

# Rituel du Soir

Pour un sommeil réparateur et un esprit apaisé

## Avant de commencer

**Éteignez complètement votre téléphone** (pas seulement en mode avion). Ce geste symbolique marque la transition entre votre journée active et votre temps de repos.

1

## L'écriture libératrice

 5 minutes

Prenez un cahier dédié à ce rituel et déposez vos pensées sur le papier :

- Écrivez une phrase sur votre journée, sans jugement : "Aujourd'hui j'ai..."
- Notez 3 choses, même minuscules, pour lesquelles vous ressentez de la gratitude
- Si des préoccupations tournent en boucle, écrivez-les : "Ce qui m'inquiète : ..."
- Refermez le cahier : vous déposez symboliquement votre mental

 **Bienfait** : Libère l'esprit des ruminations et crée une distance avec les préoccupations

2

## La respiration du soir (4-7-8)

 10 minutes

Installez-vous confortablement, dos droit mais détendu :

- Fermez les yeux ou gardez un regard doux vers le bas
- **Inspiration** par le nez : 4 temps
- **Rétention** poumons pleins : 7 temps
- **Expiration** par la bouche : 8 temps
- Répétez 10 à 15 cycles

 **Bienfait** : Active puissamment le système parasympathique (relaxation profonde)


3

## Le scan corporel

 5-10 minutes

Allongez-vous dans votre lit, lumière éteinte :

- Portez attention successivement à chaque partie du corps, des pieds à la tête
- À chaque zone, imaginez qu'elle devient lourde, chaude, détendue
- Si des pensées arrivent, laissez-les passer et revenez au corps
- Ne cherchez pas à dormir, cherchez simplement à être présent à vos sensations

 **Bienfait** : Reconnexion au corps et relâchement des tensions physiques


4

## L'abandon au flux

 Jusqu'à l'endormissement

Une fois le scan terminé, restez simplement là :

- Observez votre respiration naturelle sans la contrôler
- Acceptez que le sommeil viendra quand il viendra
- Si l'insomnie persiste, ne luttez pas : observez-la avec curiosité
- Répétez mentalement : "Je n'ai rien à forcer. Mon corps sait se reposer."

 **Bienfait** : Lâcher-prise et confiance dans les capacités naturelles du corps

***"Je n'ai rien à forcer. Mon corps sait se reposer."***

La régularité est la clé : pratiquez ce rituel chaque soir, même si le sommeil ne vient pas immédiatement. Vous créez progressivement un ancrage qui signale à votre corps qu'il est temps de se reposer.