JOUR 4 :

3 HAPPY HOURS EN DORMANT MOINS (SANS ÊTRE PLUS FATIGUÉ-E)

Si vous avez un enfant qui ne fait pas ses nuits et réclame à manger toutes les 3 heures, clairement, aujourd'hui, je vais dire des choses qui ne vont pas trop vous correspondre. Mais lisez-les quand même parce que peut-être que vous aurez des astuces pour après, que vous pourrez mettre en place rapidement et qui vous changeront la vie:-)

Dormir moins, ça peut faire peur. Parce qu'en plus, un bon sommeil est vraiment nécessaire pour être en forme, et bien dans sa tête. Mais. Il y a toujours un mais. Dormir moins ne veut pas dire « dormir moins bien ». Ce n'est pas parce que je vous propose de dormir moins que vous allez être plus fatigué(e).

Alors si vous êtes prêt(e) à repousser vos limites et vos blocages sur ce sujet, suivez-moi, je vais partir de mon expérience pour vous expliquer comment gagner de chouettes happy hours en dormant moins. Déjà, pour bien poser le contexte, j'aimerais vous préciser que je suis atteinte de fatigues chroniques depuis plus de 12 ans. J'ai besoin de beaucoup d'heures de sommeil, sinon je suis à fleur de peau, je crie pour rien, je suis mal dans mon corps et je n'arrive pas à réfléchir. Ensuite, il faut comprendre aussi que j'ai un très mauvais sommeil (d'ailleurs, la fatigue chronique est une conséquence de ce mauvais sommeil). Je ne vous raconte pas cela pour me plaindre, simplement pour vous expliquer qu'être fatiguée, je connais, et que d'avoir testé les 2 solutions que je vais vous proposer, ça ne m'a pas plus fatiguée, au contraire. Et je vous expliquerai évidemment pourquoi, et comment faire.

Les deux solutions que je vais détailler sont évidentes (hé oui, on ne va pas réinventer la roue) :

1. Se lever plus tôt,
2. Se coucher plus tard.

1. Se lever plus tôt :

Lorsque j'étais au lycée, ensuite pendant mon BTS, ou encore lorsque je travaillais à l'extérieur, c'était une torture de me lever le matin à 6 heures. J'avais l'impression d'avoir dormi 2 heures, et j'étais épuisée (alors que je m'étais couchée avant 21 heures la veille et que j'avais dormi au moins 9 heures).

Pourquoi ? Il y avait 3 raisons :

1. En Afrique, je me <u>levais en même temps que le soleil, progressivement</u>, les fenêtres toujours ouvertes. En France, la majorité du temps, à 6h du matin, il fait nuit. Donc pour mon cerveau, nuit = dormir. C'est pas très compliqué. Donc me lever à 6h du matin en Afrique c'était normal, mais en France, c'était la catastrophe… C'est un fait que pour se lever tôt, c'est beaucoup plus simple quand on a le jour dehors qui nous réveille tranquillou et progressivement.

2. <u>Je ne voulais pas me lever</u>. Me lever tôt pour me préparer et passer la journée à faire un truc qui ne me passionnait pas plus que ça, c'était déprimant et donc pas motivant. Me lever pour aller m'asseoir des heures pour écouter des profs et prendre des notes, ou pour aller travailler derrière un bureau, et

bien c'était pas un but assez stimulant pour moi. Et souvent, quand on a du mal à se lever tôt, c'est parce que rester au lit est plus intéressant que ce qui nous attend en dehors.

3. Je n'étais pas calée sur mon rythme du sommeil. Lorsqu'on dort, on enchaîne plusieurs cycles de sommeil. Quand un cycle se termine, on est apte à se réveiller plus facilement. Si on enchaîne sur un autre cycle, et qu'on doit se réveiller au milieu de ce cycle, on est alors en pleine phase de sommeil profond et c'est très très dur. Mettre son réveil plus tôt, si ça correspond à la fin d'un cycle, alors ce sera beaucoup plus facile de se réveiller. Même si c'est 1 heure plus tôt.

Depuis que j'ai compris ces 3 paramètres, j'ai essayé de jouer dessus, de les modifier, pour réussir à me réveiller plus tôt. Et vous aussi vous pouvez jouer sur ces 3 paramètres pour arriver à vous lever au moins 1 heure plus tôt, 3 fois par semaine. Comment ?

1. **Essayez de calculer vers quelle heure vous émergez naturellement au petit matin**. Cette heure où vous vous dites « il est trop tôt, je me rendors ». Si vous trouvez cette heure-là, alors calez votre réveil dessus. Vous avez trouvé votre fin de cycle de sommeil. Essayez et vous verrez que c'est pas si compliqué de se lever si tôt.

2. Si vous ne savez pas quelle heure est la plus propice à une fin de cycle de sommeil, **testez le réveil 1 heure plus tôt**. Si c'est trop dur, testez 1H30 plus tôt. Ajustez jusqu'à ce que vous trouviez.

3. **Aidez-vous en laissant vos volets ouverts**. La lumière de la lune ou même les réverbères sont des lumières auxquelles on s'habitue rapidement. Et quand l'aube pointe, pour les périodes de l'année où il ne fait pas nuit trop tard, je vous assure que ça aide à émerger.

4. **Donnez-vous un objectif stimulant**. Vous ne vous levez pas pour aller au travail, pour aller à un cours barbant, ou pour faire du ménage. Vous vous levez plus tôt pour avoir un temps rien qu'à vous et faire quelque chose qui va faire que vous allez démarrer la journée positivement. Pendant tout un temps, par exemple, je me levais une heure plus tôt pour faire des étirements (j'ai beaucoup de douleurs dans le dos et les jambes et j'aimais m'étirer et faire des exercices de souplesse quand tout le monde dormait). Ensuite, pendant des mois je me levais plus tôt pour travailler sur les box plaisir d'apprendre et avoir 2h de travail efficace avant que Djanaé se réveille. Au début c'était un peu difficile de prendre le rythme, mais après c'était exaltant. Il y a même des périodes où je me levais à 4 heures du matin. Bien sûr, je me couchais tôt la veille. Et je n'étais pas plus fatiguée. Parce qu'il y a de nombreux avantages à se lever plus tôt.

5. **Quand vous êtes réveillé(e), donnez-vous 3 tâches précises**. Moi c'était : 1/ Je mets mes lunettes (difficile de se retourner et s'endormir avec les lunettes sur le nez) – 2/ Je vais faire pipi (une fois debout, la lumière des toilettes allumée, c'est bon, j'étais réveillée… et après, de me laver les mains, l'eau froide réveille aussi) – 3/ J'allais boire un verre d'eau. Déterminez vos 3 tâches qui doivent s'enchaîner et ne pas vous laisser le temps de réfléchir et de changer d'avis quand votre réveil sonnera.

6. **Préparez la veille ce dont vous aurez besoin**. Par exemple, si vous voulez lire, préparer votre livre et la petite lampe là où vous vous installerez. Si vous comptez travailler sur l'ordinateur, préparez-le pour n'avoir plus qu'à l'allumer le lendemain matin. Ou encore, si vous comptez

aller courir, préparez vos chaussures et vos habits, habillez-vous au sot du lit et c'est parti. Plus vous aurez de gestes à faire le matin, et moins vous aurez envie de vous lancer. Alors qu'une fois que vous avez commencé, vous êtes super bien.

→ **Les avantages** :

- On démarre la journée en faisant quelque chose qu'on a choisi, qui nous plaît et qui conditionne de manière positive tout le reste de la journée.

- On a l'impression que le monde nous appartient. Ce n'est pas pour rien qu'on dit souvent « l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ». Il y a une sensation incroyable à avoir accompli quelque chose avant que tout le monde se lève.

- Quand tout le monde dort, on est tranquille et personne ne nous dérange.

- On a un meilleur sommeil : on se couche le soir en étant fatigué puisqu'on s'est levé plus tôt. Et notre corps récupère au bout de quelques jours en adoptant un rythme qui lui correspond.

- On a plus de volonté en début de journée : il faut imaginer notre volonté comme un réservoir. La volonté demande de l'énergie. Faire des choix demande beaucoup d'énergie. Le matin, on a le réservoir plein d'énergie, donc on va plus facilement réussir à tenir un engagement et à faire un choix différent de d'habitude.

→ **Les inconvénients** :

- C'est difficile, surtout au début, et il faut avoir un réel objectif pour se lever. Sinon, quand le réveil sonne, on le reprogramme pour plus tard. Mais le plus difficile est de se mettre debout. Une fois que c'est fait, la fatigue s'en va vite.

- Il faut pouvoir se lever tôt seul(e) sans réveiller les autres. Par exemple, depuis que nous vivons en caravane, je ne peux plus me lever tôt. L'espace est trop petit, si j'allume la lumière pour lire, ou si je tapote sur l'ordinateur, Djanaé va émerger beaucoup plus tôt que d'habitude et finalement, je n'aurai pas eu ma happy hour rien que pour moi. Donc il faut vraiment pouvoir faire cela sans réveiller et les autres. Si ce n'est pas possible, et bien on passe à l'option 2 : « se coucher plus tard ».

2. Se coucher plus tard :

Jusqu'à il y a quelques mois, j'étais au lit avant 21 heures. Parfois à 19h00 quand j'étais très fatiguée. Mes yeux se fermaient tout seuls, j'étais incapable de tenir debout. Quand on avait des invités, ou qu'on était invités, ou encore quand on se faisait un film… la moindre soirée où je me couchais tard me demandait des jours et des jours pour rattraper mon sommeil. C'était donc très très compliqué. Et puis on a vendu notre appartement. Il s'est passé 4 mois avant qu'on puisse aménager dans notre caravane. Durant ces 4 mois, nous avons été accueillis chez mes beaux parents, tous les deux à la retraite, et dont la journée ne commence pas tôt. Djanaé se réveillant entre 8h30 et 9h00, je n'avais aucune raison de me lever tôt. Je me levais donc avec la lumière du jour, tranquillement, à partir de 8h00. Comme je me levais moins tôt et que Steph travaillait toute la journée à la caravane, je prenais du plaisir à passer mes soirées avec lui. Et sans m'en rendre vraiment compte, je me suis mise à me coucher vers 22h00, puis vers 23h00. Et aujourd'hui, quand je suis fatiguée, je me couche plus tôt, mais sinon, je tiens plutôt bien

le rythme. Et depuis qu'on est en caravane, Djanaé s'endort moins vite le soir (parce qu'on est juste à côté). Mais du coup, elle dort aussi plus le matin. Donc on émerge tous vers 9h. Tout s'est décalé.

J'imagine que chez vous, vous coucher tard est moins compliqué ? En tous cas, pour la majorité des gens, se coucher avant 22 ou 23 heures, c'est rare. Mais même si vous vous couchez déjà vers 22 heures, vous pouvez décider de vous coucher 1 heure plus tard 3 fois par semaine, et consacrer ces happy hours à faire quelque chose rien que pour vous. Comment ?

1. **Déterminez les soirs où vous pouvez prendre le risque d'être un peu plus fatigué le lendemain** (le temps que ce nouveau rythme se mette en place). Commencez par un soir par semaine, puis deux, puis 3, selon vos envies et selon comment vous vous sentez. Commencez vraiment par une soirée fixe. Comme on a parfois une soirée fixe où il y a telle série, ou tel programme, et bien une soirée fixe, je prends rendez-vous avec moi-même pour faire quelque chose de précis.

2. **Fixez-vous un objectif stimulant** : là encore, si vous n'avez pas de raison de vous coucher plus tard, vous aller soit vous endormir, soit perdre ces précieuses happy hours à faire une activité où vous serez passif/ve. Donc ce soir, vous vous couchez 1 heure plus tard, et pendant cette heure vous allez : finir ce livre que vous n'arrivez pas à finir / continuer la formation que vous suivez / vous épiler, vous raser ou vous faire votre couleur de cheveux / continuer l'album photo que vous préparez pour l'anniversaire de votre sœur… La liste, c'est à vous de la remplir :-)

3. **Ne procrastinez pas** : quand vous arrivez au soir en question, ne vous dites pas « encore 5 minutes de télé », ou « je vais m'avancer sur ma lessive pour demain, je m'y mets après »… ou toute autre bonne ou mauvaise raison qui vous ferait rater votre rendez-vous avec vous-mêmes. Vous y êtes, vous le faites. Et quand vous l'aurez fait une première fois, vous vous direz « c'est pas si compliqué, c'est même cool ». Parce que se coucher plus tard pour accomplir quelque chose qu'on a programmé, ça a quelques avantages.

→ **Les avantages** :

- On finit la journée sur une note super positive : on a fait quelque chose pour soi, on a avancé sur un projet, bref on termine en beauté, même si la journée a été difficile.

- On dort mieux, parce que le sentiment de satisfaction libère des hormones de bien-être qui favorisent l'endormissement.

- La nuit, il y a moins de risques de déranger le reste de la famille. Les enfants s'endorment alors qu'on est encore actifs, qu'on parle, etc. Donc le fait d'enchaîner sur une activité est dans la continuité, il n'y a pas, comme le matin, de coupure entre le silence et l'activité.

- On est plus créatif le soir. Si vous souhaitez faire une activité qui demande de la créativité, le soir est vraiment propice à cela, tout simplement parce que nos pensées sont enrichies de tous les événements de la journée, et qu'on peut créer des liens entre ces événements et ce qu'on a en mémoire. Un joli saladier pour piocher des idées.

→ **Les inconvéniants**:

- Quand le soir on est juste épuisé et qu'on a envie de dormir, prendre du temps pour soi peut être vu comme une corvée.

- Si on n'est pas du soir, on peut avoir plus de mal à se concentrer et à faire ce qu'on s'est donné comme objectif.

- On a moins de volonté en fin de journée. Prendre des décisions demande de l'énergie, et cette énergie diminue au fur et à mesure que le temps passe. En fin de journée il est donc plus difficile de tenir un engagement qui nous demande beaucoup d'énergie (et quand on démarre quelque chose, ça nous demande toujours beaucoup d'énergie avant que cela devienne une routine).

Je vous encourage à tester les deux : se lever plus tôt, se coucher plus tard. Et à voir. Peut-être que vous pourrez combiner un jour l'un, un jour l'autre. Ou peut être que vous n'allez pas supporter l'un. Ce n'est pas grave. L'idée c'est de tester et de trouver ce qui vous correspond le plus.

Et comme j'avais promis de vous tenir au courant, j'ai bien atteint mon objectif d'hier : faire le contenu du jour 4 avant 18h00 :-) Et ça fait plaisir. Ce qui rattrape pour les fois où je ne l'atteins pas et où c'est pas grave, l'essentiel c'est d'avancer.

FICHE DE ROUTE JOUR 4

C'est parti pour la fiche de route de ce quatrième jour. Je ne sais pas si vous réalisez mais on en est déjà à la moitié. Et donc, votre objectif, c'est de gagner 3 happy hours sur la semaine en rognant sur votre sommeil, mais sans que cela vous épuise, on est bien d'accord.

1. **Déterminez par quoi vous voulez commencer** : d'abord se lever plus tôt ? Ou d'abord se coucher plus tard ?

2. **Prenez votre agenda** et notez un ou deux jours où vous vous engagez à vous lever plus tôt ou à vous coucher plus tard. Le rendez-vous est pris.

3. **Déterminez ce que vous allez faire pendant ces happy hours** et pour chaque objectif, préparez-vous si besoin (matériel nécessaire, temps de préparation, rangement pour avoir plus de place…). Prévenez votre conjoint de ce que vous allez faire et pourquoi, et demandez-lui (s'il est debout à cette heure là) de ne pas vous déranger.

4. **Faites le bilan** : à chaque fois, notez si ça a été difficile et pourquoi. Notez ce que vous avez fait, si vous avez été efficace, concentré(e), si l'objectif fixé a été atteint ou partiellement atteint. Ajustez. Jusqu'à trouver la formule qui vous convient.

Selon votre retour, vous allez peut-être dépasser les 3 happy hours que je vous ai proposées. Peut-être que cette solution de dormir un peu moins va vraiment vous correspondre et que vous allez pouvoir le mettre en place tous les matins, ou tous les soirs ? Qui sait ?

N'oubliez pas que je vous propose des objectifs mais que vous pouvez les dépasser, ou ne pas les atteindre. Ce n'est pas grave. L'essentiel est de tester et de trouver les solutions qui sont les meilleures pour vous et d'arriver à dégager ces 25 happy hours chaque semaine.

« L'aventure commence à l'aurore

et l'aurore nous guide en chemin.

L'aventure c'est le trésor

que l'on découvre chaque matin. »

- Jacques Brel -

« Il n'est jamais trop tôt.

Il est toujours trop tard. »

- Max Gallo -