



**RENDEZ-VOUS
AVEC CAROLE SERRAT***
coach de vie, sophrologue
à la maternité des Lilas et
à la clinique de la Muette (Paris)
et sur wellzen.com



Comment retrouver un sommeil réparateur

4 exercices pour lâcher prise

Bien dormir est essentiel pour notre santé. Le sommeil permet en effet de récupérer de la fatigue de la journée, de relâcher nos muscles, de renforcer notre système immunitaire...

✓ Adoptez un « signe-signal »

Le « signe-signal » est une technique à utiliser en cas de difficultés d'endormissement. Le soir, lorsque vous ferez votre « signe-signal », votre respiration deviendra plus calme, vos muscles se relâcheront et votre esprit glissera vers le sommeil. **Commencez par vous relaxer** et par laisser peu à

peu vos membres devenir lourds. Une sensation de pesanteur qui vous mènera au bord du sommeil.

Choisissez un geste que vous faites le soir avant de vous endormir... Tapotez votre oreiller, fermez un livre, éteindre la lumière... **Associez à ce geste l'état de détente profonde** dans laquelle vous vous trouvez.

✓ Massez votre plexus solaire

Le plexus solaire est le point qui sépare le diaphragme de l'abdomen. C'est l'un des centres cruciaux du système nerveux autonome. Le massage de cette partie du corps procure une grande détente. Il se pratique allongée dans son lit. **Inspirez en gonflant le ventre** comme un ballon. **Expirez, rentrez le ventre** pour remonter le diaphragme en évitant de contracter les abdominaux. **Inspirez à nouveau, gonflez**

le ventre et retenez l'air pendant 10 secondes. **Expirez, rentrez le ventre,** retenez l'air 10 secondes. Recommencez cette respiration plusieurs fois. **Exercez un massage circulaire sur le plexus solaire avec les deux mains à plat,** tout en détendant la structure abdominale. Le massage doit être effectué dans le sens des aiguilles d'une montre, lentement et de haut en bas. Recommencez 3 ou 4 fois.

✓ Lâchez votre « sac à tracas »

Cette technique permet de mettre de la distance entre les problèmes de la journée et vous-même!

Imaginez-vous à côté d'un grand sac, avec une fermeture Éclair, deux poignées, et votre nom écrit dessus.

Remplissez-le (en pensée) de toute la fatigue, de tous les tracas de la journée, pour vous alléger et éviter de les ressasser avant de dormir.

Remontez la fermeture Éclair (une fois l'inventaire terminé) et accrochez les poignées du sac à un gros ballon. Le vent commence à souffler et l'emporte, loin, très loin... Votre sac s'envole, de plus en plus haut dans le ciel. Pour devenir un point minuscule et finalement disparaître...

✓ Apprenez à vous relaxer

Lorsque vous êtes allongée dans votre lit, au lieu de ressasser les soucis du jour, respirez calmement. Plus vous serez détendue, plus vite vous trouverez le sommeil.

Adoptez la position qui vous semble la plus confortable et détendez votre corps de la tête aux pieds. Sentez la chaleur envahir vos membres, et ces derniers devenir de plus en plus lourds. Prenez conscience des points d'appui de votre corps en contact avec les draps.

Remémorez-vous un moment heureux. Revivez-le comme s'il se déroulait ici et maintenant, et laissez-vous porter par ces sensations agréables. Elles vous conduiront au pays des rêves.



A ne pas manquer!

• Retrouvez la chronique bien-être sur France Info

dans « Modes de vie », par Carole Serrat, experte à Top Santé, chaque jeudi à 14h15 et sur franceinfo.fr

*Retrouvez les pauses zen de Carole Serrat tous les samedis à 11h30 sur MCS Bien-être, dans l'émission « Autour du bien-être ».