

Les 7 Secrets d'un Repos Efficace

***Les Clés pour être en forme tout le temps
et profiter de tout plus longtemps !***



Ouvrage édité par le site <http://www.nos-projets-personnels.com>

Auteur : lionel@nos-projets-personnels.com

*Toute forme de redistribution de cet ebook est **autorisée**,
à condition de ne pas en modifier le contenu et de le proposer dans son intégralité.*



***Bienvenue dans le
monde du bien-être et
de l'efficacité***

Merci d'avoir téléchargé ce livret, et bravo de vous intéresser à votre repos. C'est **un vrai cadeau** que vous vous faites, qui vous servira toute votre vie !

Je vous en félicite !

Car c'est vrai que d'apprendre à se reposer efficacement pour gérer sa forme physique est une clé de développement personnel extrêmement puissante, qui vous permettra de changer beaucoup de choses dans votre vie quotidienne : être **plus serein** dans le travail, être **plus efficace** tout le temps, être vraiment **disponible** à vos proches, dégager **du temps et de l'énergie** pour de nouvelles activités, **profiter de tout plus longtemps et beaucoup d'autres choses qui vous surprendront !**

Et nous en avons bien besoin ! Le fait est que nous sommes entrés dans un monde qui va de plus en plus vite, qui demande de plus en plus à chacun, et qui en même temps nous propose de nouvelles opportunités et de nouveaux challenges particulièrement excitants.

Le monde change et en profiter pleinement peut être vraiment stressant et fatigant. Mais ce n'est pas tant le monde qui est en cause, c'est nous, car nous n'avons pas appris à nous y adapter et à nous reposer.

Cependant nous allons voir que **nous avons TOUS en nous une très forte réserve inexploitée** dans ce domaine du repos, et qu'il suffit d'un peu de technique pour la libérer !

Et vous, où en êtes vous par rapport à votre repos ?

- Avez vous des coups de barre dans la journée, au travail ?
- Etes vous fatigué(e) le soir venu ?
- Vous avez du mal à sortir en semaine ?
- Vous aimeriez profiter un peu plus de vos soirées trop courtes ?
- Vous aimeriez vous sentir mieux de façon générale, pour faire encore mieux ce que vous faites déjà. Mieux travailler, mieux s'occuper de vos proches, mieux vous plonger dans une passion ?
- Vous souhaiteriez dégager du temps et de l'énergie pour **pouvoir faire quelque chose de particulier** et qui vous stimule ?
- Voulez vous découvrir quelque chose de nouveau, à propos de vous même et renforcer votre athlète intérieur¹ ?
- Vous aimeriez résoudre un problème concret de fatigue ?

Si vous êtes dans un de ces cas, **cet ebook est fait pour vous !** Car aucune de ces situations n'est nécessaire. **Apprendre à gérer votre repos pourrait bien tout changer rapidement !**

¹ vos capacités personnelles

Quoi de plus exaltant que d'envisager d'avoir plus de temps pour soi, plus de temps pour ses projets, plus d'énergie pour mener à bien ce qui vous tient à cœur ?

Apprendre à maîtriser son repos, fait le même effet qu'un cachet d'aspirine quand vous avez mal à la tête !

Il est difficile de décrire précisément ce qu'on ressent quand on sait vraiment manier son repos, aussi permettez-moi une petite métaphore :

Apprendre à maîtriser son repos après s'être senti limité par le temps et l'énergie pendant des années fait le même effet qu'un cachet d'aspirine quand vous avez mal à la tête !

Tout devient plus léger, tout s'éclaire et se simplifie.

La perception du temps change, la perception des difficultés change

Le repos devient une nouvelle ressource qui nous accompagne partout

Mais vous vous dites peut-être, ce n'est pas pour moi, je n'y arriverai pas ? Les autres oui, mais moi ça fait trop longtemps que ça dure ? C'est également ce que je me suis dit en 2005, et puis, contre tout pronostic personnel, ma vie a changé !



Ce livret présente **les 7 secrets** d'un repos efficace. Il est basé sur la modélisation de personnes qui ont découvert ces secrets naturellement dans leur enfance ainsi que sur une série d'études scientifiques réalisées à l'origine par la NASA et pour les marins et la modélisation de ma propre expérience². Cette modélisation appelée "**Sommeil Partagé**" est abondamment développée sur le blog <http://www.nos-projets-personnels.com>.

Ce livret est plus précisément une **introduction** et un **aide mémoire** qui vous permettra de vous familiariser avec la technique et de commencer à vous y mettre. À chaque point clé, vous serez redirigé vers une page particulière du blog vous permettant d'approfondir ce que vous avez appris.

Enfin, vous découvrirez que savoir se reposer est un tout faisant appel à différentes capacités : de la stratégie et de la technique. Aussi, en fonction du contexte, je nommerai celui qui sait se reposer un "expert en repos", un "siesteur", ou un "stratège".

² <http://www.nos-projets-personnels.com/repos-et-sante-guerisons-remarquables-et-cas-dune-sclerose-en-plaques/>

Et voici ce que vous découvrirez dans cet ebook :

- Comment vous reposer partout, où que vous soyez,
- Les secrets pour plonger dans le sommeil automatiquement,
- Comment exploiter au mieux votre chronobiologie,
- Le matériel indispensable pour faire une sieste,
- Ce qu'il ne faut jamais faire avant de vous installer pour une sieste,
- Comment être au mieux de votre forme quand c'est important pour vous !
- Le secret pour repousser **naturellement** de quelques heures, l'heure du coucher,
- Comment ne plus jamais être fatigué au travail ou ailleurs,
- Comment vous réveiller chaque matin en pleine forme,
- Comment vous coucher tard sans culpabiliser !
- Comment réussir tout cela même si vous pensez que vous n'êtes pas capable,



SOMMAIRE

Introduction

Qu'est-ce que se reposer ?

Qu'est-ce que **bien** se reposer ?

Les 7 secrets

1. Les règles
2. Le matériel
3. Les principes de la sieste
4. Le bon moment pour se reposer
5. L'attitude du bon siesteur
6. Préparer à l'avance
7. La répétition

Conclusion



Pour commencer, arrêtons-nous un instant sur la notion de repos. Il est important de creuser un peu cette notion qui est tellement banale qu'on en oublie de se poser la question :

Qu'est-ce que le repos ?

Pour beaucoup, le repos est perçu comme une perte de temps, une obligation, quelque chose qui nous dépasse. Quelque chose qu'on maîtrise difficilement.

Le repos est tout d'abord un formidable moment de ressourcement personnel.

Pour qui sait le manier, le repos signifie tout le contraire ! C'est le carburant qui lui permet d'exploiter au mieux son temps d'éveil. Pour l'expert, paradoxalement, plus il se repose, plus il dégage du temps pour lui et ses projets. Le repos est une ressource inestimable d'énergie et de temps !

Le repos est aussi un formidable moment de ressourcement personnel que nous n'avons pas suffisamment appris à explorer.

Au regard du Sommeil Partagé, pour en tirer le meilleur il est bon de l'envisager parfois sous un angle purement fonctionnel :

*Plus l'expert se repose, plus il
dégage du temps pour lui et ses
projets*

*Le repos est notre **outil de
maintenance personnelle***

Comme manger ou boire, nous dirons que dormir est une **fonction vitale de notre organisme**. De façon prosaïque si la nourriture peut être vue sous l'angle du carburant nécessaire pour maintenir nos fonctions vitales, le repos peut être vu sous l'angle d'une **maintenance** personnelle.

Cette maintenance du sommeil et du repos en général, se fait à deux niveaux :

- **Une maintenance physique**, qui correspond au repos du corps tel que nous le concevons classiquement, pour se régénérer et pour produire l'énergie dont nous avons besoin dans nos activités.
- **Une maintenance "psychique"**, plus complexe à comprendre, mais néanmoins réelle et indispensable. Elle correspond à des temps où notre esprit met en ordre classe, simplifie, mémorise et intègre ce que nous vivons, afin de les rendre accessible facilement après. Cette maintenance est particulièrement importante en situation d'apprentissage, en situation d'effort intellectuel, et plus généralement pour gérer toutes les situations parfois difficiles que nous rencontrons quotidiennement.

C'est la synergie entre ces deux maintenances, qui nous permet de nous sentir bien et d'affronter la vie sereinement.

Pour aller plus loin sur ce thème :

<http://www.nos-projets-personnels.com/fatigue-causes-automatismes-limitants/>

Qu'est-ce que bien se reposer ?

*Bien se reposer c'est **donner** à son corps les moyens de faire sa propre maintenance physique et psychologique.*



*La sieste est l'outil naturel de
notre propre maintenance
physique et psychologique.*

Pour reprendre notre idée de maintenance, bien se reposer c'est donner à son corps les moyens de faire sa propre maintenance physique et psychologique quand il en a besoin.

Pour cela nous disposons de deux outils naturels. La **sieste** et le **sommeil nocturne**. Ce sont deux outils complémentaires comme boire et manger et tout aussi importants l'un que l'autre. Cependant étrangement, il est vrai que la sieste est décriée depuis notre plus tendre enfance. Dès la maternelle on nous apprend à ne plus en faire, certainement pour nous adapter aux exigences horaires de notre société.

Finalement nous finissons par ne plus utiliser qu'un seul des deux outils dont nous disposons : **le sommeil nocturne**. En quelque sorte, nous avançons à cloche-pied.

On a désappris à se reposer !

C'est **une énorme erreur**, car le sommeil nocturne ne suffit pas pour affronter des situations imprévisibles. Et c'est le propre même du monde dans lequel nous vivons que d'être imprévisible. Dans ces circonstances, la sieste est plus qu'un complément pour enfant, comme certains peuvent le penser, la sieste est le facteur qui permet l'adaptation. La sieste transforme un système de repos statique en quelque chose de dynamique,

*La clé du bien-être et du repos
c'est **de pouvoir se reposer au
moment où vous en avez besoin***

***Repos efficace** <=> **Stratégie
de sieste***

d'adaptable et de flexible. Aussi, la sieste est le paramètre qui permet de s'adapter et de répondre quotidiennement à notre environnement changeant et exigeant.

Ainsi, le repos efficace consiste à réintroduire des siestes dans nos modes de vie. Pour cela, il faut suivre l'exemple des très jeunes enfants qui sont de toute évidence nos maîtres dans ce domaine : **il faut apprendre à se reposer quand on en a besoin, sans se soucier du lieu dans lequel on se trouve.**

Pour adapter cela à nos modes de vie d'adultes (ou de jeunes adultes) il s'agira de mettre en place une **stratégie de repos** adaptée, utilisant de façon systémique, des siestes, des repos courts et du sommeil nocturne.

Pour résumer, nous dirons que savoir se reposer c'est faire le contraire de ce qu'on nous a appris dans ce domaine à l'école, c'est-à-dire faire des pauses quand on en a besoin et jouer avec cela, pour notre plus grand bien-être et notre productivité.

Pourquoi est-ce efficace ?

Comme nous l'avons dit, **l'efficacité de ce système vient de sa flexibilité**, obtenue grâce aux **siestes** et aux **repos courts** qui permettent de récupérer quand on en a besoin.

Par opposition, celui qui ne dort qu'une fois doit économiser son énergie et la répartir jusqu'au soir. En cas d'imprévu il a l'option de renoncer ou de lutter contre la fatigue. Il devient petit à petit improductif pour lui-même. Car laisser s'installer la fatigue induit un cercle vicieux dans lequel le désordre entraîne encore plus de désordre et la fatigue encore plus de fatigue. Au bout du compte, un corps épuisé nécessite plus de temps, d'effort et d'énergie pour se régénérer qu'un corps qui a pu le faire au fur et à mesure de ses besoins.

La fatigue entraîne plus de fatigue.

Celui qui sait se reposer est à l'opposé de cela. Il récupère à chaque repos intermédiaire, de l'énergie, qui lui permet de repartir avec l'énergie qu'il avait plusieurs heures avant. Il a la possibilité de ne jamais être fatigué, ou tout du moins de réduire considérablement sa fatigue de fin de journée.

Pour lui, la journée n'est plus une longue journée où la fatigue s'installe progressivement, mais deux ou trois fractions de temps entrecoupés de sommeil réparateur.

Au bout du compte sur 24h, le travail à effectuer pour faire notre maintenance est nettement plus facile, léger et efficace que si nous nous en occupons qu'en fin de journée. Ainsi, par effet direct, le besoin de maintenance nocturne s'en trouve diminué. On a moins besoin de dormir la nuit.

On observe donc deux phénomènes :

1. La possibilité de conserver un niveau d'énergie constant au cours de la journée et même de le renforcer au moment opportun
2. Un accroissement d'efficacité de notre maintenance globale qui permet d'en diminuer le temps quotidien.

Concrètement ?

Concrètement la stratégie efficace de repos sera donc de faire une ou plusieurs siestes de 20 minutes dans la journée, à des moments spécifiques, ainsi que des repos courts de 1 à 5 minutes. Tout cela bien sûr en fonction de vos besoins.

Alors vous me direz, oui, mais je n'ai pas le temps de faire des siestes dans la journée !!! C'est la question qu'on pose souvent, mais vous verrez qu'il est très peu probable de ne pas disposer d'au moins 20 minutes pour soi dans la journée. Analysez objectivement vos

***On trouve toujours 20
minutes dans une journée
pour faire la sieste !***

journées et vous trouverez forcément ! Pensez aux heures de la journée où vous ne faites réellement rien de bien. Pensez aux heures creuses d'après le déjeuner par exemple ...

Les bénéfices directs sont, comme nous l'avons vu, rapidement importants et méritent pleinement quelques petits aménagements au début !

Pour aller plus loin sur ces thèmes

<http://www.nos-projets-personnels.com/pourquoi-ca-marche/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/les-secrets-du-sommeil-partage-lancement-de-la-serie/>

LES 7 SECRETS

1. Les règles

*La sieste n'est pas un
pansement, c'est une partie
essentielle du repos journalier*

1. Vous l'avez compris, la **stratégie** d'un repos efficace consiste à inclure des siestes et toutes sortes de repos intermédiaires au cours de la journée.
2. Pour cela, il faut concevoir ses siestes, non comme des pansements qui permettent de récupérer quand on a été trop loin, mais comme des éléments à part entière de notre sommeil global.
3. **Le temps de sommeil journalier doit alors être compté comme la somme pondérée de tous les repos pris sur 24 heures.**
4. Les repos sont plus efficaces à certains moments de la journée que d'autres.
5. Les phases de repos courts peuvent prendre plusieurs formes : 1 min, 5min, 10 min, 20min, jamais plus. Les repos courts de 5 à 10 min donnent des **coups de booster** momentanés. Une **sieste de 20 minutes** bien menée recule la fatigue du

*Ceux qui cherchent le gain
de temps avant le bien-être
ne tiennent pas longtemps*

soir de 1 heure à 1 h 30. Après, il appartient à chacun d'en faire ce qu'il veut. Sortir, travailler tard ou simplement se coucher moins épuisé. Certains voudront aussi éventuellement profiter de cette énergie pour travailler plus dur dans la journée, ou faire du sport et finalement aller au lit à la même heure ... peu importe. Il y a autant de stratégies que d'individus !

6. Cependant, pour l'expert le gain de **temps obtenu ne peut être un objectif direct.** Ce n'est qu'une conséquence d'une bonne gestion de son repos. Aussi l'expert qui va loin gère son repos avec l'objectif unique **d'être plus en forme**, et finalement dort moins et est plus productif par effet de levier, non l'inverse !
7. Celui qui sait se reposer, va réfléchir à son repos et **l'organiser** exactement comme chacun organise ses repas ou toute autre activité quotidienne.
8. Chacun doit mettre en place une organisation qui correspond à son mode de vie.
9. Le bon siesteur n'attend pas d'être vraiment fatigué pour se reposer, il anticipe. Il ne néglige aucun détail pour faire en sorte que ses siestes soient les plus profondes possible.

10. Le bon siesteur s'entraîne quotidiennement et a compris que c'est la répétition qui lui permet de progresser.

En trois points, la stratégie du repos consiste à :

1. Apprendre à se reposer instantanément à tout moment opportun de la journée, c'est-à-dire faire des siestes et des repos courts,
2. Choisir ces moments,
3. Mettre en place une stratégie de repos sur du long terme.

Découvrons tout cela maintenant !

2. Le matériel



Équipez-vous un peu. C'est trois fois rien, mais c'est INDISPENSABLE.

Il s'agit principalement d'ustensiles vous permettant de vous isoler des stimuli extérieurs. L'idée est que les sons, la lumière, et les sensations particulières sont des stimuli qui mobilisent constamment une partie de votre cerveau de votre attention et de votre énergie, souvent sans même vous en rendre compte.

S'en isoler a plusieurs vertus : reposer ces fonctions qui travaillent tout le temps, favoriser le recentrage sur soi même pour l'endormissement et créer un petit rituel qui permettra d'automatiser l'endormissement.

Voici donc les outils indispensables :

- Un masque de sommeil : La lumière est effectivement un stimulus qui est en permanence décodé par notre cerveau, pour savoir où nous sommes, pour savoir s'il fait nuit, pour adapter nos pupilles par exemple etc ...
- Des boules quies : Pareil pour l'ouïe, qui cherche à décoder en permanence si quelqu'un vient et si il y a un danger.

- Couverture (ou un manteau) : Quand on s'endort, on a souvent froid, il faut donc impérativement se couvrir sans quoi on risque d'être gêné et de se réveiller prématurément.
- Un réveil : Le bon siesteur chronomètre ses siestes on verra pourquoi plus tard
- Un calepin : Qui servira à noter de nombreux renseignements utiles

Pour aller plus loin :

<http://www.nos-projets-personnels.com/le-kit-de-sommeil/>

3. Les principes de la sieste



Voici le coeur du sujet : savoir se reposer et faire des siestes de différentes longueurs.

Notons qu'ici nous ne parlons pas de la sieste du dimanche, bucolique, pour laquelle on a tout le temps du monde. Non, nous parlons de la sieste minutée, précise et que nous pouvons insérer dans notre emploi du temps, tout aussi chargé soit-il.

En voici les principes généraux que vous pourrez approfondir sur le blog.

La sieste n'est pas du sommeil nocturne

Le secret pour s'endormir partout : le rituel de sieste

Principe 1 : Les siestes sont minutées et ne doivent pas dépasser 20 minutes après quoi vous rentrez dans une autre forme de sommeil.

Principe 2 : La sieste n'est pas du sommeil nocturne !

Le sommeil nocturne est le siège d'une succession de mécanismes très particuliers dans lesquels votre organisme met en place tout ce qu'il faut pour pouvoir dormir plusieurs heures d'affilée. Or une sieste dure tout au plus 20 minutes. De ce fait il est primordial de faire en sorte de ne pas enclencher ces mécanismes, sans quoi vous pourriez partir pour plusieurs heures, ou très mal vous réveiller !

Pour cela, il est essentiel que votre corps comprenne exactement ce que vous lui demandez de faire, et automatiquement. Voici comment :

Principe 3 : Le grand secret est de mettre en place un rituel de sieste que vous ferez à chaque fois que vous voudrez faire une sieste. Il s'agira d'une séquence de choses que vous faites **uniquement quand vous faites la sieste**, créant une sorte de conditionnement qui permet à votre corps d'apprendre ce que vous voulez de lui.

Principe 4 : Ce conditionnement doit bien évidemment différer de ce que vous faites pour aller vous coucher le soir. Ainsi vous devez éviter tout ce qui peut, de près ou de loin,

*Un rituel opposé pour **la nuit** et pour **la sieste** !*

ressembler à votre rituel nocturne : ne vous allongez pas, encore moins dans un lit, ne fermez pas les rideaux, ne vous changez pas exprès, ne vous brossez pas les dents, ne lisez pas pour vous endormir, etc.

Principe 5 : Pour mettre en place votre propre rituel, partez des principes ci-dessus et utilisez les outils que vous vous êtes procurés : un masque de sommeil, des boules quies, quelque chose pour vous couvrir. Ils sont incontournables au début.

Pour mettre en place **un bon rituel de sieste**, il y a quelques paramètres importants à prendre en compte. En voici quelques uns :

- L'environnement,
- La position,
- La lumière,
- Le bruit,
- La température,
- Le confort,
- Le temps,
- Le bon moment,
- La confiance,
- L'entrée dans le sommeil

Un bon rituel de sieste peut être : 1. de vous asseoir dans un endroit confortable (mais pas trop) où vous ne serez pas dérangé 2. Le corps légèrement penché vers l'arrière 3. Vous

délasser vos chaussures 4. Vous mettez vos boules quies 5. Vous lancez le Timer sur le temps que vous souhaitez dormir 6. Vous placez votre manteau sur les épaules 7. Vous enfiler le masque de sommeil.

Pour aller plus loin :

<http://www.nos-projets-personnels.com/comment-faire-une-sieste-de-20-minutes/>

REPETITION DU RITUEL !

Principe 6 : C'est la répétition du rituel qui vous permettra progressivement de vous endormir à chaque fois et n'importe où.

Le thème de la sieste étant assez pointu, pour aller plus loin, je vous invite vivement à consulter le blog.

Vous y découvrirez notamment comment faire varier naturellement le temps de repos de quelques minutes jusqu'à 20 minutes, les truc et astuces pour vous endormir plus vite, les trucs et astuces pour trouver les bons coins au travail, faire cela dans une voiture, sur un banc dans le métro ... et beaucoup d'autres choses qui ne cessent d'évoluer chaque semaine

Pour aller plus loin :

<http://www.nos-projets-personnels.com/comment-faire-une-sieste-de-20-minutes/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/la-technique-des-siestes-courtes-et-du-repos-instantane/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/la-sieste-vue-de-linterieur/>

4. Le bon moment pour se reposer

La sieste ne se fait pas n'importe quand, c'est la différence entre l'amateur et le professionnel !

Alors voilà, une chose est de savoir faire la sieste, mais un autre est de savoir la faire au bon moment, quand votre corps en a besoin. C'est la différence entre l'amateur et le professionnel et c'est ce qui fait que la sieste est vraiment reposante.

Pour cela, il faut tout d'abord savoir que notre corps est le siège de **cycles biologiques** au début desquels notre capacité **d'endormissement est optimale**. La durée des cycles est assez variable (de 60 à 150 minutes) mais en moyenne, disons qu'à peu près toutes les 90 minutes nous avons une fenêtre d'endormissement. Nous appelons ce moment une "**porte du sommeil**".

Ces cycles existent de façon continue le jour et la nuit avec une régularité horaire relativement constante d'un jour à l'autre. Leur durée, leur intensité et les portes du sommeil sont parfaitement mesurables notamment la nuit, quand nous dormons (à l'aide d'un petit appareillage médical). Pendant la journée, cela continue, mais les portes du sommeil sont plus difficilement identifiables, car elles sont brouillées par notre activité.

Les précurseurs ou portes de sommeil sont l'élément essentiel du bon siesteur.

Bien placer ses repos

Le premier travail de l'apprenti siesteur est d'apprendre à repérer les portes de sommeil les plus importantes et les plus régulières dans ses journées. Pour cela vous devez faire attention à un certain nombre de sensations caractéristiques que nous appelons les **précurseurs** et en consigner l'heure dans un carnet. Avec un peu de vigilance et d'assiduité au bout de quelques semaines, vous obtiendrez un début de cartographie de vos portes du sommeil (toute la technique est présentée [ici](#)).

Une technique importante pour développer vos capacités à sentir les précurseurs est de fermer les yeux et de vous arrêter quelques secondes à chaque fois que vous en sentez un.

Pour ma part, j'ai une porte de sommeil très forte à 13h10 !

Muni de cela, vous apprendrez donc petit à petit à quel moment il vous est le plus utile de vous reposer dans la journée.

Bien encadrer ses nuits

Le deuxième élément essentiel du repos efficace est de bien commencer et bien finir ses nuits. En effet il est important de s'endormir au début d'un cycle de façon à entrer

directement dans le sommeil, car se tourner et se retourner dans son lit en attendant que le sommeil vienne n'est pas bon pour tout le reste de la nuit.

Pour ma part, mes portes du sommeil nocturne majeures sont aux alentours de 11h30, 1h30 du matin et 3h30. Je peux éventuellement m'endormir entre, mais c'est beaucoup moins rapide. Notamment, je sais qu'il y a des heures à proscrire comme 2h30 qui m'amène invariablement à m'endormir à 3h30 !

Mais le plus important est de **finir sa nuit à la fin d'un cycle**. Si vous utilisez un réveil matin dont l'heure est déterminée pour pouvoir dormir le plus longtemps possible, vous avez toutes les chances de vous réveiller avant la fin d'un cycle ou bien après le début du commencement d'un autre. Le résultat est catastrophique, car vous entamez la journée avec une nuit tronquée et pas finie.

Pour ma part, j'ai des fins de cycles nocturnes très clairs autour de 5h30 du matin, 7h30 et 9h30. Je m'arrange donc toujours pour me lever à ces heures-là. Si par mégarde et par flemme, au lieu de me lever à 7h30 je me lève à 8h, c'est une catastrophe par rapport au cas où je me lève à 7h30.

Pour aller plus loin sur ce thème :

<http://www.nos-projets-personnels.com/fatigue-que-faire-decodage-profond/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/comment-se-reposer-entrainement-1/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/comment-se-reposer-entrainement-2/>

5. L'attitude du bon siesteur



Le bon siesteur a l'attitude du cavalier qui ménage sa monture

Le bon siesteur a l'attitude du cavalier qui ménage sa monture, car votre monture refusera de vous suivre dans les sauts d'obstacle, si vous ne la respectez pas ! L'image du cavalier et de sa monture peut paraître un peu étrange de prime abord, mais c'est exactement comme cela que le bon siesteur doit penser pour faire faire à son corps des choses qui sortent de l'ordinaire, comme dormir moins.

Pour le bon siesteur, le repos est un accord de partenariat entre lui et son propre corps. Il évalue ce qu'il peut demander à son corps en fonction du niveau de ses capacités à se reposer.

Au moment de la sieste, le bon siesteur considère son corps et son esprit de la meilleure façon, dans une totale acceptation et une bienveillance à l'égard de lui même. Pendant ce temps, le siesteur est là pour lui même et rien d'autre n'est plus important que cela.

Le bon siesteur est bienveillant par rapport aux résultats de sa sieste et prend ce qui vient. Une sieste ratée peut toujours arriver. Pour lui, cela indique simplement qu'il va falloir en faire une autre plus tard pour rattraper. C'est aussi un retour sur les moyens mis en oeuvre pour le rituel de sieste et l'heure choisie.

Pour aller plus loin sur ce thème :

<http://www.nos-projets-personnels.com/lutter-contre-la-fatigue/>

6. Préparer à l'avance



Maintenant que vous maîtrisez la technique, il faut l'inclure dans une stratégie.

Le repos est **une ressource** dont vous allez disposer et que vous devez savoir utiliser intelligemment en fonction de vos besoins et de votre emploi du temps.

Rien ne sert de se forcer à un moment où on n'en a pas besoin et de ne pas suffisamment se préparer quand c'est important.

L'expert anticipe ses siestes.

- Une idée forte est que l'expert détermine ses siestes en fonction des portes du sommeil comme nous l'avons vu, mais aussi en fonction de la nature de son activité. Il se repose avant de fournir un effort physique ou intellectuel et se repose après si nécessaire.

Cela a deux mérites : éviter que l'effort ne diminue trop son énergie et faire en sorte d'être au meilleur de sa forme pour l'effort.

- Inversement, l'expert organise également ses activités en fonction de ses meilleures portes du sommeil, de façon à ne pas manquer une bonne occasion de se reposer.

Pour ma part, je ne prévois jamais rien entre 13h et 13h30 ! et si je ne peux pas faire autrement je m'arrange pour ne rien avoir à 16h

Aussi, il va falloir évaluer votre semaine dans son ensemble et vous poser les bonnes questions en terme de ressources nécessaires :

- Comment va être la semaine qui s'annonce ? Plutôt tranquille ? Plutôt tendue ?

- y a-t-il des choses particulières qui s'annoncent ?
- où seront les difficultés par rapport à ce que j'ai prévu de faire ?
- Quand vais je être fatigué, si je ne m'y prépare pas ?

Puis il va falloir faire un petit planning en indiquant les **moments clés** de la semaine et en évaluant les **ressources** dont vous aurez besoin en terme de repos.

<i>Moments clés de la semaine</i>	<i>Ressources</i>
1. j'ai une sortie jeudi soir qui va me mener tard.	➤ donc je vais faire 20minutes de sieste en fin d'après-midi avant de sortir et je vais aussi prévoir des repos courts le lendemain. Par exemple, un repos de 10 minutes vers 10h et une bonne sieste de 20 minutes au déjeuner et le soir je ne me couche pas tard.
2. J'ai un rendez-vous important vendredi en fin de matinée.	➤ donc que je prévois une sieste courte 1h avant
3. J'ai un examen partiel en fin de semaine	➤ Il faut donc que je sois au meilleur de ma forme au moment voulu et pendant les révisions. Je dois également dégager du temps. Je vais donc prévoir une stratégie de sieste pour toute la période de révision, avec des siestes tous les jours sans exception, voir deux fois par jour si je travaille tard. Mais je ne vais pas trop réduire mon temps de sommeil nocturne.
4. Pas d'évènement spécial, mais je	➤ Sieste à 13h, sieste à 21h coucher 1h30 ou 2h30, réveil 7h30

souhaite profiter pleinement de mes journées et de mes soirées	
--	--

Pour aller plus loin sur ce thème :

<http://www.nos-projets-personnels.com/sommeil-partage-au-quotidien-redonnez-une-place-a-votre-vie-apres-le-travail/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/se-surpasser-en-periode-d-examen/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/sommeil-partage-et-etudes-partie-2/>

<http://www.nos-projets-personnels.com/helena/>

7. La répétition

Souvenez-vous du nombre d'essais qu'il vous a fallu pour arriver à faire un O qui ressemble à un O

Notre corps apprend par répétition. Sans répétition pas d'apprentissage.

- Répétez la réponse aux **précurseurs**, fermez les yeux à chaque fois que vous sentez quelque chose de particulier
- Répétez le **rituel de sieste**, toujours de la même façon, afin de créer un automatisme
- Répétez l'heure de certaines siestes. Essayez de vous fixer une sieste toujours au moins à la même heure.
- Définissez chaque jour votre stratégie
- FAITES AU MOINS UNE SIESTE PAR JOUR

Conclusion

L'objectif de cet ebook était de vous faire prendre en main votre propre repos et d'en devenir acteur, plutôt que de le subir. J'espère que je vous y ai incité ! En tous cas vous avez maintenant tous les secrets pour y parvenir !

Pour aller plus loin, il vous faut bien sûr consulter les posts du blog qui approfondissent chaque thème. Les discussions en commentaire sont aussi une belle source d'inspiration, car vous y retrouverez certainement des personnes proches de vos préoccupations. Vous y trouverez aussi des personnes beaucoup plus avancées qui vous guideront dans votre apprentissage. Je reste aussi là à tout moment pour répondre à vos interrogations.

Enfin, le blog évolue constamment et je vous invite à y faire un tour régulièrement pour voir les nouveautés.

A bientôt !

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lionel', with a stylized flourish at the end.

et tôt ou tard, quand votre système sera prêt, vos siestes commenceront à ressembler à des siestes ... sans même vous en rendre compte !

Crédit photo :

Page de garde : [dotshock](#)

Garçon sur le capot de sa voiture : [diego_cervo](#)

Faitgué / reposé : [inspirestock](#)