



LE SOMMEIL

RETROUVER LE PLAISIR DE DORMIR

DE CÉLINE ARCARO

Bienvenue !

Je suis Céline ARCARO, créatrice d'espace d'émancipation et libération pour les femmes. Je partage avec vous ces quelques pages autour du sommeil, pour vous accompagner vers des nuits plus paisibles.



QUI SUIS-JE ?

Poussée par la conviction profonde que nous pouvons toutes et tous avoir un impact positif dans la société, j'ai intégré le monde associatif. J'ai accompagné et écouté des personnes en situation de grande précarité, ce fût mes premiers pas dans l'accompagnement. En 2022, j'ai décidé d'aider autrement en créant un programme de l'accompagnement autour de l'hypnose, du yoga et du coaching.

Chaque femme est une étincelle qui a le droit d'exister et d'avoir un espace afin de s'émanciper et de se reconnecter à soi.

Si notre monde donnait la possibilité à chacune de connaître son espace intérieur, d'amour, de ressources et sa raison d'être, le monde se porterait mieux. Dans ce monde, il n'y aurait plus ou peu d'anxiété, de conflits, de relations toxiques et de violences verbales et ou physiques, car il sera animé par des femmes épanouies, aimées, respectées et fières.

Car toutes les femmes méritent de vivre la vie dont elles rêvent n'est-ce pas ?

MON HISTOIRE AUTOUR DU SOMMEIL

Je sais à quel point manquer de sommeil est difficile, à quel point cela joue sur tes émotions, ton envie de sortir, ta capacité à te concentrer et ta capacité même à être avec du monde autour de toi.

Je sais tout ça, car je l'ai vécu pendant des années et je le vis encore parfois quand mes émotions sont trop fortes et les changements trop présents. J'ai parfois été effrayé de voir que je ne dormais pas, ou qu'une à deux heures par nuit, que je n'arrivais pas à m'endormir, à compter les heures et à me dire " Comment je vais tenir pour le RDV de demain ?" "Est-ce que j'aurai la force de faire la sortie prévue demain soir ?" ; " Comment mon corps va faire ?". Je pouvais me lever en pleurant le matin sous la douche, en étant désagréable avec mes proches sans raison et en ayant l'impression d'être toujours triste sans arriver à comprendre pourquoi.

Pendant plus de dix ans, j'ai eu des problèmes de sommeil. Je suis une grande anxieuse et hypersensible. Le mélange des deux à réussi à dérégler mon sommeil pendant des années. J'ai tout essayé : thérapies, médicaments, homéopathie, EMDR, hypnose, test du sommeil dans une clinique spécialisée, j'en ai dépensé du temps et de l'argent pour ce sujet. Grâce à la combinaison de tout cela, j'ai réussi à trouver une forme d'équilibre et à améliorer nettement mon sommeil.

Aujourd'hui je prends le temps d'écrire ce qui a fonctionné pour moi et j'espère que cela fonctionnera pour toi également.

Si tu lis ces quelques mots, si tu traverses cette grande solitude qui est le manque de sommeil. Je pense à toi et je t'envoie de l'énergie.

Avec toi.

Céline

LA ROUTINE SOMMEIL

REPROGRAMMER TON CERVEAU

Un mauvais sommeil est souvent lié à un dérèglement de ton cerveau ; à un moment et depuis quelques temps ton cerveau ne sait plus quand et comment se mettre en pause et se régénérer. Il est possible de reprogrammer le cerveau grâce à des changements du quotidien, la méditation et l'hypnose.

Pour cela, tu vas devoir mettre en place une routine importante et même un peu contraignante au début. Je suis là pour t'aider si tu as besoin.

1. Toujours se lever à la même heure pour que ton cerveau soit en mode automatique : "je sais quand je me lève".
2. Toujours se coucher à la même heure " maintenant, je dois m'endormir". Le cerveau ne fait pas la différence entre la semaine et le week-end donc pendant un temps terminé les grasse mat le temps que ton cerveau reprenne de bonnes habitudes.
3. Si tu n'arrives pas à t'endormir, ne reste jamais plus de 15 minutes dans ton lit, sort de ton lit, va dans ton salon, prend un livre, range, bref fait autre chose. Ton cerveau doit associer le lit à l'endroit où il dort et non l'endroit où il peut réfléchir des heures.
4. Si tu te réveilles dans la nuit, ne regarde jamais ton téléphone. La lumière du téléphone va réveiller encore plus ton cerveau et si tu regardes l'heure tu risques de te stresser avec les heures de sommeil qui te restent à dormir où toutes autres formes de pensées.
5. Dors dans le noir complet et dans une chambre entre 18 et 19 degrés.
6. Tu peux faire 30 minutes de sieste mais pas plus, au-delà tu commences un nouveau cycle de sommeil et cela va dérégler tes cycles encore plus.
7. Ne pas faire la sieste après 15h pour réguler les cycles du sommeil.
8. On le dira jamais assez, mais arrête les écrans (téléphone, télé et ordinateur), une heure avant l'heure à laquelle tu souhaites dormir.
9. Ne pas faire du sport après 20h car tu vas sécréter telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui empêchent les hormones du sommeil de faire leurs apparitions.

LA ROUTINE SOMMEIL

1. CRÉER UN RITUEL AUTOUR DU COUCHER

Tu n'as jamais remarqué que le coucher d'un enfant est ritualisé ? Adulte, nous avons perdu ce moment chouette du coucher, d'un temps pour soi et d'un temps calme. Ici, il s'agit de le retrouver et de retourner dans ta bulle avant de te coucher. Je ne te dis pas de t'isoler si tu vis avec une personne ou en famille, mais bien de penser à ritualiser ton coucher, même si c'est avec une autre personne.

Car ritualiser va permettre à ton cerveau de recevoir les signaux pour se détendre et se préparer au sommeil.

Voici quelques rituels que je fais ou que j'ai fait qui ont eu un impact sur mon sommeil :

- Rituel n°1 : Stopper les écrans 1 heure avant l'heure à laquelle tu souhaites t'endormir.
- Rituel n°2 : Diffuser de l'huile essentielle de lavande dans la chambre, sur un mouchoir posé sous l'oreiller ou sur les poignets.
- Rituel n°3 : Se masser les pieds avec une crème hydratante ou une huile de ton choix (celle de sésame en automne ou lavande de nouveau)
- Rituel n°4 : Prendre soin de toi en te démaquillant, en te brossant les cheveux, les dents, mettre la crème que tu aimes. Prends soin de toi, pour détendre les dernières tensions que tu peux avoir sur ton visage et aller au lit en te sentant belle et propre.
- Rituel n°5 : Si tu es de nature anxieuse, ou organisée, prend le temps de préparer tout ce que tu peux le soir avant de dormir pour pouvoir te coucher l'esprit léger (vêtements, choses à emporter demain au travail, etc..)
- Rituel n°6 : Ecrire dans ton journal intime. J'en parle plus en détails à la page suivante.

LE SOMMEIL ET TOI

TENIR UN JOURNAL

Avant de me coucher, j'écris dans mon journal intime. Sais-tu pourquoi ? Car le cerveau à plus de 60 000 pensées par jour, consciemment il peut en étudier et trier que quelques unes pendant la journée. Dès que le cerveau est au repos, qu'il a l'espace pour commencer à traiter ce qu'il n'a pas réussi à faire quand il était en action. Alors, le soir, quand c'est plus calme, il commence à trier les évènements, c'est généralement à ce moment que le flow de pensées se met en place.

Ecrire permet de déposer sur le papier les évènements, les émotions, les discussions qui se sont déroulées dans la journée, pour te libérer de l'espace dans ta tête et dans ton cœur. Le poids des évènements, des échanges et des émotions ne sont plus les même une fois qu'ils sont sur le papier et cela va te soulager.

Je te conseil de choisir un joli journal dans lequel tu auras plaisir à écrire tous les soirs et facile à emporter en Week-ends ou en voyage. C'est un cadeau que tu te fais.

Tout cela t'appartient à toi et rien que à toi. Tu n'as pas besoin de faire attention à ce que tu dis ou ce que tu penses, n'aies jamais honte de dire des choses sur tes proches, sur une situation, sur toi à ce moment là, c'est un moment de défouloir entre toi et toi même.



TA ROUTINE SOMMEIL

ECOUTER SES RÊVES ET SES CAUCHEMARS

Tout a changé pour moi, au moment où j'ai compris et accepté (surtout accepté) que mes rêves, mes cauchemars et mes insomnies sont des messages de mon inconscient. Mon inconscient me parle, il me dit où sont mes peurs, les choses qui me touchent, qui me font encore mal ou que je dois régler.

Alors parfois, je dors mal, mais au lieu de me concentrer sur le fait que j'ai mal dormi, je repense à mon rêve, à mon cauchemar et aux pensées que j'ai eu pendant mon insomnie. Je les note pour pouvoir les analyser par la suite. Je prends aussi le temps de les déposer sur le papier, comme je le fais dans mon journal intime. L'analyse de mes rêves et de mes cauchemars, je l'ai fait en hypnose grâce à des protocoles spécifiques qui existent pour aller chercher les messages souvent liés à des peurs.

J'ai également compris et appris que mes insomnies et mes terreurs nocturnes étaient liées à des traumatismes non gérés par mon cerveau et encore enregistrés. Alors, ici aussi je les ai travaillés en hypnose et en complément avec une psychothérapie. Si, régulièrement vous avez des terreurs nocturnes ou insomnies, la psychothérapie peut-être un bon moyen. Allier la psychothérapie à de l'hypnose fonctionne très bien, en tout cas cela à très bien fonctionné pour moi.

LE SOMMEIL ET TOI

DÉCULPABILISER

Si à cause du manque de sommeil, tu n'arrives pas à tout faire dans ta journée, si tu ne te sens pas capable d'aller à ce diner comme prévu ou si tu as été irritable ou triste : déculpabilise.

Tu fais de ton mieux, sois gentille et douce avec toi-même. Dans ces moments-là, pense à ce que tu dirais à ton ami.e, tes proches ou un enfant fatigué ? Je suis certaine que tu lui dirais qu'il le fera demain et qu'aujourd'hui il doit prendre soin de lui.



L'HYGIÈNE DE VIE

- Limiter la consommation d'alcool aux fêtes ou de temps en temps.
- Eviter les repas trop lourds le soir pour limiter le travail du foie la nuit.
- Boire uniquement des infusions ou de l'eau après 15h.
- Arrêter des écrans : téléphone, télé et ordinateurs 1h avant le coucher.

LA ROUTINE SOMMEIL

4. LA GESTION DES ÉMOTIONS

Pas de grandes discussions, de disputes ou de remise en question 1h avant ton heure de coucher. Tout cela attendra demain, il est important que tu te fixes cette règle pour toi et que tu la fixe à ton entourage également (même si cela peut poser quelques questions et imposer aux autres ton rythme et tes besoins à ce moment là.) Si jamais cela arrive, ne culpabilise pas. Si la culpabilité arrive, utilise à ce moment là un temps d'écriture dans ton journal pour déposer les pensées et émotions liées à l'échange.

La gestion des émotions passe également par le fait de choisir les films que tu regardes, les podcasts que tu écoutes et les livres que tu lis avant de dormir. Si tu es hypersensible ou une très grande sensible, il est quasiment certain que le contenu que tu lis, vois ou entends affecte tes émotions. Ainsi, tous les soirs, choisis un contenu à lire, regarder ou écouter qui favorise des émotions positives telles que la joie, le rire, le rêve, l'amour, l'espoir. Les films policiers, les enquêtes, les documentaires coup de poing, tu peux te les réserver pour un après-midi ou de temps en temps le soir en sachant tu auras besoin d'un peu de temps pour "digérer" le contenu.

Si tu souhaites écouter un yoga Nidra pour t'endormir, je t'en offre un personnalisé. Contacte moi par mail ou téléphone pour réserver ta séance. Voici néanmoins, quelques conseils à garder précieusement, même si nous verrons cela ensemble par la suite.

Avant de l'écouter, installe toi confortablement, dans ton lit, prend le temps de t'installer confortablement, d'être au chaud, dans un espace sans bruit et dans lequel personne ne peut te déranger. Si jamais tu dors avec une personne à côté de toi, informe cette personne pour qu'elle respecte ce moment si elle vient se coucher un peu plus tard.

Mets ton téléphone en silencieux ou en mode ne pas déranger.

Ferme les yeux et laisse toi aller.

CONTENU RÉALISÉ PAR CÉLINE ARCARO



LE YOGA & LE SOMMEIL

Le yoga n'est pas seulement une séance d'étirements, il peut permettre un sommeil plus profond et plus réparateur.

Libère les Tensions : Le yoga dissout les tensions accumulées dans les muscles. Les postures d'étirement ciblées libèrent la pression des zones de tension, permettant au corps de relâcher le stress physique qui peut entraver le sommeil.

Apaisement du Système Nerveux : Les mouvements lents et conscients du yoga signalent au système nerveux qu'il est temps de se détendre. Les postures calment le système sympathique (lié au stress) et activent le système parasympathique (lié à la relaxation), créant un terrain favorable à l'endormissement.

Stimulation de la Circulation : En se pliant et se tordant avec grâce, le yoga stimule la circulation sanguine. Cela favorise une distribution efficace de l'oxygène et des nutriments dans tout le corps, préparant chaque cellule à une récupération nocturne optimale.

Favoriser une Respiration Profonde : Les techniques de respiration du yoga ne sont pas seulement pour la séance, elles sont une clé pour une respiration profonde et régulière, essentielle pour calmer le système nerveux et créer un état propice au sommeil.

Activation des Hormones du Sommeil : Certaines postures de yoga, en particulier celles qui impliquent une inversion, peuvent stimuler la glande pinéale, favorisant la libération de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil.

Voici quelques postures de yoga qui favorisent la détente et indiquent au cerveau que c'est le moment de se relâcher pour aller dormir. Je vous recommande de pratiquer ces postures de yoga environ 15 à 20 minutes avant d'aller au lit.

LE YOGA ET LE SOMMEIL

BALASANA - L'ENFANT

Libère la tension dans le bas du dos, les épaules et le cou.

Agenouillez-vous sur le tapis, écartez les genoux, puis abaissez le haut du corps vers le sol en étirant les bras devant vous. Posez le front au sol. Cette posture encourage la relaxation profonde, soulageant le stress mental et physique. Balasana étire le bas du dos, les hanches, les cuisses et les chevilles, libérant les tensions accumulées. La pression sur le front au sol peut également calmer l'esprit en relâchant la tension dans la région du cou.



VIPARITA KARANI

Asseyez-vous près d'un mur et allongez les jambes contre la paroi verticale. Cette posture améliore la circulation sanguine, calme le système nerveux et apaise l'esprit. Elle est idéale pour réduire l'insomnie et la fatigue. Restez dans cette position pendant quelques minutes en respirant profondément pour un effet apaisant. Fermez les yeux. L'inversion des jambes favorise le retour veineux, améliorant la circulation sanguine et réduisant la pression sur le cœur

LE YOGA ET LE SOMMEIL

PASCHIMOTTANASANA

Etirez doucement le dos, les ischio-jambiers et les muscles de la hanche. Assis avec les jambes tendues, penchez-vous en avant pour toucher les pieds. Cette posture calme le système nerveux et libère les tensions. Une respiration profonde et régulière accentue les effets relaxants de cette pose.



TU SOUHAITES ALLER PLUS LOIN ?



Tu as aimé le contenu ? Tu as repéré des petits pas à réaliser ? Tu souhaites mieux dormir de façon définitive ?

Ensemble, nous travaillerons à travers le yoga, le coaching et l'hypnose pour aller encore plus loin pour résoudre les problématiques de sommeil. Car la complémentarité des outils ont fonctionné pour moi, je suis certaine qu'ils fonctionneront pour toi aussi.

CONTACTE-MOI PAR MAIL
OU TÉLÉPHONE



E-MAIL

arcarocelinepro@gmail.com



SITE WEB

<https://www.instagram.com/celinearca>



<https://www.celine-arcaro.fr/>



linktr.ee/arcaroceline



TÉLÉPHONE

06.26.39.33.27