

Pour préserver votre santé,
adoptez chaque jour les conseils de notre expert

Sophrologie et Sommeil

Anaïs Roland - Gosselin

8 novembre 2023



1. **INTRODUCTION** : l'importance du sommeil
2. **RÔLE ET BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR LE SOMMEIL**
3. **MISE EN PRATIQUE** :
 - Exercice 1 : technique de base de la sophrologie (3 phases)
 - Exercice 2 : régulation des tensions corporelles
 - Exercice 3 : somatisation positive
 - Exercice 4 : séance complète de reprogrammation
4. **SYNTHESE** : Recommandations pour la pratique personnelle



Anaïs Roland- Gosselin

- Master Spécialiste en Sophrologie et personne ressource de l'Académie Officielle de Sophrologie Caycédienne (Sofrocay)
- 2023 : Sophrologue auprès de Vivoptim Solutions
- 2023 : Sophrologue et Coordinatrice de parcours de soins à l'Institut Raphaël, Institut de Médecine Intégrative.
- De 2018 à 2022, Partenaire (Sophrologie) de la Clinique des femmes de Paris 7e, fondée par des gynécologues et psychiatres de premier plan de l'American Hospital of Paris.
- Depuis 2013, la société Anaissance : l'accompagnement par la sophrologie pour les particuliers et les professionnels de santé.
- Depuis 2012, formatrice internationale de Baby Massage et direction de la région parisienne.
- Depuis 2001, Praticienne en Massage Sensible et Gestalt.



INTRODUCTION





L'importance du sommeil

- On parle souvent de « **train du sommeil** ». En effet, un train représente un voyage ou cycle d'environ 90 minutes, constitué de 5 phases différentes : l'éveil calme, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond, le sommeil très profond, le sommeil paradoxal.
- **Le sommeil profond est essentiel car régénératif** sur le plan physiologique comme la régénération de nos cellules, le processus de mémorisation: il sera vécu 3 à 5 fois au cours d'une nuit. Il est donc toujours possible d'embarquer dans un autre train, mais les départs avant minuit, sont plus bénéfiques.
- Au cours d'une vie, on estime que l'on passe environ **un tiers du temps** à dormir. Mais différents éléments peuvent venir perturber le sommeil :
 - **Des causes physiologiques** : des apnées du sommeil, des douleurs diverses comme l'arthrose chez les seniors, des reflux gastro-œsophagien...
 - **Des causes psychologiques** : Les événements de la vie source de stress ou d'anxiété
 - **Les mauvaises habitudes** : coucher tardif, utilisation d'appareils numériques juste avant l'endormissement
 - **Des repas trop copieux ou tardif**
 - **Une activité physique trop intense le soir**



L'importance du sommeil

- **Le diagnostic de l'insomnie chronique (plus de 3 mauvaises nuits par semaine et pendant plus de 3 mois)** repose essentiellement sur une consultation longue, qui permet au médecin de comprendre comment est apparue l'insomnie et comment elle s'est pérennisée.
- De façon plus exceptionnelle, **un enregistrement du sommeil** est réalisé chez certains insomniaques en cas de suspicion de pathologies du sommeil associées : syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil.
- Favoriser un meilleur sommeil en réinstaurant **une « routine de bébé »** sera bénéfique pour se prémunir de certains troubles : l'obésité, les risques cardio-vasculaires, des maladies comme le cancer.
- **Afin que doucement, s'en aille et revienne le jour !...**

ROLE ET BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR LE SOMMEIL





ROLE ET BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR LE SOMMEIL

- Parmi tout ce qui va favoriser un meilleur sommeil, et en complément d'un accompagnement médical quand il est nécessaire, la pratique de la sophrologie va soutenir **le processus régénératif du sommeil et une harmonisation du cycle circadien***.
- Grâce à un échange préalable entre le sophrologue et le patient, il sera possible d'**identifier les causes** du déséquilibre du sommeil.
- En fonction de ce qui est identifié sur les plans physique, psychologique et comportemental, il sera proposé **des pratiques adaptées** en complément d'une prise en charge médicale lorsqu'elle est nécessaire

ROLE ET BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR LE SOMMEIL



- Une séance commencera toujours par mobiliser le corps et la pensée de cette manière :
 - Un temps de **prise de conscience des sensations et perceptions du corps** dans la posture initiale.
 - Un temps pour **repérer les tensions physiques et émotionnelles** et mobiliser l'esprit pour s'en libérer de manière intentionnelle.
 - Un temps pour **mobiliser et activer l'énergie vitale**.
 - Un **exercice spécifique favorisant le sommeil** orienté en fonction de la nature de l'insomnie et des causes identifiées et qui est détaillé dans la vidéo pratique suivante.



ROLE ET BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR LE SOMMEIL

- Les aspects spécifiques mobilisés au cours des séances vont inclure :
 - **Les sensations et la perception du corps**
 - **Le vécu émotionnel avant pendant, et après la nuit**
 - **Les capacités et ressources favorisant la régulation du sommeil**
 - **La capacité à « programmer » un sommeil régénératif**
 - **Un vécu plus harmonieux de son cycle circadien** en ayant à l'esprit que l'humeur du jour influence la nuit, et l'humeur de la nuit influence le jour.
- **Un temps de restitution de la séance orale ou écrite**, afin d'intégrer le travail effectué et de préparer la pratique suivante.

MISE EN PRATIQUE

EXERCICE 1 : TECHNIQUE DE BASE DE LA SOPHROLOGIE (3 PHASES)



MISE EN PRATIQUE

EXERCICE 2 : REGULATION DES TENSIONS CORPORELLES



MISE EN PRATIQUE

EXERCICE 3

SOMATISATION POSITIVE



MISE EN PRATIQUE

EXERCICE 4 : SEANCE COMPLETE DE REPROGRAMMATION



SYNTHESE

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE PERSONNELLE



Visons Santé Médias

CONTACT

Anaïs ROLAND-GOSSELIN

Sophrologue Caycédiennne

Tel : 06 23 05 29 35

anaisrg1@yahoo.fr



Le conseil de notre Expert

"Notre horloge biologique, appelée circadienne, joue le rôle de chef d'orchestre des rythmes de notre organisme. D'une durée de 24h environ, elle se remet à l'heure chaque jour, calée sur l'alternance jour-nuit, sous l'effet de synchroniseurs dont la lumière.

S'exposer à une lumière trop forte ou enrichie en bleu, comme celle des écrans, provoque un retard sur l'horloge, de l'endormissement et donc une dette de sommeil potentielle. Le besoin étant en moyenne de 7h de sommeil chez l'adulte".



Continuez à agir en accédant dans votre espace personnel à d'autres exercices pratiques proposés par notre Experte