur votre ventre.

Fermez vos yeux.

Soyez présent(e) à vous-même tout au long de l'exercice.

Concentrez-vous sur votre tête et relâchez votre cuir chevelu, votre front, sentez vos yeux s'alourdir. Relâchez vos tempes et vos pommettes. Focalisez-vous quelques instants sur le mouvement de l'air au niveau de vos narines (sentez l'air frais à chaque inspiration et le souffle tiède à chaque expiration). Continuez en relâchant vos joues. Desserrez vos dents et laissez votre bouche s'entrouvrir. Veillez à ce que votre langue ne touche ni les dents ni le palais. Sentez maintenant votre gorge se dénouer et déglutir librement. Votre visage est à présent détendu.

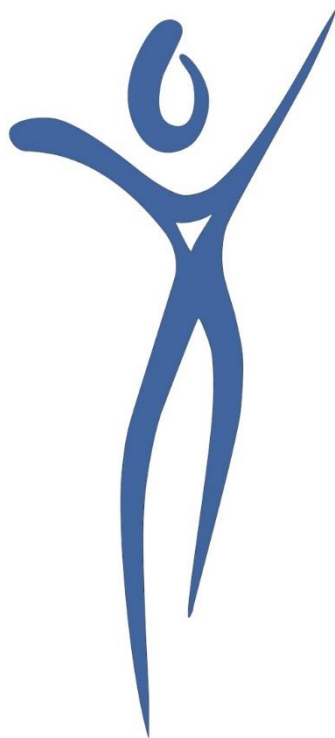
Relâchez maintenant vos bras jusqu'au bout de vos doigts. Puis concentrez-vous sur votre dos et relâchez-le du haut jusqu'en bas. Si vous sentez des points de tension, imaginez-les tels des nœuds, à chaque respiration vous défaites un nœud.

A présent portez votre attention à votre thorax, percevez ses mouvements calmes et réguliers.

Continuez à descendre, concentrez-vous sur votre ventre. Sentez-le repousser doucement vos mains à l'inspiration. Percevez toute la douceur de ce mouvement. Sentez vos mains redescendre à l'expiration.

Restez concentré sur ce mouvement. Percevez sa régularité. Sentez ce mouvement s'amplifier et apporter toute la détente et le calme vous permettant de glisser doucement vers le sommeil.

Bonne nuit !



COUP DE CŒUR

« Les aventures de Lucie Goodfellow » est un ouvrage de Anne-Laure Mahé, illustrations de Pépée paru en 2018 aux Editions Marabout.

Au travers de 35 chapitres, nous suivons les aventures de Lucie, trentenaire qui a dépassé des épreuves et qui n'est pas particulièrement satisfaite de sa vie. Elle va voir, sur les conseils d'une amie une sophrologue, c'est sur ce chemin de découverte de soi que nous l'accompagnons.

Les illustrations colorées de Pépée agrémentent à la perfection ce roman.

A ces chapitres, se rajoutent une douzaine d'intermèdes pour expliquer et remettre dans la démarche sophrologique ce que Lucie met en place au fur et à mesure du roman.

Un CD accompagne également le livre avec 10 enregistrements regroupant exercices de sophrologie et exercices de yoga nidra.

Bonne découverte !

Anne-Laure Mahé est la créatrice du sophro-yoga alliant pratique de la sophrologie et du yoga.

Les salons de juillet à septembre 2018

Auvergne-Rhône-Alpes	Salon Détente et Bien-être , les 15 et 16/09 à La Balme de Sillingy (74) Salon Détente & Bien-être , les 29 et 30/09 à Thonon-les-Bains (74)
Bourgogne-Franche-Comté	Salon Zen et Plus , les 1 ^{er} et 02/09 à Vesoul (70)
Bretagne	Salon Bien-être – Bien vivre au naturel , du 21 au 23/09 à Ploërmel (56)
Grand-Est	Soyons Zen & Plus , les 08 et 09/09 à Bulgneville (88)
Ile-de-France	Salon Zen , du 27/09 au 01/10 à Paris (75)
Occitanie	Salon du Bien-être, Bio & Thérapies , du 14 et 16/09 à Toulouse (31)
Pays de Loire	Salon Bulles de Bien-être – Eveil de soi , le 29/09 à Carquefou
PACA	Salon du Bien-être et du naturel , du 20 au 22/09 à Savines-le-Lac (05)

Muriel CARRERE

Psychologue
Sophrologue certifiée

13 rue des Mûriers
75020 Paris

06-38-61-86-04
muriel@bulle-de-serenite.fr

