GUIDE PRATIQUE • MÉTHODES • SOLUTIONS

Gérer son STRESS & son SOMMEIL

Des routines simples pour des nuits paisibles
et des journées pleines d'énergie

- Comprendre son stress
- Améliorer son sommeil
- Exercices pratiques
- Des solutions durables

Retrouvez calme et énergie dans votre quotidien !

- PLAN DE 30 JOURS
- EXERCICES PRATIQUES
- FICHES SOS
- CONSEILS BIEN-ÊTRE

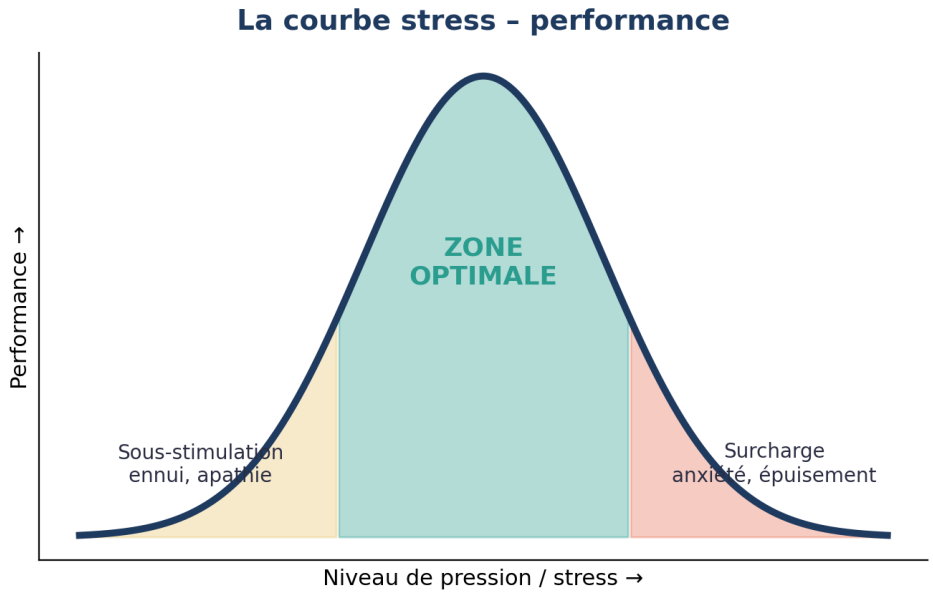
Dr NATHAN TIOMELA

MÉDECIN • EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

GUIDE PRATIQUE

Gérer son stress & son sommeil

Routines simples et applicables pour retrouver calme, énergie et nuits réparatrices



Dr Nathan TIOMELA

easyorientation3@gmail.com

Édition 2026

Dr Nathan Tiomela

Avertissement et droits

Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans une démarche de **bien-être et d'hygiène de vie**. Il propose des informations générales, des exercices et des routines dont l'efficacité, pour la plupart, est soutenue par la recherche en psychologie de la santé et en médecine du sommeil. Il ne remplace en aucun cas une consultation médicale ou psychologique.

ATTENTION **Lisez ceci avant de commencer**

- **Ce livre n'établit aucun diagnostic** et ne prescrit aucun traitement.
- Si vos difficultés durent depuis plus de trois mois, si elles perturbent votre travail, vos études ou vos relations, ou si vous ressentez une détresse importante, **consultez un médecin ou un psychologue**.
- Si vous avez des ronflements forts, des pauses respiratoires pendant le sommeil, une somnolence marquée la journée ou des mouvements incontrôlables des jambes la nuit, **parlez-en à un professionnel de santé** : ces signes peuvent révéler un trouble qui se soigne.
- En cas de détresse intense ou de pensées sombres, **parlez-en sans attendre** à un proche ou à un professionnel de santé, ou contactez les services d'urgence de votre pays.
- Ne modifiez ni n'arrêtez jamais un traitement en cours (somnifères, anxiolytiques, antidépresseurs) sans l'avis de votre médecin.

Les techniques présentées (respiration, relaxation, activité physique douce) sont généralement bien tolérées. Si vous êtes enceinte, si vous souffrez d'une maladie cardiaque, respiratoire ou d'une autre affection, demandez conseil à votre médecin avant d'adopter un nouveau programme.

Droits d’auteur

© 2026 Dr Nathan TIOMELA. Tous droits réservés. Cet ouvrage est protégé par le droit d’auteur. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite de l’auteur est interdite. Vous êtes en revanche encouragé(e) à imprimer les fiches et tableaux de suivi pour votre usage personnel.

Auteur : Dr Nathan TIOMELA

- **Contact :** easyorientation3@gmail.com

Dr Nathan Tiomela

Sommaire

Avertissement et droits *3*

Introduction : pourquoi ce guide ? *10*

Les cinq principes de ce guide 11

Comment utiliser ce guide ? 11

Faites le point : deux auto-évaluations rapides 13

Mes objectifs personnels 16

1. Le stress : comprendre pour mieux agir *17*

1.1 Qu'est-ce que le stress ? 17

1.2 Ce qui se passe dans votre corps 18

1.3 Stress aigu, stress chronique : une grande différence 20

1.4 Reconnaître vos signaux d'alerte 21

1.5 D'où vient votre stress ? 22

1.6 Cinq idées reçues sur le stress 23

1.7 Exercice : cartographiez vos stresseurs 24

2. Le sommeil : ce que la science nous apprend *25*

2.1 À quoi sert le sommeil ? 25

2.2 Une nuit en coulisses : les cycles du sommeil 26

2.3 Les deux moteurs du sommeil 27

2.4 Combien d'heures faut-il dormir ? 29

2.5 Chronotype : alouette, colibri ou hibou ? 30

2.6 Les signes d'un sommeil de qualité 31

2.7 Dix idées reçues sur le sommeil 31

3. Le cercle vicieux du stress et du sommeil *34*

Dr Nathan Tiomela

3.1 Quand le stress s'invite dans la nuit 34
3.2 Quand le manque de sommeil nourrit le stress 35
3.3 Comment une mauvaise passe devient une insomnie durable 36
3.4 Le piège de la performance : « je dois dormir » 37
3.5 Sortir du cercle : quatre leviers 37
3.6 Quand faut-il consulter ? 38
4. Calmer le corps : respiration et relaxation 41
4.1 Pourquoi commencer par le corps ? 41
4.2 Les règles d'or de la respiration apaisante 42
4.3 La respiration carrée (4-4-4-4) 42
4.4 La respiration 4-7-8 44
4.5 La cohérence cardiaque (5-5-5) 45
4.6 La relaxation musculaire progressive 45
4.7 Le scan corporel 46
4.8 Cinq minutes d'étirements doux avant le coucher 48
4.9 Cinq pauses anti-stress de 60 secondes 49
5. Calmer l'esprit : pensées, inquiétudes et attention 51
5.1 Comprendre le mental : pensées, émotions, comportements 51
5.2 Les huit pièges de pensée 52
5.3 La restructuration en cinq étapes 53
5.4 Le rendez-vous avec l'inquiétude 55
5.5 Vider sa tête avant de dormir 56
5.6 La pleine conscience en pratique 57
5.7 Le journal des trois bonnes choses 58
5.8 Se parler avec bienveillance 59

Dr Nathan Tiomela

6. S'organiser pour réduire la pression 61

6.1 Le stress est souvent un problème de charge 61

6.2 La matrice d'Eisenhower 62

6.3 Quatre règles pour reprendre la main 62

6.4 Alléger la charge mentale 63

6.5 Apprendre à dire non 63

6.6 Pauses, récupération et déconnexion 64

6.7 Stress au travail et aux études 65

6.8 Le stress financier 66

6.9 Construire sa journée idéale 67

7. Régler son horloge : rythme, lumière et régularité 68

7.1 La régularité, cœur de la méthode 68

7.2 La lumière du matin, votre meilleur réglage 69

7.3 La lumière du soir : baisser la lumière progressivement 70

7.4 La sieste : alliée ou ennemie ? 70

7.5 Le week-end et le « décalage horaire social » 71

7.6 Les autres repères de l'horloge 72

7.7 Quand votre rythme est décalé 72

7.8 Calculez votre heure de coucher idéale 73

8. La routine du soir et la chambre idéale 75

8.1 Le principe du sas 75

8.2 Construire une routine en trois phases 76

8.3 Écrans et lumière : les règles réalistes 77

8.4 La chambre idéale 78

8.5 Le lit, un lieu réservé au sommeil 80

Dr Nathan Tiomela

8.6 Les rituels sensoriels 80
8.7 La check-list du coucher 81
9. Alimentation, mouvement et substances 83
9.1 Manger pour mieux dormir 83
9.2 La caféine : un stimulant plus durable qu'on ne le croit 85
9.3 Alcool, tabac et autres substances 87
9.4 Boire et se lever la nuit 88
9.5 Le mouvement : antistress naturel 88
9.6 Compléments alimentaires et somnifères 89
9.7 Idées de dîners légers et de boissons du soir 90
10. Nuits difficiles : que faire quand le sommeil ne vient pas ? 92
10.1 Difficulté à s'endormir : la règle des 20 minutes 93
10.2 Se réveiller au milieu de la nuit 93
10.3 Les ruminations nocturnes 94
10.4 La restriction du temps au lit 95
10.5 Situations particulières 96
10.6 Lutter contre la fatigue en journée 97
10.7 À qui s'adresser ? 97
11. Votre plan d'action de 30 jours 99
11.1 Comment fonctionne ce plan 99
11.2 Le programme jour par jour 101
11.3 Mon bilan avant / après 104
11.4 Maintenir vos acquis 106
11.5 Mon engagement 107
12. Trois parcours pour vous inspirer 108

Dr Nathan Tiomela

12.1 Aminata, 22 ans, étudiante en période d'examens 109

12.2 Yves, 38 ans, cadre commercial 110

12.3 Sandrine, 31 ans, maman d'un bébé de 8 mois 111

12.4 Koffi, 45 ans, agent de sécurité en horaires de nuit 112

12.5 Quel est votre point d'entrée ? 113

Conclusion : et maintenant ? 114

Annexes : outils à imprimer et à remplir 115

Annexe A – Journal de sommeil sur 14 jours 116

Annexe B – Suivi des habitudes sur 4 semaines 120

Annexe C – Fiches express à imprimer 124

Annexe D – Questions fréquentes (FAQ) 128

Annexe E – Glossaire 130

Annexe F – Pour aller plus loin 131

Annexe G – Pages de notes 133

Dr Nathan Tiomela

Introduction : pourquoi ce guide ?

« On ne dort pas mieux en essayant de dormir, mais en apprenant à laisser venir le sommeil. »

Vous vous reconnaissez peut-être dans l'une de ces situations : vous vous couchez fatigué(e), mais votre esprit se met à tourner dès que la lumière s'éteint. Vous vous réveillez à trois heures du matin avec la liste de vos tâches en tête. Vous comptez les heures qu'il vous reste avant que le réveil ne sonne. Ou encore, vous dormez suffisamment sur le papier, mais vous vous levez sans énergie, tendu(e) et irritable.

Ces expériences sont extrêmement courantes. Le stress et le sommeil forment un duo inséparable : quand l'un va mal, l'autre suit presque toujours. Le bon côté de cette relation, c'est que **les deux peuvent s'améliorer en même temps**. Chaque effort fait pour calmer le stress prépare une meilleure nuit ; chaque nuit plus réparatrice rend le stress du lendemain plus facile à porter.

Ce guide a été pensé pour ceux qui n'ont ni le temps ni l'envie de lire des centaines de pages théoriques. Vous y trouverez:

- Des **explications claires** de votre milieu intérieur, sans jargon inutile ;
- Des **techniques concrètes**, testées, faciles et applicable au quotidien ;
- Des **routines prêtes à l'emploi** pour le matin, la journée et le soir ;
- Des **exercices et tableaux de suivi** modifiables pour construire votre propre méthode ;
- Un **plan de 30 jours** pour installer durablement de nouvelles habitudes.

Dr Nathan Tiomela

Les cinq principes de ce guide

Principe	Ce que cela signifie
1. Petit et régulier	Une habitude de 5 minutes pratiquée chaque jour vaut mieux qu'une résolution de 2 heures abandonnée après trois jours.
2. Le corps d'abord	Il est plus facile de calmer le corps que de « décider » de ne plus penser. En apaisant le corps, l'esprit suit.
3. Mesurer pour avancer	Ce que l'on note s'améliore. Vous utiliserez un journal simple pour voir vos progrès réels.
4. Adapter à votre vie	Il n'existe pas de routine parfaite universelle. Vous choisirez ce qui fonctionne pour votre rythme, votre climat et votre contexte.
5. Bienveillance	Vous n'avez pas à être parfait(e). Une mauvaise nuit ne détruit pas vos progrès. La constance compte plus que la perfection.

Comment utiliser ce guide ?

Vous pouvez lire ce livre de trois façons, selon votre disponibilité et votre urgence :

Votre situation	Le parcours conseillé
J'ai besoin d'aide ce soir	Allez directement aux fiches express (Annexe C), puis au chapitre 4 (respiration) et au chapitre 10 (nuits difficiles).
Je veux comprendre et agir	Lisez les chapitres dans l'ordre. Chaque chapitre se termine par un exercice de 10 à 15 minutes.
Je veux un programme clé en main	Passez au chapitre 11 : plan de 30 jours, jour par jour, avec suivi. Revenez aux chapitres pour les détails.

Les encadrés que vous rencontrerez :

À RETENIR

L’essentiel du chapitre en quelques lignes. Idéal pour réviser.

EXERCICE PRATIQUE

Une mise en pratique à faire avec un stylo ou directement sur le PDF.

ASTUCE

Un conseil pratique pour faciliter l’application au quotidien.

ATTENTION

Un point de vigilance ou une limite à connaître.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un éclairage scientifique pour comprendre le « pourquoi ».

Document personnel

Faites le point : deux auto-évaluations rapides

Avant de commencer, prenez dix minutes pour dresser un état des lieux. Cochez, pour chaque affirmation, la case qui correspond le mieux à votre situation, puis additionnez vos points. Refaites ces tests à la fin des 30 jours : la comparaison est souvent encourageante.

> ATTENTION **Outils informels**
>
> Ces questionnaires sont des **repères personnels**, pas des tests médicaux. Ils ne servent pas à poser un diagnostic. Ils vous aident à repérer vos points de vigilance.

Test 1 – Mon niveau de stress

Au cours des 4 dernières semaines…	Jamais (0)	Parfois (1)	Souvent (2)	Toujours (3)
1. Je me sens tendu(e), à cran ou irritable sans raison claire.	☐	☐	☐	☐
2. J'ai du mal à me détendre, même quand j'ai du temps libre.	☐	☐	☐	☐
3. Mes pensées tournent en boucle (inquiétudes, scénarios catastrophes).	☐	☐	☐	☐
4. J'ai des tensions physiques : nuque, épaules, mâchoire, ventre noué.	☐	☐	☐	☐
5. Je me sens débordé(e) par tout ce que j'ai à faire.	☐	☐	☐	☐
6. J'ai du mal à me concentrer ou je fais des oublis.	☐	☐	☐	☐
7. Je réagis plus vivement que d'habitude aux petits imprévus.	☐	☐	☐	☐
8. Je consomme plus de caféine, de sucre, de tabac ou d'alcool pour « tenir ».	☐	☐	☐	☐
9. Je me sens épuisé(e) mentalement en fin de journée.	☐	☐	☐	☐
10. J'ai l'impression de ne jamais avoir de temps pour moi.	☐	☐	☐	☐

Total	Interprétation indicative
0 à 7	Niveau de stress plutôt faible. Ce guide vous aidera à consolider vos bonnes habitudes.
8 à 14	Stress modéré. Vos ressources sont sollicitées : des routines simples feront une vraie différence.
15 à 22	Stress élevé. Appliquez le plan de 30 jours avec régularité et parlez-en à une personne de confiance.
23 à 30	Stress très élevé. En plus de ce guide, un échange avec un professionnel de santé est recommandé.

Test 2 – La qualité de mon sommeil

Au cours des 4 dernières semaines…	Jamais (0)	Parfois (1)	Souvent (2)	Toujours (3)
1. Je mets plus de 30 minutes à m'endormir.	☐	☐	☐	☐
2. Je me réveille plusieurs fois dans la nuit.	☐	☐	☐	☐
3. Je me réveille trop tôt et n'arrive pas à me rendormir.	☐	☐	☐	☐
4. Mes pensées m'empêchent de m'endormir.	☐	☐	☐	☐
5. Je me réveille fatigué(e), sans énergie.	☐	☐	☐	☐
6. Je ressens des coups de fatigue ou de somnolence en journée.	☐	☐	☐	☐
7. Mes heures de coucher ou de lever varient de plus d'une heure d'un jour à l'autre.	☐	☐	☐	☐
8. J'utilise mon téléphone ou un écran au lit ou dans l'heure qui précède le coucher.	☐	☐	☐	☐
9. Je consomme de la caféine après 15 h ou de l'alcool le soir.	☐	☐	☐	☐
10. Je redoute le moment du coucher ou j'ai peur de mal dormir.	☐	☐	☐	☐

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Pour lire la suite, procurez-vous le livre complet

Gérer son stress et son sommeil

Prix : 3 500 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paiement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.