



Le manuel des futurs EX-insomniaques

Ce soir, je dors !



Frédéric Collecchia



Table des matières

Avertissement	12
La genèse du programme « Ce soir, je dors ! »	13
Le saviez-vous ?	15
Introduction	17

Étape 1. Analysez votre sommeil 23

<input type="checkbox"/> Testez-vous	24	<input type="checkbox"/> Interprétez les résultats de votre évaluation	31
Test n° 1 : Identifiez vos troubles du sommeil	24	Résultats du test n° 1 sur les troubles du sommeil	31
Test n° 2 : Repérez les facteurs qui peuvent troubler votre sommeil	25	Résultats du test n° 2a sur les facteurs environnementaux	32
Test n° 2a : Les facteurs environnementaux	26	Résultats du test n° 2b sur les facteurs environnementaux et psychologiques	33
Test n° 2b : Les facteurs environnementaux et psychologiques	28	Résultats du test n° 2c sur les facteurs psychologiques	33
Test n° 2c : Les facteurs psychologiques personnels	29		

Étape 2. Comprenez ce qui trouble votre sommeil 35

<input type="checkbox"/> Le coucher		<input type="checkbox"/> Vos nuits	
Facteur de trouble n° 1.1	38	Facteur de trouble n° 1.3	42
Symptôme	38	Symptôme	42
Analyse	38	Analyse	42
★ Exercice	39	★ Exercice	43
<input type="checkbox"/> Le coucher		<input type="checkbox"/> Le coucher	
Facteur de trouble n° 1.2	40	Facteur de trouble n° 1.4	44
Symptôme	40	Symptôme	44
Analyse	40	Analyse	44
★ Exercice	41	★ Exercice	45

Table des matières

<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.5 46 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 46 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 46 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 47 	<ul style="list-style-type: none"> □ Le matin Facteur de trouble n° 1.12 58 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 58 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 58 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 59
<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.6 48 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 48 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 48 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 49 	<ul style="list-style-type: none"> □ Le matin Facteur de trouble n° 1.13 60 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 60 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 60 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 61
<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.7 50 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 50 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 50 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 50 	<ul style="list-style-type: none"> □ Le matin Facteur de trouble n° 1.14 62 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 62 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 62 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 62
<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.8 51 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 51 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 51 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 52 	<ul style="list-style-type: none"> □ La journée Facteur de trouble n° 1.15 63 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 63 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 63 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 64
<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.9 53 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 53 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 53 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 54 	<ul style="list-style-type: none"> □ Votre travail Facteur environnemental n° 2.1 65 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 65 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 65 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 66
<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.10 55 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 55 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 55 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 56 	<ul style="list-style-type: none"> □ Votre travail Facteur environnemental n° 2.2 67 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 67 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 67 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 68
<ul style="list-style-type: none"> □ Vos nuits Facteur de trouble n° 1.11 57 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 57 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 57 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 57 	<ul style="list-style-type: none"> □ Votre travail Facteur environnemental n° 2.3 69 <li style="padding-left: 20px;">Symptôme 69 <li style="padding-left: 20px;">Analyse 69 <li style="padding-left: 20px;">★ Exercice 70

Table des matières

<p>□ Psychologique Facteur environnemental et psychologique n° 3.6 126</p> <p>Symptôme 126 Analyse 126 ★ Exercice 126</p>	<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.3 136</p> <p>Symptôme 136 Analyse 136 ★ Exercice 136</p>
<p>□ Psychologique Facteur environnemental et psychologique n° 3.7 127</p> <p>Symptôme 127 Analyse 127 ★ Exercice 128</p>	<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.4 137</p> <p>Symptôme 137 Analyse 137 ★ Exercice 138</p>
<p>□ Psychologique Facteur environnemental et psychologique n° 3.8 129</p> <p>Symptôme 129 Analyse 129 ★ Exercice 130</p>	<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.5 139</p> <p>Symptôme 139 Analyse 139 ★ Exercice 139</p>
<p>□ Psychologique Facteur environnemental et psychologique n° 3.9 131</p> <p>Symptôme 131 Analyse 131 ★ Exercice 132</p>	<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.6 140</p> <p>Symptôme 140 Analyse 140 ★ Exercice 140</p>
<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.1 133</p> <p>Symptôme 133 Analyse 133 ★ Exercice 133</p>	<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.7 141</p> <p>Symptôme 141 Analyse 141 ★ Exercice 141</p>
<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.2 134</p> <p>Symptôme 134 Analyse 134 ★ Exercice 135</p>	<p>□ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.8 142</p> <p>Symptôme 142 Analyse 142 ★ Exercice 143</p>

Table des matières

<ul style="list-style-type: none"> □ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.9 144 Symptôme 144 Analyse 144 ★ Exercice 144 	<ul style="list-style-type: none"> □ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.11 146 Symptôme 146 Analyse 146 ★ Exercice 146
<ul style="list-style-type: none"> □ Personnel Facteur psychologique personnel n° 4.10 145 Symptôme 145 Analyse 145 ★ Exercice 145 	<ul style="list-style-type: none"> □ Le stress : le principal ennemi de votre sommeil Analyse 147 ★ Exercice 148

Étape 3. Agissez pour retrouver le sommeil **149**

<ul style="list-style-type: none"> □ Définissez un plan d'action sur 5 semaines 150 Un exemple de plan d'action 151 ★ Bilan-diagnostic 151 ★ Compréhension 151 ★ Plan d'action 152 □ Semaine 1 154 □ Semaine 2 158 	<ul style="list-style-type: none"> □ Semaine 3 162 □ Semaine 4 166 □ Semaine 5 170 □ Bilan 174 Vous constatez une nette amélioration de la qualité de votre sommeil 174 Vous constatez une petite amélioration de la qualité de votre sommeil 174 Votre sommeil ne s'est pas amélioré 174
---	---

Conclusion **177**

★ Pour finir 177	★ 7 commandements du bon dormeur 177
------------------	--------------------------------------

Bonus **179**

★ Des solutions miracles ? 180	★ Connaissez-vous l'ASMR ? 187
★ Votre chambre est-elle trop humide ? 183	★ Avez-vous entendu parler de l'EFT pour vous libérer de toute émotion « tueuse » de sommeil ? 188
★ Vous ronflez ? 184	

Bibliographie			191
★ Publications scientifiques et articles de presse	191	★ Sur la pensée positive et les crises d'angoisse	193
★ Ouvrages sur le sommeil	192	★ Sur la relation à l'autre	194
★ Sur le fonctionnement du cerveau	193	★ Sur notre enfance et nos enfants	194
★ Sur l'instant présent, la prise de distance, le recentrage, le stress, la relaxation et l'état méditatif	193	★ Sur l'hygiène de vie	195
		★ Liens web	195
		★ Références scientifiques à propos de l'EFT	195
Remerciements	197	L'auteur	199