

Petit BamBou

# 7 trouvailles pour apprivoiser son sommeil



# Notre intention

EN MOYENNE, NOUS PASSONS 25 ANS DE NOTRE VIE DANS LES BRAS DE MORPHÉE.  
ET CE N'EST PAS TOUT ! NOUS PASSONS EN PLUS 7 ANS À NOUS RETOURNER  
DANS NOTRE LIT POUR TROUVER LE SOMMEIL,

*selon une étude de l'OCDE.*

**Vertigineux, non ?**

**Et si nous voyions le sommeil comme un ami ?**

**Et si aller au lit devenait un moment pour soi, rempli de douceur et de présence ?**

Loin de vouloir écrire le guide ultime du sommeil ou de donner des solutions miracles, nous vous invitons ici à vous questionner, avec bienveillance et curiosité, afin de mieux apprivoiser votre relation au sommeil, et peut-être inviter chaque nuit, un sommeil serein.

---

Cet e-book vous permettra de :

*explorer de nouvelles pistes  
pour mieux apprivoiser  
votre sommeil.*

*mieux comprendre  
le fonctionnement  
de votre sommeil.*

*connaître des ressources  
complémentaires si vous  
avez envie d'aller plus loin.*

## Notre approche

Il y a autant de façons de dormir que d'humains. Nous proposons donc différentes approches pour appréhender notre sommeil autrement :

- via des techniques diverses : hypnose, respiration, sophrologie, méditation
- via des séances tout au long de la journée jusqu'au moment du coucher
- via des programmes pour aller explorer à la source les problèmes qui nous font mal dormir (anxiété, alimentation, travail, etc.)

Et tout cela, accompagnés des meilleurs experts en la matière et grâce à la force du collectif Petit BamBou.

# 1. Se libérer des injonctions

Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, indissociables de l'état de veille et mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques : sécrétions hormonales, régénération cellulaire (peau, muscles...), mémorisation, etc. Dormir permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle. Le sommeil prépare à l'état de veille qui suit. Cependant, il est l'objet de nombreuses croyances dont nous pourrions nous libérer pour (peut-être) apaiser notre relation :

## Il faut dormir au moins 8 heures par nuit !

Bien dormir n'est pas qu'une question de quantité, c'est avant tout une question de qualité. L'idée est donc de s'atteler à dormir bien, plutôt que de dormir beaucoup !

## Je n'arrive pas à m'endormir rapidement. Ça m'énerve !

Certaines personnes aimeraient que le sommeil se déclenche comme lorsque l'on appuie sur un bouton. Or, le sommeil se cultive et se prépare tout au long de la journée pour favoriser sa venue.

## Mes amis dorment beaucoup plus que moi

Notre sommeil est très personnel et contextuel, ce n'est donc pas le même que celui du voisin ou du jour précédent. C'est normal, et c'est ok !

## Je dormais tellement mieux quand j'étais plus jeune, si seulement je pouvais retrouver cela...

Son expression varie au cours des âges et des événements. Il est important d'apprendre à accueillir ces variations avec gentillesse et bienveillance, pour éviter qu'il s'en aille.



*Ce que nous vous proposons ici, c'est d'oublier tous ces préjugés, pour pouvoir tester ce qui fonctionne pour vous. Explorer en pleine conscience, ressentir et observer, afin de voir quels paramètres ont un impact sur la qualité de votre sommeil, et lesquels non.*



# *C'est notre souhait* **de contrôler notre sommeil**

qui le fait souvent s'échapper tout comme une savonnette nous glisse entre les doigts si on la serre trop fort. Aussi, ne courons pas après lui et laissons-le venir..."

*Jean-Christophe Seznec,  
auteur du programme de méditation "Sommeil serein"*

# De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ?

C'est la question que tout le monde se pose... mais à laquelle il est bien difficile de répondre . En effet, même si ce n'est pas la quantité qui prime, il est bon d'avoir quelques repères. Cela varie beaucoup d'une personne à l'autre selon son âge, ses gènes, ses activités... Cependant, dans son livre "Antifatigue", le professeur Pierre Philipp, chef de service en médecine du sommeil au CHU de Bordeaux, nous invite à retenir pour un adulte la règle  $7 \times 7 = 49$ . 7 jours par semaine, 7 heures de sommeil. Cela sera plus pour les enfants, et diminuera à partir de 65 ans.



# 2. Cultiver

## une bonne

# HYGIÈNE DE SOMMEIL

---

Si face au sommeil, certaines choses ne sont pas sous notre contrôle (gènes, âge...), nous pouvons quand même jouer sur un paramètre important : notre hygiène de sommeil. Cette dernière a 3 composantes, comme un véritable cercle vertueux : la durée, la rythmicité, et la qualité du sommeil. De nombreux facteurs peuvent avoir une influence sur notre sommeil, et ce, durant toute la journée !

En voici quelques-uns :

### NOTRE ALIMENTATION

Elle influence directement le fonctionnement de notre corps au repos... et donc de notre sommeil. Les études scientifiques montrent que c'est le régime méditerranéen qui réduit l'inflammation et est le plus propice au bon sommeil. Mais encore une fois, à chacun de tester !

### NOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est conseillé de faire au moins 30 min d'activité par jour pour un sommeil de qualité. Alors de manière douce ou plus intensive : bougeons en journée !

### L'EXPOSITION À LA LUMIÈRE

Notre horloge biologique donne un tempo au sommeil, mais peut être dérégulée par les activités sociales et la lumière. Il est donc recommandé de s'exposer à la lumière le matin, et de la réduire petit à petit le soir, à partir de 17h00, pour dormir dans un environnement obscur.

### L'HEURE DU LEVER

C'est elle qui détermine l'heure du coucher ! Il est d'ailleurs recommandé d'avoir des horaires de lever réguliers - même le week-end, pour ne pas trop bousculer nos horloges internes... du mieux que l'on peut !

### L'HEURE DU LEVER

La baisse de la température corporelle permet l'endormissement, veillez donc à ce que la température de la chambre ne soit pas trop élevée (aux alentours de 18°C).

### LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ

Quand le stress empêche de trouver le sommeil, les conseils classiques ne sont pas toujours efficaces... il est peut-être alors temps d'explorer la source du problème.



Êtes-vous  
plutôt *du soir*  
ou  
*du matin* ?





**LES HUMAINS, PAR LEUR PATRIMOINE GÉNÉTIQUE,  
SE CLASSENT DANS LA CATÉGORIE  
DES SUJETS DU MATIN, DU SOIR, OU INTERMÉDIAIRE  
S’ILS NE SONT NI L’UN NI L’AUTRE.**

Environ 25% de la population est « du soir » (les jeunes surtout), 25% « du matin » (les seniors plutôt), les 50% restant sont intermédiaires. Les sujets du soir souffrent plus de dettes du sommeil que ceux du matin, car leur horloge est soumise aux rythmes sociaux qui imposent un réveil précoce pour aller au travail... Un premier pas est donc de connaître son type, afin de pouvoir, du mieux que l'on peut, le respecter !



Si ces informations factuelles sur le sommeil vous intéressent et que vous souhaitez approfondir le sujet, Le Pr. Pierre Philip vous propose un plan d'action dans son livre "Antifatigue". Il a également animé une séance de questions/réponses à nos côtés, [voici le lien](#) de la rediffusion.

# 3. Abandonner le mirage du sommeil parfait

Qui n'a jamais connu cette spirale infernale, où, couchés dans notre lit, nos pensées s'accélèrent alors même que nous essayons à tout prix de dormir...

Et pourtant, la pression exercée pour s'endormir à tout prix est bien souvent contre-productive. Bien dormir ce n'est pas batailler avec l'endormissement en partant à la chasse au sommeil, mais plutôt composer avec ce qui se présente, pour que le sommeil s'installe avec nous. C'est un apprentissage bienveillant que nous pouvons pratiquer chaque jour pour l'encourager.

N'oubliez jamais que moins bien dormir ponctuellement n'est pas grave. Si on ne dort pas bien une nuit, on peut se dire que l'on dormira mieux la prochaine ! Le manque de sommeil ressenti peut être rééquilibré par des actions comme les bâillements ou les micro-siestes.

Si vous n'arrivez pas à dormir une fois couché, vous pouvez vous lever pour aller faire autre chose, plutôt que rester allongé à ruminer. Faisons confiance à notre corps pour équilibrer notre sommeil tout comme nous équilibrons notre marche d'un pas à l'autre !

Si au moment de vous coucher, vous n'avez pas du tout sommeil, essayez peut-être de décaler votre heure de coucher, pour tenir compte de votre rythme.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

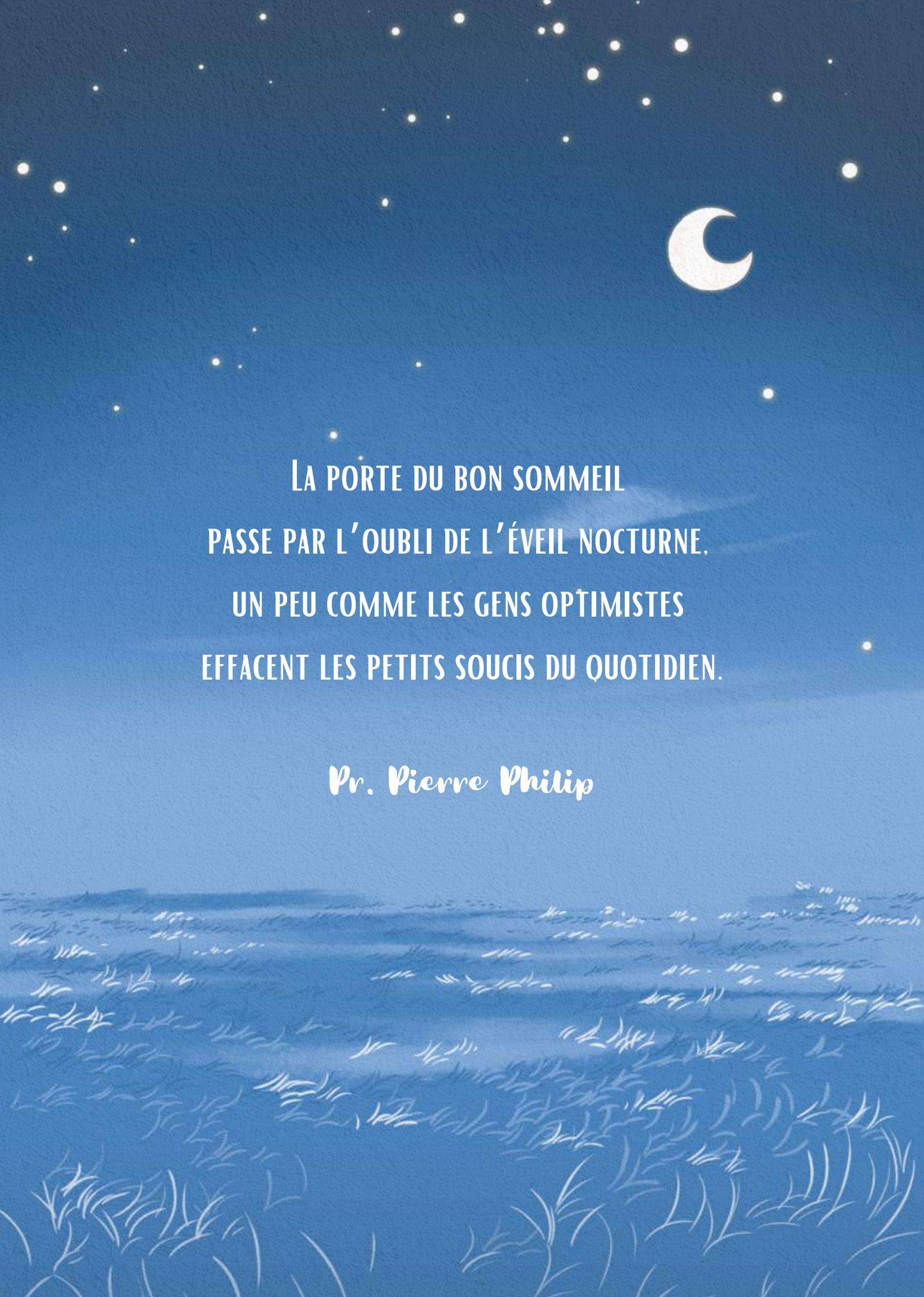
En moyenne, un adulte passe 5% de son temps au lit en étant éveillé. Ces instants d'éveil surviennent en milieu de nuit et sont pour la majorité très courts (moins d'une minute !), ce qui explique qu'on ne s'en rappelle pas toujours.



# Mieux dormir : qu'est-ce que ça veut dire ?

Jean-Christophe Sez nec, psychiatre et instructeur de méditation, est passé derrière notre micro. À découvrir sur notre chaîne Youtube !



The background of the image is a deep blue night sky filled with numerous small, bright white stars. A prominent white crescent moon is positioned in the upper right quadrant. Below the sky, a field of tall grass is depicted with white outlines against the blue background, creating a sense of depth and texture.

LA PORTE DU BON SOMMEIL  
PASSE PAR L'OUBLI DE L'ÉVEIL NOCTURNE,  
UN PEU COMME LES GENS OPTIMISTES  
EFFACENT LES PETITS SOUCIS DU QUOTIDIEN.

*Pr. Pierre Philip*

## 4. Créer un rituel du soir

Toute la journée, notre mode « faire » monopolise tout notre mental. Il nous aide à prévoir, anticiper et résoudre des problèmes... il fonctionne à fond ! Il a donc besoin d'un espace pour décélérer, pour nous rendre disponible à notre deuxième partie de journée plus personnelle, plus intime.

Il s'agit de préparer notre cerveau au sommeil, en passant du rythme actif de la journée à un moment plus lent, plus calme, à travers la pratique de petits rituels pour fermer la journée. Nous nous donnerons ainsi des conditions propices au calme et à la détente, afin de permettre au sommeil de venir de lui-même, plutôt que de chercher à le forcer.

Pour accompagner vos soirées, nous avons, avec l'aide de talentueux compositeurs, développé une médiathèque de musiques et ambiances variées. Dans son lit, sous la douche, pour une séance de respiration ou simplement en arrivant à la maison... de quoi relaxer vos oreilles partout et à tout moment !



# Et les enfants alors ?

Si le sommeil est vital pour les adultes, il l'est encore plus pour les enfants, du fait de son rôle essentiel dans leur développement physique, cognitif et émotionnel.

Le manque de sommeil a des effets directs sur leurs capacités d'apprentissage, sur leur concentration, ou encore sur leurs facultés à gérer leurs émotions.

Voici quelques pistes à garder en tête pour prendre soin du sommeil de vos bambins (et du vôtre par la même occasion !).

À chacun son rythme !  
Les besoins sont différents selon l'âge des enfants.

Mettre en place une routine, un "rituel du coucher" et en faire un moment privilégié avec son enfant : brossage de dents, histoire, câlins... Accompagner son enfant au sommeil et conserver ce rituel le weekend et pendant les vacances.

Observer l'enfant pour trouver les horaires qui lui conviennent, repérer les signaux pour ne pas rater le train du sommeil .

Garder des horaires réguliers, y compris le weekend si possible

Attention aux écrans qui stimulent et gênent l'endormissement. À éviter au moins 1h avant de se coucher, et pas dans la chambre !

Diminuer l'intensité de la lumière le soir et ouvrir grand les volets le matin : l'alternance lumière/obscurité est importante pour synchroniser l'horloge biologique sur le rythme jour/nuit.

## En savoir plus

Retrouvez plus d'information sur le sommeil des enfants sur la page de notre partenaire "Bonne nuit, bon jour": le Sommeil est magique, le sommeil est un droit.

## 5. S'aider de diverses pratiques... selon ses besoins

---

Méditation, sophrologie, autohypnose, respiration... autant de pratiques qui peuvent nous aider au quotidien à ralentir et inviter la sérénité, selon nos préférences.

Notre invitation est de pratiquer non pas seulement au moment de s'endormir, mais aussi en journée. En effet, la méditation n'a pas pour but premier de nous endormir, au contraire, elle tend à nous rendre plus attentif et plus présent.

D'autres techniques spécifiques, comme l'autohypnose ou la respiration, peuvent nous aider, elles, au moment de l'endormissement. En nous concentrant sur autre chose ou en détendant notre corps, nous l'amenons petit à petit vers le sommeil.

### Et la science, elle en dit quoi ?

Si les études démontrant les bénéfices de la pleine conscience sur la réduction du stress sont nombreuses et solides, celles concernant le sommeil sont plus récentes. Mais les premiers résultats semblent prometteurs !

La méditation permettrait de réduire l'anxiété anticipatoire avant l'endormissement, que les insomniaques connaissent bien. En apprenant à se détacher des nombreuses pensées qui nous occupent l'esprit avant d'aller dormir, on apprend à lâcher prise face au désir de contrôle pour réussir à bien dormir. La vie se déroule très souvent différemment de ce que l'on avait imaginé, cette approche nous apprend à composer avec ce qui se présente avec flexibilité, tel le surfeur négociant les vagues qui se présentent à lui pour les surfer selon son style.



# Nos programmes

## tout au long de la journée :

### En cas de réveil nocturne

On sauvegarde dans ses favoris les séances spéciales de "Sommeil serein" ou de "Vivre en pleine conscience"

### Pour s'endormir

Se laisser porter par les "Voyages nocturnes"

### Au lever

La "Méditation du jour"... en 8, 12 ou 16 min !



### En arrivant au bureau

On lance une séance rapide de 3 min

### Pour clore la journée

Une séance des "Méditations du soir" ou bien une "Respiration d'apaisement"

### Juste avant une réunion ou un rendez-vous important

Une petite "Crise de calme" pour se recentrer

### Sur le chemin du retour

"Méditer dans les transports" ou bien "Marcher en conscience"

### En milieu d'après-midi

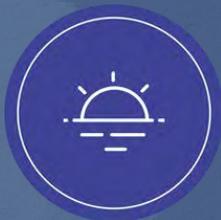
Une courte pause de respiration consciente ?

### À la pause déjeuner

10 min à s'inspirer de la poésie des "Haïkus" ou une microsieste avec "Sommeil et sophrologie"

PS : ce ne sont que des propositions... à vous de prendre et de laisser !

# Zoom sur notre Catégorie « Sommeil »



Méditation  
du soir



Sommeil et  
sophrologie



Sérénité  
naturelle



Voyages  
nocturnes



Sommeil  
serein



Histoires  
de nature

# 6. TESTER DE NOUVELLES CHOSES

Nous sommes tous différents, nous avons un sommeil unique. Certains sont de petits dormeurs, d'autres de gros dormeurs, certains préfèrent se coucher tôt et se lever tôt, d'autres se coucher tard et se lever tard. Au cours de la vie nos besoins évoluent...

Ce qui est important finalement, c'est de se connaître, de s'écouter et de respecter son rythme. Sachant qu'il n'existe pas de solution toute faite, testons simplement ce qui fonctionne pour nous ! Quelques idées de choses que vous pourriez essayer, pour voir si cela a un impact (ou non !) sur votre sommeil :

- Changer l'heure de votre séance de sport (ou le type d'activité physique)
- Avancer ou reculer votre réveil, pour trouver le meilleur moment, et s'y tenir le week-end aussi
- Porter un autre pyjama (ou ne plus en mettre... on peut tout essayer !)
- Manger plus léger le soir... ou plus tôt ! Et limiter les boissons pour ne pas avoir besoin de se lever la nuit.
- Activer des filtres bleus sur vos écrans le soir, ou encore mieux, bannir les écrans avant de dormir.
- Diminuer votre consommation de caféine - ou changer ses horaires.
- Méditer le matin plutôt que le soir, ou le soir plutôt que le matin, ou les deux !



## Le saviez-vous ?

### **Tout le monde rêve, même ceux qui pensent ne jamais rêver**

En moyenne, nous rêvons entre 4 et 7 fois chaque nuit. D'après plusieurs chercheurs, les rêves jouent un rôle crucial dans le processus de mémorisation : nos expériences de la journée sont traitées et intégrées à notre mémoire à long terme pendant le sommeil paradoxal. Si vous avez l'impression de ne pas rêver, il est probable que vous ne vous souveniez tout simplement pas de vos rêves.

## Et si vous activiez le mode nuit sur Petit BamBou ?

Pour prendre soin de vos yeux quand vous utilisez l'app en soirée (ou en pleine nuit !), nos développeurs ont concocté une version de l'app plus adaptée à ces moments. Rendez-vous dans "Paramètres" (la roue dentée en haut à droite), puis "Préférences", et dans la partie "Thème" choisissez "Nuit".



## 7. S'ENTOURER DE PROFESSIONNELS

---



Nous avons beau donner le meilleur de nous avec les programmes que nous proposons, notre app a bien sûr ses limites. Si les suggestions évoquées ne changent rien pour vous, vous avez peut-être besoin de consulter un professionnel de santé.

En effet, certaines pathologies (insomnie chronique, syndrome d'apnées obstructives du sommeil, syndrome des jambes sans repos, etc.) nécessitent une prise en charge médicale afin d'être traitées. Le conseil est d'en parler à votre médecin généraliste, pour qu'il puisse vous orienter vers le professionnel ou la structure adaptée (centre du sommeil, psychologue, psychiatre, ORL...).





## Et voilà !

Nous vous avons présenté le fruit de nos réflexions sur le sommeil. Bien sûr, loin d'être des idées arrêtées, toutes ces invitations sont à tester... et à mettre de côté si elles ne fonctionnent pas pour vous.

Et si vous souhaitez nous raconter ce qui vous a aidé, moins aidé, et ce qui vous pose toujours question : notre boîte mail est ouverte ! [onestlapourvous@petitbambou.com](mailto:onestlapourvous@petitbambou.com)  
Vos retours d'expérience sont pour nous une source précieuse d'information et de motivation - merci pour cela.

Nous souhaitons sincèrement que nos outils vous aident à transformer votre relation au sommeil, en accueillant vos nuits et vos journées avec plus de lucidité, en acceptant les tempêtes provisoires et profitant des moments de sérénité.

Bon chemin, et douces nuits !

L'équipe de  Petit BamBou

