

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 1



“Mieux dormir avec la solution Emwave”



**Cinq étapes simples pour vous aider
à rétablir les rythmes naturels du sommeil**

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 2

© PI CONSEIL 2011

Les marques et techniques déposées de HeartMath qui sont citées et décrites dans cet ouvrage le sont avec l'autorisation de HeartMath® LLC 2009.

La technique de Cohérence rapide® (traduction de l'anglais : Quick Coherence®) est une marque déposée par Doc CHILDRE.

Les informations et conseils donnés sont de nature éducative. En aucun cas, ils ne peuvent se substituer à une consultation auprès d'un médecin. Ils ne peuvent non plus constituer un diagnostic, lequel nécessite obligatoirement un examen du patient auprès de son médecin traitant.

Dans ce livret, "EmWave" est indiqué à la place de l'emWave® pocket ou de l'emWave® Personal Stress Reliever® (PSR). Les résultats analogues peuvent être obtenus avec le matériel emWave Desktop® fonctionnant sur des Mac ou sur PC

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 3

Contenu

Contenu	3
La solution Emwave	4
Pourquoi éviter les insomnies est difficile aujourd’hui ?	5
Les cinq étapes du plan	10
Mieux dormir avec la solution Emwave	10
Etape 1 - Utilisation du matériel Emwave	10
Etape 2 - Apprendre la technique “Cohérence rapide”	11
Etape 3 - Pratiquer la technique de cohérence rapide tout en utilisant votre Emwave	11
Etape 4 - Eviter l’accumulation de contraintes personnelles	13
Etape 5 - Utiliser Emwave avant de dormir	14
Et si cela n’était pas suffisant	15
Exercices	20
Temps d’endormissement	21
Qualité du sommeil	23
Forme au réveil	25
Durée du sommeil	27
Temps de réveil durant la nuit	29
Pourcentage de cohérence	31

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 4

Bienvenue dans notre présentation. Ces cinq étapes simples vous aideront à rétablir les rythmes naturels de votre corps afin que vous puissiez dormir profondément et vous réveiller à nouveau frais et disponible. En outre, HeartMath, institut réputé dans l'amélioration de la santé et de la performance, vous fournira un plan efficace composé de trois techniques pour améliorer votre capacité à évacuer le stress accumulé et rétablir les cycles naturels du sommeil;

La solution EmWave

Ce système facile à utiliser se compose du Emwave Pocket[®] ou du logiciel Emwave Desktop[®] et de ce guide. « **Mieux dormir avec la solution Emwave** ». Cela vous aidera à créer de nouveaux rythmes mentaux et émotionnels pour réduire le stress que vous accumulez pendant la journée, et qui perturbe votre rythme de sommeil.

Ceci vous aidera non seulement à retrouver un équilibre pour améliorer le sommeil, mais aussi de nombreux autres aspects de votre vie quotidienne.

Ce programme a pour objectif de vous ramener à votre rythme de sommeil naturel. Pour le réaliser, vous utiliserez des techniques simples avec les appareils Emwave. Cette combinaison de techniques scientifiquement validées et de la technologie, vous permettra d'améliorer votre sommeil en maîtrisant les facteurs de stress et d'évacuer rapidement les effets physiologiques dus au stress qui ont une influence sur les rythmes de votre corps.

La technologie et les techniques Emwave scientifiquement validées que vous apprendrez ont été développées par HeartMath.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 5

Pratiquer les techniques HeartMath et utiliser régulièrement l’Emwave vous aidera à modifier vos réactions mentales et émotionnelles et à libérer le stress accumulé tout au long de la journée, à l’origine des problèmes de sommeil.

Pourquoi éviter les insomnies est difficile aujourd’hui ?

Les enquêtes internationales montrent que des millions de personnes aujourd’hui, connaissent de fréquentes perturbations des cycles du sommeil et ce chiffre croît continuellement. La façon dont nous gérons le temps joue un rôle important dans ce phénomène. Dans un monde en rapide mutation, interconnecté, nous sommes exposés à plusieurs facteurs de stress :



Une surinformation : Nous devons souvent faire face à une surcharge d’informations ; il s’agit d’un nombre d’informations plus important que l’esprit ne peut assimiler. Nous essayons de trier les informations au travail ou en famille. Le stress mental dépense énormément d’énergie et provoque des troubles de la concentration. Cette énergie perturbe les rythmes mentaux et émotionnels.

Stimulation de la fatigue : Pour être adapté au rythme de notre vie, nous buvons du café ou prenons des stimulants pour surmonter les effets de la fatigue mentale et du manque de sommeil. Cette excitation constante nous

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 6

entraîne directement dans la fatigue de stimulation (parfois appelée la fatigue surrénale). Elle crée des déséquilibres hormonaux et perturbe les cycles de sommeil.

Accélération du Temps :

L'augmentation ininterrompue d'informations que nous devons intégrer, fait que tout se passe comme si nous avions la sensation que le temps s'accélère. Le principal facteur de stress signalé est ce qu'on appelle la gestion de la dualité : trop de choses à faire et pas assez de temps pour tout faire. Nous devons faire deux ou trois choses à la fois (multi-tâches) pour mener à bien notre travail. Cela peut créer une tension émotionnelle, un niveau élevé d'hormones de stress et une surexploitation du système nerveux qui perturbe alors à son tour les rythmes du sommeil. Même si vous vous sentez personnellement peu stressé, l'accélération des changements peut créer une atmosphère stressante qui vous rend alors inadapté à ce rythme de vie. Cette atmosphère frénétique peut vous affecter, et augmenter les risques de ne pas vous endormir rapidement ou d'avoir des insomnies.



L'environnement stressant : Aujourd'hui on se sent souvent surchargés à certains moments. Etre surchargé signifie sur le plan émotionnel que votre intellect ne peut pas faire face et traiter toutes les choses que vous avez à réaliser. Dans ces conditions, vous êtes impatient, irritable, frustré ou inquiet. Si en plus, vous êtes fatigués, vous pouvez perdre très facilement le contrôle de ce que vous dites. Maintenant, imaginez que ce

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 7

que vous ressentez dans cette situation est partagé par tous les gens que vous côtoyez. Cette surcharge émotionnelle collective crée un environnement de stress, au travail, à la maison, et dans la société. Cette accumulation de stress est un facteur de pression artérielle et de glycémie élevée, une prise de poids et des insomnies.

Une récente étude a démontré que l'insomnie chronique est associée à des niveaux élevés de cortisol (l'hormone du stress). L'étude a également révélé que les insomnies augmentent le risque d'anxiété chronique et de dépression. Les chercheurs ont conclu que les insomniaques devraient avoir comme objectif principal de diminuer leur niveau global d'intensité émotionnelle quotidien, non seulement pour améliorer leur sommeil mais pour tous les risques liés aux maladies chroniques. (*Sleep Medicine Reviews Volume 11, Numéro 1, Février 2007, Pages 71-79*)

Aujourd'hui l'accélération des rythmes quotidiens et un monde qui évolue rapidement autour de nous provoquent, non seulement pour des millions de gens des difficultés à s'endormir, mais diminuent leur capacité à dormir d'une seule traite. C'est pourquoi les médecins prescrivent de plus en plus des somnifères. Beaucoup de gens trouvent qu'après un certain temps, les médicaments perdent de leur efficacité. Parfois, ils refusent de prendre ces pilules à cause des effets secondaires indésirables. Ils se réveillent encore au milieu de la nuit avec des cauchemars, des crises d'inquiétude, de l'anxiété, des jugements et des reproches qu'ils ne peuvent évacuer.

Alors, que pouvez-vous faire? Il existe une solution HeartMath. Elle fonctionne naturellement avec la capacité de votre propre corps à mieux gérer et évacuer le stress pour passer une bonne nuit de sommeil en respectant

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 8

les rythmes du corps. En effet, le corps adopte quotidiennement différents rythmes naturels, qui sont appelés “les rythmes circadiens”. Les rythmes comme manger et dormir sont des exemples de rythmes circadiens. Durant les 24 heures du cycle circadien, les gens dorment naturellement 7-8 heures pour 14-16 heures d'éveil. Pendant la journée, nos rythmes mentaux et physiques sont les plus actifs. Pendant le sommeil profond, les rythmes respiratoire et cardiaque sont ralentis, dans la première partie de la nuit le métabolisme et changement hormonal diminuent. Les hormones de stress comme le cortisol et l'épinéphrine (adrénaline) sont au plus bas, puis augmentent pour arriver à une quantité maximale environ deux heures avant le réveil et préparer le corps à l'action. Si vous cassez votre rythme circadien, par exemple avec des changements d'horaire en 3x8h, votre cycle de sommeil peut être complètement détruit. Si vous ne dormez pas pendant un certain nombre de jours cela pourra à terme affecter votre rythme mental, émotionnel et hormonal. Ce manque de sommeil peut entraîner un manque de concentration, la sensation d'être submergé rapidement, se sentir anxieux, irritable, triste ou avoir des pertes de mémoires, et se sentir de plus en plus en pilotage automatique.

Il est très important de comprendre que ce que vous faites pendant la journée affecte la façon dont vous dormirez la nuit. Lorsque vous accumulez trop de stress durant la journée, les rythmes naturels de votre corps sont chahutés. Cela peut entraîner des symptômes de fatigue divers tels que des migraines, des maux de dos, de l'indigestion, de la fatigue, de l'insomnie, et plus encore. Cela draine votre énergie émotionnelle et physique jusqu'à se sentir fonctionner sur la réserve.

Les compléments alimentaires, les tisanes pour retrouver un sommeil naturel ou apprendre de nouvelles habitudes pour mieux dormir (comme ne

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 9

pas stimuler notre cerveau avec des films violents à la télévision en soirée, ne pas faire de sport en soirée), peuvent aider à favoriser un meilleur sommeil. Dans d'autres cas, vous voudrez peut-être consulter un médecin pour qu'il vous aide à rétablir votre rythme. Par exemple, si vous souffrez d'apnée du sommeil et que cela perturbe votre rythme respiratoire.

Si vous avez un déséquilibre chimique à long terme ou parce que vous avez trop largement utilisé les somnifères, alors vous devrez peut-être prendre certains médicaments pour rééquilibrer votre métabolisme. Consultez votre médecin pour le diagnostic et le traitement des problèmes médicaux que vous pourriez avoir et pour obtenir des conseils sur la mise en œuvre de tout régime alimentaire ou plus profondément changer de style de vie.



Basé sur les techniques HeartMath, le livret « **Mieux dormir avec la solution Emwave** » vous aidera à réduire le stress qui nuit à votre capacité à dormir. Cette solution peut également être utilisée pour accélérer le rétablissement de votre rythme naturel.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 10

Les Cinq étapes du Plan

« **Mieux dormir avec la solution EmWave** » vous aide à rétablir votre équilibre d'une manière saine, c'est vous qui détenez la clef du succès. En effet, les matériels Emwave Pocket ou Emwave Desktop ne le feront pas pour vous, ils vous aident à le faire. Cette technologie vous informe en temps réel de l'incohérence ou de la cohérence de votre rythme cardiaque qui est le rythme de base de l'ensemble des rythmes corporels.

Dans ce programme, vous allez utiliser les techniques de HeartMath et améliorer la qualité et la cohérence de votre rythme cardiaque.

Améliorer la cohérence cardiaque réduit le stress et peut aider à réinitialiser votre système pour un meilleur sommeil. Lorsque votre rythme cardiaque devient plus cohérent (représentation graphique lisse et ordonnée), votre cerveau et le système nerveux se synchronisent sur le rythme du cœur. Cela vous aide à libérer le stress émotionnel, qui est souvent à l'origine des insomnies (voir le manuel EmWave pour plus de détails).

Les outils EmWave vous permettront de calmer votre esprit et vos émotions. Ils vous aideront à faire face aux contraintes de temps, de stress et de surcharge, pour que votre corps soit mieux préparé à dormir à la fin de la journée

Abordons maintenant la phase « comment faire ».

Étape 1 - Utilisation du matériel EmWave.

Afin de pouvoir utiliser ce programme. Les produits Emwave ont été développés pendant 16 années par l'Institut de HeartMath[®] et ont obtenu un label de l'American Institute of Stress. Ils vous offrent un moyen efficace de réinitialiser les rythmes naturels de votre corps pour un sommeil de qualité.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 11



Emwave Pocket : Si vous souhaitez vraiment comprendre comment fonctionne les emWave, et utiliser les différentes fonctionnalités, vous aurez besoin de lire le Guide de démarrage rapide et le manuel qui se trouve sur le disque Coach Cohérence.



Emwave Desktop : Si vous utilisez le EmWave Desktop, installez le logiciel, branchez le module USB et le capteur puis lisez le Guide de démarrage rapide.

Étape 2 - Apprendre la technique “Cohérence Rapide”.

La première technique que vous utiliserez avec votre emWave est la technique de cohérence rapide. Vous pouvez apprendre cette technique de deux manières:

1. - Lisez la technique dans le Guide de démarrage ou dans votre manuel.
2. - Lancez le CD de cohérence Coach et utiliser ce guide ludique et pédagogique pour apprendre la technique.

Étape 3. - Pratiquer la technique de cohérence rapide tout en utilisant votre emWave.

Votre objectif en utilisant la technique de cohérence rapide avec Emwave, est d’obtenir que le témoin de cohérence cardiaque (en haut à gauche de l’appareil) quitte le rouge (cohérence faible) ce qui est normal au début, pour passer au bleu (cohérence moyenne) puis au vert (forte cohérence) qui est l’état optimal.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 12

Allumez votre emWave Pocket et assurez-vous que vous êtes bien en niveau 1.- Centrez votre attention sur le cœur et respirez par le coeur. Il s’agit tout simplement de centrer son attention sur la région du cœur, puis respirez profondément. Vous pouvez synchroniser votre respiration avec la chenille lumineuse qui monte et qui descend sur le côté gauche de l’appareil. Inspirez quand la chenille lumineuse monte et expirez quand elle descend. Dans tous les cas, vous devez respirer tranquillement, sans forcer.

Une fois que vous avez trouvé un rythme de respiration aisé et adéquat, essayez de vous rappeler un souvenir agréable. Eprouvez de la satisfaction pour les objets ou les personnes qui vous entourent.



Concentrez-vous sur l’intérêt que vous éprouvez pour une personne (enfant, conjoint, animal de compagnie) ou quelque chose (un coucher de soleil, un voyage de plaisir, un passe-temps, etc.)

Surveillez l’indicateur de cohérence (en haut à gauche de l’appareil), la lumière supérieure va passer du rouge au bleu puis au vert. Maintenez autant que faire se peut la couleur bleue ou verte aussi longtemps que vous le pouvez. Essayez de ressentir le maximum de plaisir de ce que vous aimez.

Si vous éprouvez un peu de difficultés, pratiquez cette technique les yeux fermés, ce qui peut être utile lorsque vous êtes en phase d’apprentissage. Si vous utilisez le logiciel EmWave Desktop sur l’ordinateur, branchez votre capteur sur votre doigt ou votre oreille. Cliquez sur l’onglet de démarrage de session. Puis, suivez le rythme cardiaque dans la partie supérieure de l’écran.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 13



Étape 4 - Éviter l'accumulation des contraintes personnelles pendant la journée.

Il est très important de comprendre que ce que vous faites pendant la journée affecte votre façon de dormir. Lorsque vous vous sentez épuisé ou si vous avez une accumulation de stress durant la journée, cela impacte les rythmes naturels du corps. Cette situation provoque de l'insomnie ou un sommeil agité. Il est essentiel de réduire le stress pendant la journée et l'EmWave est un excellent outil pour cela.

L'EmWave Pocket est petit et portable, vous pouvez l'emporter partout.

Utilisez votre EmWave accompagné de la technique de cohérence rapide pour vous aider à passer plus de temps dans la zone « sans stress » et pour profiter de moments positifs au cours de votre journée. Utiliser l'EmWave pendant la journée vous aidera à maintenir dans le temps votre équilibre physiologique et agir avec calme et sang-froid. Vous pourrez faire face au fait de vous sentir submergé et fatigué. Cela permettra également de vous apporter des changements de perception très importants, pour augmenter le nombre d'informations utiles que vous pouvez traiter sans stress et résoudre les problèmes qui surgissent. Ainsi vous pourrez trouver des solutions aux contraintes de temps et de stress que vous ne pouviez pas appréhender avant.

- Pour se préparer à des événements potentiellement stressants, par exemple, vous pouvez utiliser l'EmWave avant d'aller parler à quelqu'un, quand vous savez que cette conversation pourrait devenir difficile.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 14

Vous pouvez également l'utiliser pendant votre trajet du matin dans les transports en commun ou lorsque vous devez faire face aux embouteillages (par exemple)

- Pour récupérer après des épisodes de stress. Quand vous avez le sentiment d'être fatigué en fin de journée de travail ou à la suite de relations interpersonnelles désagréables, vous êtes susceptible d'être confronté au stress. Dès que vous sentez que vous êtes stressé, utilisez votre EmWave et pratiquez la cohérence rapide pendant quelques minutes pour rééquilibrer votre système physiologique. Plus vous diminuez l'intensité du stress au plus proche de l'événement stressant, mieux vous dormirez.

Étape 5 - Utiliser EmWave avant de dormir

Quand vous serez familiarisé avec l'EmWave et la technique de cohérence rapide, vous pourrez l'appliquer directement à l'amélioration de votre sommeil. En l'utilisant juste avant de dormir, l'Emwave vous aidera à conditionner votre corps et mettre en place un sommeil plus profond. En l'utilisant juste avant de se coucher pendant deux semaines, des personnes ont remarqué une évolution significative.



Peu à peu, en vous mettant au calme de manière régulière, votre corps repositionnera ses rythmes à un niveau naturel. Vous dormirez plus profondément et vous vous réveillerez en meilleure forme.

Avant d'aller dormir : Assis ou couché dans votre lit pratiquez la technique cohérence rapide avec votre Emwave de 10 à 15 minutes au niveau 1.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 15

Doucement, essayez d’obtenir le vert “en vous sentant confortablement tomber dans un état de sommeil”. Utilisez votre Emwave et la technique cohérence rapide chaque soir pendant une à deux semaines, tout en augmentant le temps où vous êtes en cohérence élevée (zone verte). Si lors de votre pratique, vous trouvez qu’il est très facile d’entrer dans le vert, vous pouvez passer au niveau 2, ce qui contribuera à améliorer encore plus votre cohérence cardiaque.

Gardez l’Emwave sur votre table de chevet, vous pourrez facilement l’atteindre si vous êtes victimes d’une insomnie .

Lorsque vous vous réveillez dans le courant de la nuit, utilisez votre Emwave à nouveau et pratiquez la technique rapide cohérence. Levez-vous et faites une séance de 10-15 min avant de retourner au lit.

Durant cette séance, essayez d’augmenter progressivement votre niveau de cohérence.

Et si cela n’était pas suffisant...

Après avoir retrouvé le calme, vous allez être confrontés aux vrais sujets. Il s’agit alors d’avoir le courage de faire face aux problèmes et de trouver des solutions. Nous allons proposer quelques solutions face à certaines situations.

Une surinformation : La plupart d’entre nous doivent faire face à la surcharge d’informations. Dans cette situation, la boîte mails par exemple, nous recevons plus d’informations que l’esprit ne peut en assimiler.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 16

Solution : La première chose à réaliser est d’ouvrir sa messagerie une fois par jour et de faire le tri entre les emails qui nécessitent une action et les autres. Personne ne vous en voudra si vous répondez à un email 24h00 après. Les messages urgents sont souvent échangés par téléphone ou en face à face.

Accélération du Temps L’augmentation ininterrompue d’informations que nous devons intégrer, fait que tout se passe comme si nous avions la sensation que le temps s’accélère. Le facteur principal de stress c’est la gestion de la dualité : trop de choses à faire et pas assez de temps pour tout faire

Solution : Simplifiez, coupez, éliminez pour aller vers ce qui est vraiment important et qui nécessite des actions avec un impact fort.

1 – Choisir moins de trois objectifs essentiels qui auront le plus d’impact. En effet, plus le nombre d’objectifs croît, plus votre perte d’efficacité croît aussi

2 – Sachez vous fixer des limites. Plus vous saurez vous fixer de limites, plus vous apprendrez à éliminer ce qui est moins utile plus vous simplifierez votre vie.

3 – Apprenez à classer les informations sur votre bureau, dans votre armoire et dans votre tête.

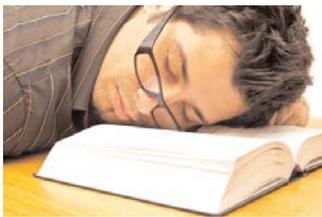
4 – Soyez bien être clair sur votre valeur de contribution. Accepter vos limites c’est aussi être reconnu comme un expert sur le plan professionnel. Cela aura certainement plus d’impact et de valeur ajoutée pour votre

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 17

entreprise,. Déléguez ce que vous ne savez pas faire ou que vous mettez trop de temps à réaliser.

Stimulation de la fatigue, Pour suivre le rythme de notre vie, nous buvons du café ou prenons des stimulants pour surmonter les effets de la fatigue mentale, émotionnelle et le manque de sommeil. Cette excitation constante se transforme en habitude qui aboutit à une fatigue de stimulation, créant des déséquilibres hormonaux et perturbant ainsi le cycle de sommeil.



Solution : C'est une des démarches les plus dures à changer. En effet, par définition une habitude s'exécute de manière automatique. Pour corriger ce comportement, il est important de bien prendre en compte toutes ces phases :

- 1 – Prendre conscience du comportement habituel qui vous gêne (percevoir votre inconfort)
- 2 – Mesurer le bénéfice du comportement habituel mis en place
- 3 – Mesurer aussi les conséquences à long terme.

A titre d'exemple, Robert l'après-midi se sent fatigué et tendu – alors pour se calmer, il prend un café. Ceci lui permet de se reposer quelques minutes devant le distributeur et le café lui donne de l'énergie pour aborder le sujet suivant. Malheureusement, depuis peu, son service est sous pression et il reproduit ce comportement habituel pour chaque dossier traité. En augmentant le nombre de tasses de café pour ternir la cadence, il dort de plus en plus mal. Il doit donc augmenter le nombre de cafés jusqu'au samedi, où il s'effondre et se repose tout le week end.



“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 18

La solution va consister à faire prendre conscience à Robert du nombre de tasse de cafés qu’il prend tous les jours. Ensuite, il va falloir remplacer l’action de prendre un café par autre chose qui apporte les mêmes bénéfices sans en avoir les inconvénients. L’Emwave pocket est ici tout à fait recommandé :

Quand Robert sent la tension monter, il suit alors le protocole suivant : prendre 3 minutes pour se reposer ;

- 1 – respirer par le cœur efface en 3 minutes la fatigue accumulée par un stress d’une heure ;
- 2 – le stress éliminé permettra à Robert d’apprécier sa soirée et de profiter d’un sommeil réparateur.



L’environnement stressant : Aujourd’hui la plupart d’entre nous, à certains moments, se sentent parfois fatigués. Etre fatigué signifie sur le plan émotionnel que votre intellect ne peut pas faire face et traiter toutes les choses qui sont à faire, alors on se sent impatient, irritable, frustré ou inquiet. Imaginez que tous les gens autour de vous, ressentent la même fatigue que vous. Cette surcharge émotionnelle collective crée un environnement de stress qu’on soit au travail ou à la maison.

Solution : apprendre à vous protéger du stress des autres : dès que vous ressentez un peu de fatigue, centrez juste votre attention sur la zone du cœur et respirez pendant quelques secondes comme si votre diaphragme se situait dans la zone du cœur. Arrêtez dès que vous vous sentez calmé.

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 19



Réveils nocturnes : il existe de nombreuses causes de réveils nocturnes. Celle que nous solutionnons concerne les insomnies causés par des sujets, des inquiétudes ou des soucis que vous n’avez pu traiter durant la journée. Si leur nombre est trop important, le cerveau durant les phases de sommeil paradoxal ne va pas savoir comment classer ces informations. Et cela va vous réveiller...

Revenons à cette phase paradoxale du sommeil. Notre cerveau contient une mémoire vive (provisoire) qui enregistre les événements de la journée. Pour faire simple, cette mémoire est vidée dans la mémoire profonde (procédurale) et se transforme ainsi en souvenir. C’est à ce moment que notre cerveau classe et associe les différentes idées. Le fait de dormir sur un sujet qui nous pose problème nous aide parfois à le résoudre. Mais, quand nous avons trop d’informations en tête, notre cerveau a du mal à classer les événements dans les catégories adéquates. Pire encore, si aucune décision n’est prise sur un sujet complexe, le cerveau renvoie l’information à la conscience pour qu’elle en fasse quelque chose et vous vous réveillez.

Solution : Pour permettre au cerveau de ranger et classer tous les événements, vous allez simplement écrire tous les soirs sur un calepin toutes les tâches en attente. En effet, le fait d’écrire est une décision consciente. Notre métabolisme peut ainsi les transférer dans les souvenirs. Attention, cependant de ne pas perdre le document où vous avez noté vos idées en attente, surtout si vous aviez plus de 40 tâches à exécuter cette semaine...

Si vous vous réveillez la nuit avec un sujet que vous aviez oublié, levez-vous et notez-le calmement, puis retournez vous coucher...

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 20

Exercices

La qualité de mon sommeil ? Je m'en occupe.

Afin de mieux percevoir vos progrès, nous allons vous demander de suivre quelques critères quotidiennement pendant six semaines:

1. La qualité de votre sommeil (de 1-mauvais à 10-excellent)
2. Votre temps d'endormissement. Il s'agit du temps que vous mettez pour vous endormir chaque soir (instantané, 15 mn, 30 mn, ou plus...)
3. La durée de votre sommeil (moins de 5 h, 5-6 h, 6-7 h, plus de 7 h)
4. Les troubles du sommeil : Les réveils durant la nuit (notez le temps d'éveil et leurs causes.
5. Votre forme après vous être levé (0 - épuisé le matin à 10 - en pleine forme)
6. Votre ratio de cohérence du soir et du matin Avec l'Emwave Desktop ou l'Emwave Pocket.

Avant de démarrer, choisissez un ou deux critères au maximum.

En effet, si vous faites progresser un critère, cela a souvent un impact sur les autres...

Notez dans les pages qui suivent vos relevés.

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 21

Temps d'endormissement

Mois	Note				Commentaires
	< 5 mn	15 mn environ	30 mn environ	> 30 mn	
Semaine 1					Pourquoi
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 2					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 3					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 22

Temps d'endormissement

Mois	Note				Commentaires
	< 5 mn	15 mn environ	30 mn environ	> 30 mn	
Semaine 4					Pourquoi
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 5					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 6					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 23

Qualité du sommeil

Mois	Note										Commentaires
Semaine 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pourquoi
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 2											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 3											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 24

Qualité du sommeil

Mois	Note										Commentaires
Semaine 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pourquoi
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 5											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 6											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 25

Forme au réveil

Mois	Note										Commentaires
Semaine 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pourquoi
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 2											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 3											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 26

Forme au réveil

Mois	Note										Commentaires
Semaine 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pourquoi
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 5											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											
Semaine 6											
Lundi											
Mardi											
Mercredi											
Jeudi											
Vendredi											
Samedi											
Dimanche											

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 27

Durée du sommeil

Mois	Note				Commentaires
	< 5 h	5 - 6 h	6 - 7 h	> 7 h	
Semaine 1					Pourquoi
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 2					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 3					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 28

Durée du sommeil

Mois	Note				Commentaires
	< 5 h	5 - 6 h	6 - 7 h	> 7 h	
Semaine 1					Pourquoi
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 2					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 3					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 29

Temps de réveil durant la nuit

Mois	Note				Commentaires
	< 5 mn	15 mn environ	30 mn environ	> 30 mn	
Semaine 1					Pourquoi
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 2					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 3					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 30

Temps de réveil durant la nuit

Mois	Note				Commentaires
	< 5 mn	15 mn environ	30 mn environ	> 30 mn	
Semaine 4					Pourquoi
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 5					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					
Semaine 6					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

Page | 31

Pourcentage de cohérence

Mois	% de cohérence Matin (bleu+vert)	% de cohérence Soir (bleu+vert)	Commentaires
Semaine 1			Pourquoi
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Semaine 2			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Semaine 3			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

"Mieux dormir avec la solution Emwave"

Page | 32

Pourcentage de cohérence

Mois	% de cohérence Matin (bleu+vert)	% de cohérence Soir (bleu+vert)	Commentaires
Semaine 4			Pourquoi
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Semaine 5			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Semaine 6			
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

“Mieux dormir avec la solution Emwave”

999, avenue de la République
59700 Marcq-en-Baroeul
tel : 0033 3 20 89 05 78
fax : 0033 3 20 65 12 26
info@pi-conseil.fr
web : www.pi-conseil.fr
www.heartmath.fr

