

LE SOMMEIL

Les gens qui gagnent savent dormir

DE QUOI S'AGIT- IL ?

C'est la diminution périodique et naturelle du seuil de vigilance allant de façon cyclique jusqu'à la suspension de l'état de conscience.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Le cerveau connaît régulièrement des périodes de surchauffe. Il a alors besoin de récupérer.

Il a besoin de :

- se couper des sens ;
- ne plus bouger ;
- ne plus être attentif.

Nous fonctionnons par cycles. A l'intérieur de cycles « longs (24h) », il existe des cycles et des phases d'activité du cerveau qui sont plus courtes. Le cerveau droit et le cerveau gauche se mettent en veille, baissent leur seuil de vigilance de façon plus ou moins longue (et souvent en opposition de phase).

Il est important de prendre en compte ces caractéristiques du fonctionnement cérébral pour en tirer le meilleur parti d'une part et prendre soin de notre « machine neuronale », d'autre part.

QUE FAIRE ?

Etre à l'écoute des demandes du cerveau.

Lui accorder les pauses qu'il réclame en :

- s'allongeant, lors de fatigues nerveuses, après les repas ;
- en favorisant quelques instants d'isolement sensoriel (bruit, lumière, mouvements) pour une pause flash (quelques secondes), une pause parking (cinq à sept minutes), ou une pause pour « la tranche de sommeil (20 minutes) » ;
- en expirant lentement, en fermant les yeux quelques instants.

EN E.P.S.

Savoir s'isoler quelques instants.

Savoir alterner le travail « détaillé » (cerveau gauche) et un travail plus global (cerveau droit).

Savoir repérer ses périodes de moindre vigilance.

Demander à son cerveau des moments de forte attention et lui accorder des périodes de relâchement.