



Calm

LA MAGIE  
DU SOMMEIL

Compagnon de chevet

À la petite Sierra, qui se réveille chaque matin  
un sourire aux lèvres.

Pour plus d'informations sur nos parutions,  
suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter.

<https://www.editions-pygmalion.fr/>

Titre original : CALM, THE MAGIC OF SLEEP, A Bedside Companion

Publié pour la première fois au Royaume-Uni par Penguin Life, une marque de Penguin Books, division du groupe Penguin Random House. Les droits moraux du propriétaire sont réservés.

© Calm.com Inc., 2019

Avec l'aide de Nikki Sims à l'écriture.

Note de l'éditeur : Tous les efforts ont été réalisés pour s'assurer que l'information contenue dans ce livre est complète et juste. Toutefois, ni l'éditeur ni l'auteur ne s'engagent à donner des conseils professionnels au lecteur. Les idées, procédures et suggestions contenues dans ce livre n'ont pas vocation à remplacer une consultation chez un médecin. Tout ce qui concerne la santé nécessite supervision médicale. Ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus responsables pour toute perte ou dommage qui serait dû à une information ou suggestion présente dans ce livre.

© 2021, Pygmalion, département de Flammarion pour l'édition en langue française

ISBN : 978-2-0802-0563-6

Adaptation graphique : Oreka graphisme

Dépôt légal : mars 2021

N° d'édition : L.01EUCN000969.N001

# LA MAGIE DU SOMMEIL

Compagnon de chevet

**Michael Acton Smith**



Pygmalion 

# Calm

La mission de Calm est de rendre le monde plus heureux et en meilleure santé.

Plus de 50 millions de personnes ont téléchargé l'application Calm et, en 2017, elle a été nommée application de l'année par Apple.

Une étude significative du Center for Humane Technology concernant 200 000 utilisateurs d'iPhone a montré que Calm est l'application qui rend le plus heureux au monde. C'est-à-dire qu'elle permet à ses utilisateurs de se sentir plus heureux après s'en être servi.

Calm crée du contenu audio unique qui renforce la santé mentale et s'attaque aux plus gros problèmes de santé de notre époque : le stress, l'anxiété, l'insomnie et la dépression.



L'outil le plus utilisé sur l'application est une méditation de dix minutes appelée « Daily Calm », qui explore un thème différent de la pleine conscience et un nouveau concept inspirant par jour. Calm contient également plus de 150 Histoires pour dormir (des histoires destinées aux adultes à lire avant d'aller se coucher), de la musique pour se relaxer et s'endormir, des cours pour s'entraîner à la méditation, des sons de la nature, des vidéos, des programmes de plusieurs jours et des master class avec la participation d'experts mondiaux.

Pour en savoir plus sur la magie de Calm, télécharger l'application ou rendez-vous sur le site Internet [www.calm.com](http://www.calm.com).



*J'adore*  
**DORMIR.**

*Ma vie a  
tendance à  
SE DÉROBER*

*quand je suis éveillé,  
vous voyez?*

*Ernest Hemingway*



MEILLEURE : PLUS  
ATTENTION : D'ÉNERGIE

MOINS DE STRESS

FACILITÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS

PLUS HEUREUX

MEILLEUR ÉQUILIBRE HORMONAL

ESPRIT APAISÉ

INFLAMMATION RÉDUITE

POTENTIEL CRÉATIF PLUS ÉLEVÉ

MEILLEURE  
IMMUNITÉ

PLUS  
VIF

OBJECTIF CLAIR

PLUS  
PERFORMANT

PRESSION  
ARTÉRIELLE  
MOINS ÉLEVÉE

Calm

# Comment utiliser ce livre

Cet ouvrage se divise en quatre parties : la science du sommeil, les problèmes de sommeil, le monde des rêves et la magie du sommeil. Mais ne vous sentez pas obligé de le lire dans cet ordre. Vous pouvez l'ouvrir au hasard, essayer les exercices qui vous plaisent ou encore le feuilleter pour vous endormir. Nous avons passé des décennies à optimiser les heures durant lesquelles nous sommes éveillés. Mais qu'en est-il de celles où nous dormons (ou lorsque nous essayons de dormir, tout du moins) ? Ce livre a été créé pour vous aider à développer vos propres habitudes journalières dans le but de mieux dormir. Il est aussi rempli de conseils, de jeux, de citations, d'histoires et des dernières recherches scientifiques dans ce domaine afin de vous aider dans votre quête d'inspiration, d'éducation et de divertissement sur le chemin d'un meilleur sommeil.





# Comment tenir un journal peut vous aider

Des études récentes ont prouvé qu'écrire a des bienfaits majeurs sur la santé, en plus de vous aider à faire le tri dans vos pensées.

Quand on cherche à améliorer son sommeil, beaucoup d'exercices réfléchis et conscients peuvent aider, notamment le fait de tenir un journal. Pour suivre la quantité et la qualité du sommeil, coucher sur papier le contenu de ses rêves ou s'exercer à la gratitude, écrire peut réduire le stress, l'anxiété, améliorer les défenses du système immunitaire et la confiance en soi ainsi que rendre plus heureux. Et tout cela permet l'amélioration du sommeil.

Votre journal sera si utile – en vous montrant le progrès fait en termes de mémoire des rêves ou en passant de meilleures nuits – qu'il deviendra un trésor à chérir.

On trouve, disséminées dans ce livre, des pages de journal à compléter. Nous vous conseillons fortement de vous y essayer! Si vous ne voulez pas écrire directement dans l'ouvrage, copiez la page sur un carnet et utilisez-le à la place.







## L'application Calm

Ce livre peut être utilisé en complément de l'application Calm, ou vous pouvez aussi nous rendre visite sur le site [www.calm.com](http://www.calm.com). L'on profite au maximum des bienfaits de la méditation lorsqu'on s'entraîne tous les jours. Notre application a été créée dans ce but. Elle permet de prendre l'habitude de méditer au quotidien. Vous y trouverez des méditations guidées de base, reposantes et chaleureuses, et elles sont accompagnées d'images paisibles et de musiques douces. Il est parfois difficile de se mettre à cette pratique seul, de son côté. Les méditations guidées sont un excellent moyen de se lancer.

Comme tout changement, s'initier et approfondir la pleine conscience prend du temps. Mais vous découvrirez bientôt que plus on prend conscience du monde qui nous entoure, plus agréable et enrichissante est la pratique.

N'hésitez pas à nous tenir au courant de votre expérience et de vos progrès! Envoyez-nous des messages sur Twitter, Facebook et Instagram. Rejoignez la communauté Calm, partagez vos pratiques et posez vos questions. Nous avons hâte de vous lire.





*Michael Acton Smith*  
*Cofondateur de Calm*



# Le sommeil est fascinant

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Malgré cela, nous sommes peu à savoir ce qu'il se passe réellement durant ces huit heures mystérieuses et magiques, chaque nuit.

Quand Alex Tew et moi-même avons lancé Calm, notre idée était de centrer l'application sur la méditation. Mais, quelques années plus tard, nous avons remarqué une chose étonnante en étudiant les données recueillies par l'application : c'est vers 23 heures, chaque soir, que le pic d'activité est atteint sur Calm. Nous avons mené quelques recherches et avons découvert que des millions de personnes utilisaient les méditations de Tamara pour s'endormir. Nous avons alors eu une idée : créer des histoires pour dormir, comme il en existe pour les enfants, mais destinées aux adultes. Et faire en sorte qu'elles soient relaxantes et qu'elles vous emmènent au pays des rêves. Nous avons associé des sons, de la musique et, de temps à autre, la voix d'une personnalité pour narrer l'histoire. C'est ainsi que les Histoires pour dormir sont nées. Ce concept insolite était un risque mais ces histoires sont un vrai succès : elles ont été écoutées plus de 150 millions de fois à travers le monde.

En menant l'enquête, nous avons découvert qu'énormément de personnes à travers le monde souffrent du manque de sommeil. Nous avons plongé le nez dans les dernières avancées scientifiques concernant le sommeil et avons été étonnés par le nombre de pathologies médicales liées aux problèmes de sommeil. Par exemple : le diabète, les troubles cardiaques, le vieillissement prématuré, la perte de mémoire, le surpoids, le cancer, la maladie d'Alzheimer et bien plus, malheureusement. Afin de mettre en lumière ces recherches scientifiques, nous avons inclus à la fin de cet ouvrage un glossaire qui vous permettra de mieux vous y retrouver.

Si, par le passé, certains ont pu se vanter du peu de sommeil dont ils avaient besoin chaque nuit, l'heure est aujourd'hui au retour du sommeil comme pilier d'un rythme de vie sain.



Au cours de nos recherches, nous avons également découvert de nombreux faits intrigants, fantaisistes et étranges sur le sommeil. Nous aimerions les partager avec vous dans ce livre. Saviez-vous par exemple que les paresseux dorment jusqu'à dix-huit heures par jour? que les rêves les plus communs sont de tomber ou d'être poursuivi?

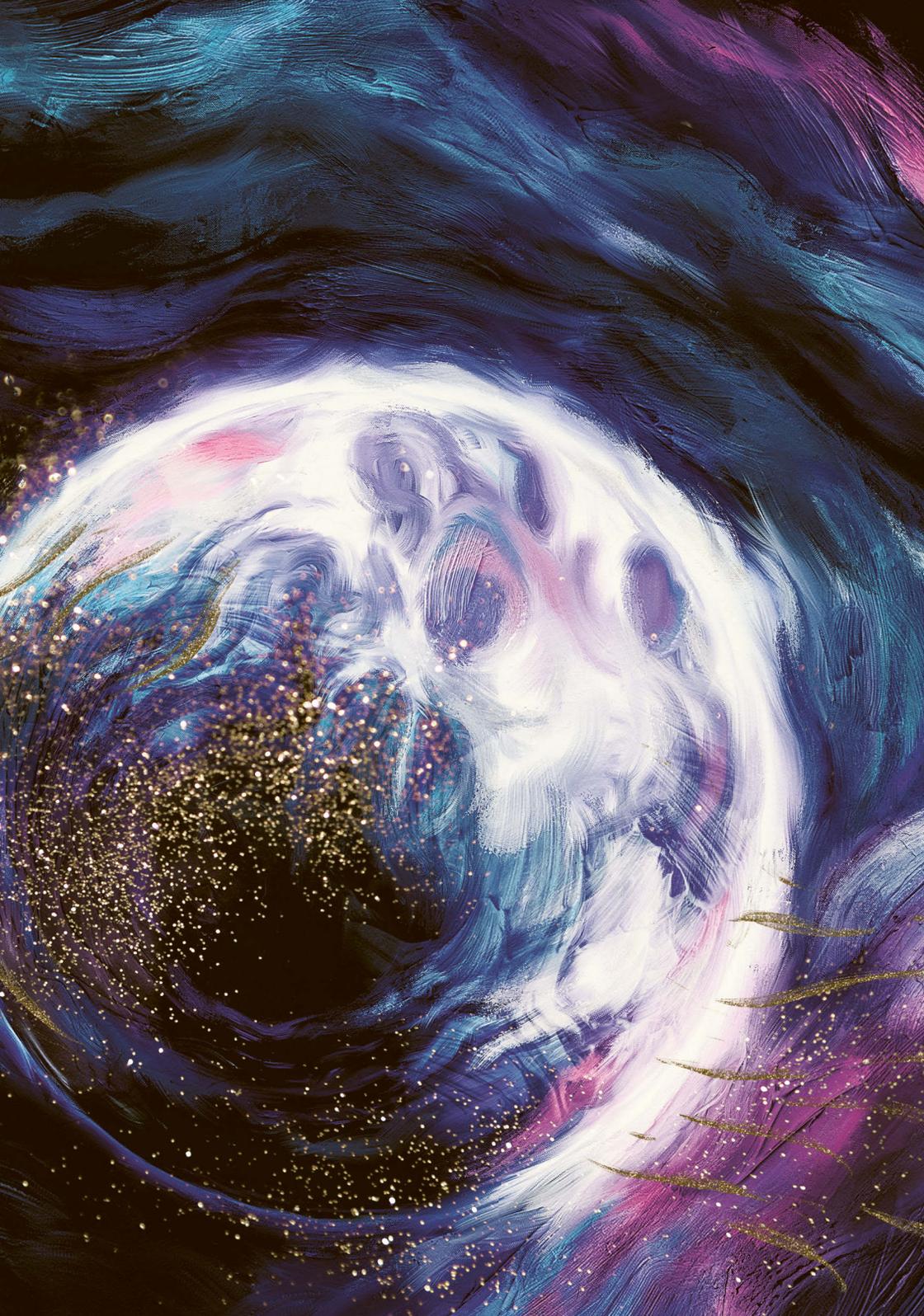
Améliorer votre sommeil peut littéralement changer votre vie. J'espère que ce livre éclairera d'une lumière nouvelle et nécessaire un des aspects les plus incompris et, pourtant, les plus importants de nos vies.

*Bienvenue dans le monde magique  
du sommeil*





LA  
Science  
DU  
Sommeil



# Le sommeil dans le monde moderne

Pendant une grande partie de l'histoire de notre espèce, nous avons vécu au rythme du jour et de la nuit, en fonction des rotations que la Terre effectue sur elle-même. Nous avons évolué pour suivre un rythme diurne : nous sommes éveillés la journée et dormons la nuit. Mais tout cela a changé dans ce monde où rien ne s'arrête jamais, où la société vit vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

Tout d'abord, les lampadaires au gaz ont modifié notre rythme de vie. Puis l'électricité, l'invention de l'ampoule, l'éclairage ont bientôt inondé de lumière chaque recoin sombre de notre vie, repoussant ainsi la durée de nos heures de labeur et de loisirs. Thomas Edison avait peut-être de bonnes intentions : « Tout ce qui réduit la durée du sommeil d'un homme augmente ses capacités. Il n'y a vraiment aucune raison que les hommes aillent au lit. » Mais nous savons aujourd'hui que le manque de sommeil est dangereux. Le manque chronique de sommeil a de graves conséquences sur la santé, de l'obésité à la démence en passant par les maladies cardiaques et le cancer.



Lorsque les autoroutes ont été éclairées par des rangées de lampadaires, que nos maisons ont été totalement illuminées après la tombée de la nuit, nous avons commencé à nous déconnecter de notre rythme jour/nuit, de l'horloge qui nous poussait au lit le soir et nous tirait de notre confort au petit matin.

Nous ignorons trop souvent les signes de la somnolence parce que nous voulons terminer un projet sur lequel nous travaillons, ou passons une bonne soirée avec nos amis dehors ou à regarder des séries sur les plates-formes en ligne. Mais, en nous contentant du minimum de sommeil, nous nous transformons en épave tremblotante perturbée émotionnellement et ne parvenons pas à résoudre nos problèmes de manière efficace.

Pourtant certains changements, petits et grands, peuvent nous aider à rééquilibrer la balance. La nature a beaucoup de choses à nous enseigner dans ce domaine, d'ailleurs. Nous reconnecter au soleil, travailler en harmonie avec ses cycles peut nous redonner le pouvoir nécessaire pour mieux dormir, cela peut nous permettre de mieux dormir, de nous sentir plein d'énergie et plus heureux.

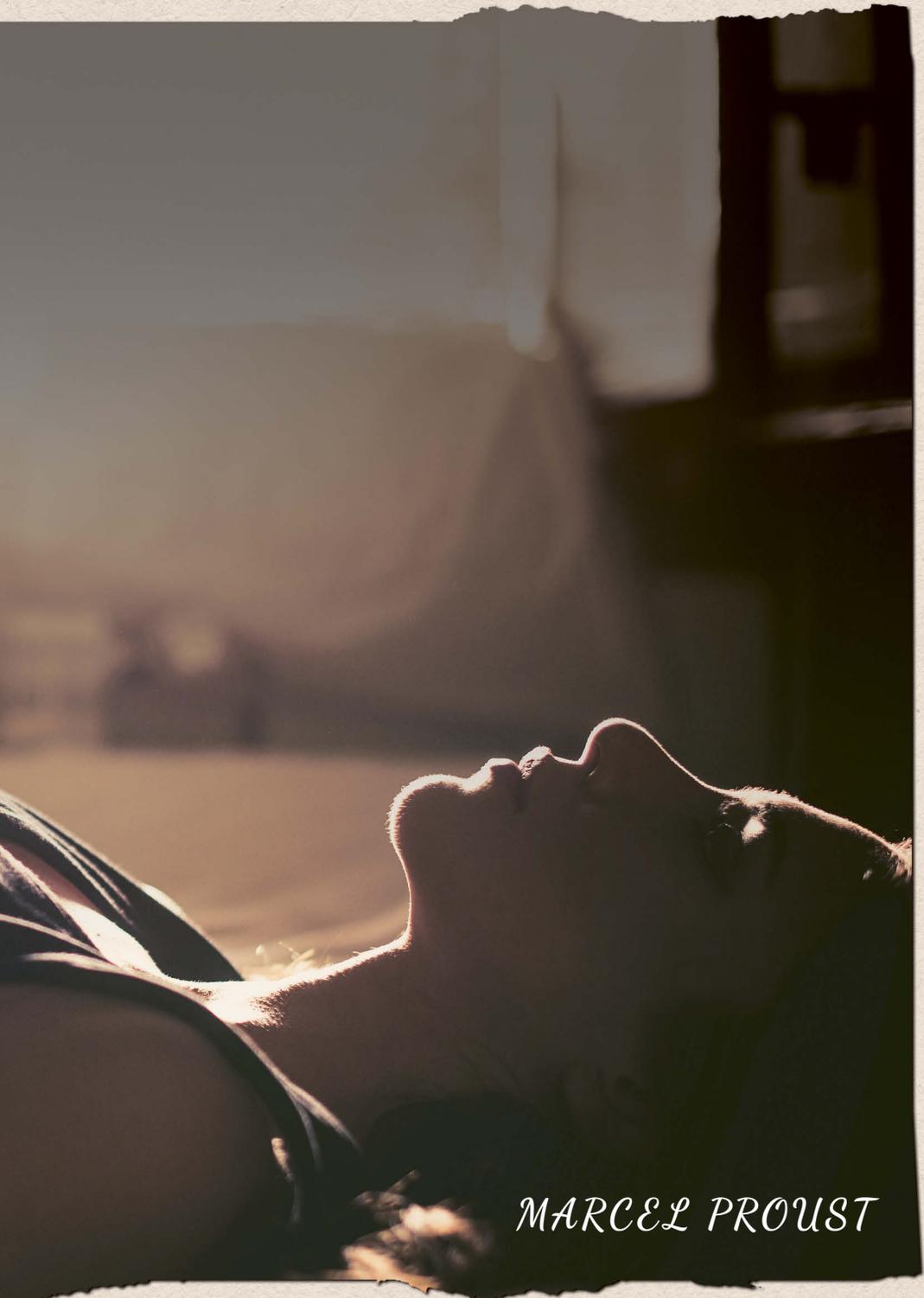
Alors, lançons-nous dans la révolution du sommeil et reprenons en main nos nuits, pour le sommeil !



Un peu d'insomnie  
n'est pas inutile pour  
apprécier le sommeil,

projeter quelque  
lumière dans  
cette nuit.





*MARCEL PROUST*

# Donnez une chance au sommeil

John Lennon et Yoko Ono ont sans conteste promu la paix face à la guerre. En tout cas, nous, nous pensons qu'ils ont eu une très bonne idée en profitant de leur lune de miel pour mettre en scène leur événement «*Bed-in for Peace*». Ils l'ont fait en pyjama, depuis le confort de leur lit.

En 1969, le couple a passé une semaine dans la chambre 702 de l'hôtel Hilton d'Amsterdam. Quelques mois plus tard, de l'autre côté de l'Atlantique, ils choisissaient l'hôtel Reine Élisabeth à Montréal, au Canada, pour passer une semaine de plus au lit.

Certains ont considéré qu'il s'agissait là d'un coup de publicité éhonté, d'autres ont préféré passer du temps avec le tandem. Les visiteurs étaient invités à se joindre au couple de 9 heures à 21 heures afin d'en apprendre plus sur leur philosophie visant à promouvoir la paix. Nous aimons à penser qu'une fois le brouhaha de la presse les ayant quittés, John et Yoko en profitaient pour apprécier une bonne nuit de sommeil.

