

RÉVOLUTIONNEZ VOTRE VIE

BIEN DORMIR C'EST POSSIBLE MÊME POUR VOUS !



FABIEN
OLICARD

FIRST
ÉDITIONS

LE TEST

Répondez spontanément à ces 10 questions. Notez vos réponses (A, B, C ou D) sur une feuille séparée ou entourez-les (bref, faites comme vous voulez !).

Question 1 : Si vous n'aviez aucune contrainte (pas de travail, pas d'obligations familiales, etc.), à quelle heure voudriez-vous vous coucher naturellement ?

- A –** Entre 21 heures et 22 h 30, je bâille déjà à 20 heures quand je regarde une vidéo.
- B –** Entre 22 h 30 et minuit, l'heure raisonnable des gens civilisés, paraît-il.
- C –** Entre minuit et 2 heures du matin. (Est-ce que les jeunes adultes se reconnaissent ?)
- D –** Ça dépend totalement de ma journée et de mon humeur.

Question 2 : Le matin, en semaine, votre réveil sonne. Quelle est votre première réaction ?

- A –** Je suis déjà réveillé depuis quinze minutes, j'attendais juste que ça sonne...
- B –** J'ouvre les yeux doucement, je m'étire un peu, et hop c'est parti.
- C –** Non ! Encore cinq minutes... ou trente... et surtout éteindre le réveil avec le mode « snooze » !
- D –** Ça dépend si j'ai bien dormi ou non la nuit d'avant.

Question 3 : À quel moment de la journée vous sentez-vous le plus performant intellectuellement ?

- A –** Entre 8 heures et 12 heures.
- B –** Entre 10 heures et 14 heures.
- C –** Entre 17 heures et minuit.
- D –** Ça varie selon les jours, impossible de prévoir.

Question 4 : Imaginez que vous deviez passer un examen important, à quelle heure préféreriez-vous le passer ?

- A –** Donnez-moi le plus tôt possible !
- B –** Le matin, mais pas trop tôt.
- C –** L'après-midi, quand je suis enfin réveillé.
- D –** N'importe quand, je m'adapte.

Question 5 : Comment qualifieriez-vous votre endormissement habituel ?

- A –** Rapide et facile.
- B –** Plutôt facile.
- C –** Difficile.
- D –** Totalement imprévisible.

Question 6 : Le week-end, si vous ne mettez pas de réveil, vous vous réveillez naturellement...

- A –** À la même heure qu'en semaine, ou à peine plus tard.
- B –** Un peu plus tard qu'en semaine.
- C –** Deux ou trois heures (ou plus même) plus tard qu'en semaine.
- D –** Ça change complètement d'un week-end à l'autre.

Question 7 : Vous devez faire une sieste réparatrice, quel moment choisissez-vous ?

- A –** Entre 13 heures et 14 heures, juste après manger.
- B –** Entre 14 heures et 15 h 30.
- C –** Entre 16 heures et 18 heures, voire plus tard.
- D –** À n'importe quelle heure selon mon état (prenez plutôt cette réponse si vous n'en faites jamais).

Question 8 : Comment réagissez-vous face à un changement de fuseau horaire en voyage ?

- A –** Très difficile, surtout vers l'ouest. Je me réveille à 4 heures du matin pendant des jours.
- B –** Moyen. Deux ou trois jours d'adaptation et ça va.
- C –** Je m'en remets assez vite, surtout vers l'est.
- D –** Ça dépend vraiment du voyage et du nombre d'heures en décalage.

Question 9 : Si vous pouviez choisir votre emploi du temps idéal, ce serait...

- A** – Commencer tôt (7 h/8 h), finir tôt (15 h/16 h).
- B** – Horaires classiques (9 h – 17 h/18 h).
- C** – Commencer tard (11 h/12 h), finir tard (19 h/20 h, ou plus).
- D** – Horaires complètement flexibles (qui peuvent varier chaque jour).

Question 10 : Décrivez votre niveau d'énergie au réveil, après une nuit que vous pourriez qualifier de normale :

- A** – Je suis opérationnel en dix minutes.
- B** – Il me faut vingt à trente minutes et un café (ou une boisson chaude) pour démarrer.
- C** – Je me traîne pendant au moins une heure, je suis en mode zombie.
- D** – Totalement variable.

LES RÉSULTATS

Comptez le nombre de **A**, **B**, **C** et **D** que vous avez obtenus pour lire ensuite le paragraphe qui vous concerne.

Si vous avez une **majorité de A**, vous êtes le Zombie du lundi (attendez, lisez la suite avant de vous vexer !).

Si vous avez une **majorité de B**, vous êtes le Caméléon adaptable.

Si vous avez une **majorité de C**, vous êtes le Hibou hyperactif.

Si vous avez une **majorité de D**, vous êtes la Marmotte anxieuse.

Évidemment, si vous avez un mélange équilibré entre deux profils, alors lisez les profils qui correspondent à vos deux réponses dominantes. On ne fait pas de la science dure avec un test en dix questions, mais ça permet quand même de dégrossir un profil !

Le Zombie du lundi

Votre devise doit être « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ! ». Vous êtes plutôt comme moi, finalement. Vous bondissez du lit à 6 heures du matin (voire avant) sans réveil, avec de l'énergie (ce qui peut agacer profondément votre entourage parfois, je sais). Votre pic de productivité ? Entre 8 heures et 11 heures. Après 21 heures ? Vous êtes éteint, comme une bougie qui n'a plus de cire. Pour mieux vous comprendre, voici l'état de vos principales forces et de vos défis à relever dans la vie quotidienne.

Vos forces

Vous dominez les matinées, vous avez une régularité naturelle et vous avez la plupart du temps un endormissement facile (ou pas, et c'est peut-être sur ce point que le livre vous sera utile).

Vos défis quotidiens

Les soirées sociales sont un calvaire (Quoi ? Sortir après 20 heures ? Même pas en rêve !), on peut parfois vous juger « ennuyeux » (à tort évidemment) et le moindre décalage (grasse matinée du dimanche) peut vous détraquer toute la semaine.

Pourquoi je vous appelle les « Zombies du lundi » dans ce cas ? Parce que paradoxalement, si vous avez fait la fête le samedi soir (rare, mais ça arrive), le lundi vous ressemblez à un mort-vivant ! Votre corps déteste les écarts de routine. Votre chronotype dit que vous êtes un « M-type » (*Morning-type*⁴). Selon une étude de 2019⁵ portant sur 697 828 individus (rien que ça), cette catégorie

4. « Type du matin ».

5. 

regroupe environ 15 à 20 % de la population. Votre horloge circadienne (voir page 31) a une période naturellement plus courte, ce qui explique votre réveil spontané aux aurores. Vos pics de mélatonine surviennent en moyenne à 4 h 20 du matin (contre 6 h 20 pour les types du soir) et votre température corporelle minimale est atteinte vers 5 h 13 (contre 7 h 28 pour les noctambules).

Voici quelques-uns des chapitres que je vous conseille de prioriser dans ce livre (eh oui, je vous mâche le travail en plus) :

- ➡ le chapitre 3 sur la régularité, c'est votre superpouvoir à maintenir !
- ➡ le chapitre 11 qui vous expliquera pourquoi la société marche à contresens ;
- ➡ le chapitre 18 qui traite de votre pire ennemi... le décalage horaire.

Le Caméléon adaptable

Votre devise à vous, c'est : « Je fais avec, je n'ai pas le choix ! » Je vous appelle « la majorité silencieuse » du sommeil. Vous n'êtes ni vraiment du matin, ni vraiment du soir. Vous pouvez vous coucher à 23 heures et vous réveiller à 6 heures sans trop souffrir. Vous n'êtes pas hyperactif dès le réveil, mais vous ne vivez pas que la nuit non plus. Pour mieux vous comprendre, voici l'état de vos principales forces et de vos défis à relever dans la vie quotidienne.

Vos forces

En premier lieu, c'est votre flexibilité. Vous vous adaptez aux contraintes, la société est (presque) faite pour vous en termes d'horaires (vous n'avez pas à exagérer non plus, mais vous voyez l'idée). Vous avez une bonne capacité de récupération après des décalages.

Vos défis quotidiens

Le plus évident c'est... que vous ne savez jamais vraiment si vous êtes en forme ou pas ! Vous avez tendance à négliger votre régularité de sommeil ou vos heures parce que « ça va ». Vous subissez quand même le « décalage horaire social » du week-end sans vraiment vous en rendre compte.

Votre chronotype vous range chez les « N-type » (*Neither-type*⁶). Votre horloge interne est suffisamment flexible pour s'adapter aux contraintes sociales sans trop de douleur. Le problème c'est qu'« adaptable » ne veut pas dire « invincible » ! Donc vous pouvez accumuler de la dette de sommeil sans vous en rendre compte.

Voici quelques-uns des chapitres que je vous conseille de prioriser dans ce livre (mais vous y gagnerez à lire tout le livre) :

- ➡ sans aucun doute le chapitre 14, au cas où... ;
- ➡ le chapitre 6 pour comprendre que vous n'êtes pas immunisé même si « ça va » ;
- ➡ le chapitre 22, une sorte de programme en 30 jours (qui vous conviendra parfaitement).

6. « Aucun des types ».

Le Hibou hyperactif

Normalement, vous devez parfois penser « Vivement ce soir que je sois en forme ! » Vous êtes la personne noctambule par excellence, mais j’imagine que vous le saviez avant de me lire. Avant 10 heures du matin, vous n’êtes pas vraiment humain (j’exagère, je sais). Votre cerveau s’allume vers 14 heures et atteint son pic entre 18 heures et minuit. Vous pourriez travailler jusqu’à 2 heures du matin sans problème. D’ailleurs, vous avez souvent vos meilleures idées après 22 heures, n’est-ce pas ? Ce n’est pas du mentalisme, c’est juste votre chronotype. Pour mieux vous comprendre, voici l’état de vos principales forces et de vos défis à relever dans la vie quotidienne.

Vos forces

Forcément, vous avez pour vous votre créativité nocturne, vos performances du soir, et une certaine résilience aux soirées tardives (contrairement à moi...).

Vos défis quotidiens

La société n’est généralement pas adaptée pour vous (je pense notamment à la torture des réunions matinales), vous subissez un « décalage horaire social » puisque vous vivez en décalage avec le monde. Et, plus désagréable encore, vous avez parfois l’étiquette de « personne paresseuse » alors que c’est faux !

Vous êtes un « E-type » (*Evening-type*⁷) ! Votre pic de mélatonine arrive presque deux heures plus tard que les types matinaux. Une étude de 2022, publiée dans *Frontiers in Neuroscience*, a montré que les E-types ont un risque accru de troubles dépressifs et anxieux. Non pas à cause de leur chronotype en soi, mais à cause du « décalage »

7. « Type du soir ».

constant que vous impose la société. Votre horloge biologique est réglée différemment ! Forcer un hibou à vivre comme une alouette, c'est comme demander à un gaucher d'écrire de la main droite toute sa vie (et ça aussi, c'était malheureusement courant avant, jusque dans les années 1980).

Voici quelques-uns des chapitres que je vous conseille de prioriser dans ce livre :

- ➡ le chapitre 9 sur le télétravail qui peut être très adapté à vous ;
- ➡ le chapitre 11 pour comprendre pourquoi le monde vous pénalise et pourquoi ça m'agace ;
- ➡ peut-être le chapitre 12 pour ajuster votre horloge interne.

La Marmotte anxieuse

En général, vous vous demandez chaque jour comment vous allez dormir ce soir. Vous êtes un mystère ambulant. Un jour vous vous endormez à 22 heures, le lendemain à 2 heures du matin. Votre sommeil ressemble à des montagnes russes imprévisibles. Vous pouvez dormir comme un bébé pendant une semaine, puis enchaîner sept nuits blanches sans raison apparente. Pour mieux vous comprendre, voici l'état de vos principales forces et de vos défis à relever dans la vie quotidienne.

Vos forces (rassurez-vous, il y en a !)

Vous avez une très forte résilience psychologique. Vous avez appris à fonctionner même en étant fatigué. Vous avez également une conscience accrue de votre sommeil, vous êtes hyperattentif aux signaux (plus que les autres, justement) et vous savez jongler avec l'imprévisible.

Vos défis quotidiens

Vous devez gérer l'anxiété liée à vos performances du sommeil (plus vous voulez dormir, moins vous y arrivez), et vous êtes sujet à de possibles ruminations nocturnes (votre cerveau qui ne s'arrête jamais).

Vous n'avez pas forcément un chronotype défini⁸. Votre problème n'est pas « quand » vous dormez, mais « comment » vous dormez. Vous souffrez probablement d'une sorte d'insomnie conditionnée. Pour faire simple, votre cerveau a associé le lit à l'éveil et à l'anxiété plutôt qu'au sommeil (c'est quand même dommage). Les chercheurs qualifient parfois ce comportement de « dormeur court » (si vous dormez peu mais que vous n'en souffrez pas) ou d'« insomnie chronique » (si vous dormez peu mais que ça vous pose des problèmes). La bonne nouvelle, c'est que vous êtes sûrement la personne qui tirera le plus profit de ce livre ! Votre sommeil n'est pas génétiquement cassé, il est juste... déréglé. Et ça se répare !

Voici quelques-uns des chapitres que je vous conseille de prioriser dans ce livre (j'ai hésité à vous mettre « du 1 au 23 ») :

- ➡ le chapitre 14, c'est votre salut,
- ➡ le chapitre 10 sur le stress, justement ;
- ➡ le chapitre 16 qui propose des techniques concrètes qui changent tout ;
- ➡ le chapitre 23 qui pourrait être votre kit de survie.

8.



DEUX ASTUCES BONUS !

LA RESPIRATION CARRÉE

La respiration carrée est une technique utilisée par les militaires, les athlètes de haut niveau et... les pilotes de chasse. Et ça, c'est une histoire que je dois absolument vous raconter !

En 2018, lors d'un salon où j'intervenais en tant que conférencier, j'ai eu la chance de discuter longuement avec un pilote de chasse de l'armée de l'air française. Il m'a confié quelque chose d'étonnant : « On nous apprend à nous endormir n'importe où, n'importe quand. Même dans le cockpit pendant les vols longs. » J'étais fasciné. Je ne pensais pas qu'un pilote pouvait dormir dans son cockpit ! Et comment peut-on s'endormir dans un environnement aussi stimulant, voire stressant ?

Il m'a expliqué la technique qu'ils emploient, c'est une variation de la cohérence cardiaque :

- ➡ Inspirez en comptant jusqu'à 4.
- ➡ Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 4.
- ➡ Expirer en comptant jusqu'à 4.
- ➡ Attendre (poumons vides) en comptant jusqu'à 4.
- ➡ Répéter.

« Quatre temps partout, comme les côtés d'un carré, m'a-t-il expliqué. En trois cycles, je sens mon corps qui lâche. En cinq cycles, je peux m'endormir même avec le bruit des réacteurs. » Si des pilotes de chasse peuvent s'endormir dans un jet supersonique (là c'est moi qui imagine), peut-être que vous pouvez utiliser cette méthode dans votre lit douillet ?

La respiration carrée a fait l'objet de recherches scientifiques sérieuses. Une étude de Balban⁶², publiée en 2023, a comparé différentes techniques de respiration et a montré que **les exercices qui mettent l'accent sur l'expiration prolongée (notamment celle-ci) réduisent plus efficacement le stress et améliorent l'humeur**. L'avantage de la respiration carrée par rapport à la 4-7-8, c'est qu'elle est plus facile à retenir et moins contraignante. Tous les temps sont égaux. Pas besoin de se souvenir de chiffres différents. C'est parfait quand votre cerveau est trop fatigué pour compter correctement !

62.



LE COMPTE À REBOURS

Parmi toutes les techniques que j'ai testées au fil des années, celle-ci reste ma préférée pour les nuits où mon cerveau refuse de s'éteindre. Il s'agit de compter à rebours depuis 300 (ou 500 si vous êtes vraiment en forme) en retranchant... 3 à chaque fois. Oui, je sais... ça a l'air complexe mais justement, c'est bien plus soporifique que de compter les moutons !

300... 297... 294... 291... 288... 285...

C'est le point d'équilibre parfait entre deux extrêmes. C'est assez complexe pour occuper complètement mon esprit tout en l'empêchant de partir dans des ruminations plus profondes. Vous ne pouvez pas penser à votre réunion de demain et faire cette soustraction en même temps. Votre cerveau n'a pas la bande passante pour les deux. Mais en même temps, c'est assez ennuyeux et répétitif pour que votre cerveau finisse par abandonner et préfère s'endormir. Il n'y a aucun enjeu, aucune excitation. C'est juste... monotone. Parfait pour le sommeil.

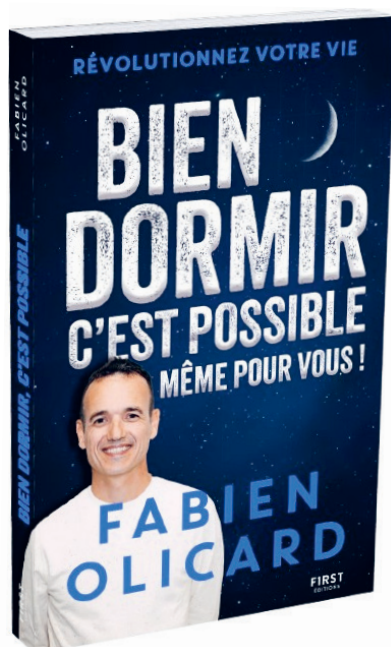
Si vous perdez le fil ou que vous vous trompez, ce n'est pas grave ! Recommencez juste à 300 ou au dernier chiffre dont vous vous souvenez. Le but n'est pas d'arriver à zéro (d'ailleurs, si vous y arrivez, c'est que la technique n'a pas marché). Le but est de vous endormir avant. Personnellement, je dépasse rarement 200. À partir de là, mes pensées deviennent floues, les chiffres se mélangent un peu, et hop... plus rien. Je dors.

Vous voulez aller plus loin ?

Quel que soit votre cas (jeune parent épuisé, adolescent, travailleur de nuit, personne âgée, etc.), vous trouverez forcément des conseils et des ressources pour VOTRE situation. Je ne vous promets pas de méthode miracle, mais quelques bonnes astuces adaptées à votre quotidien peuvent vraiment faire la différence. Et puis, une minute, une heure ou une nuit de sommeil, c'est toujours mieux que zéro. Alors, vous êtes prêt à essayer ?



**Retrouvez mon livre en librairie
et dans vos points de vente préférés !**



18,95 €