

dōTERRA

Le soir on ralentit

**Des repères simples pour aider le
corps et le mental à retrouver le
chemin du sommeil**

Comprendre ce qui se joue dans nos nuits.
Créer des habitudes qui nous font du bien.
Et utiliser les huiles essentielles comme un soutien, sans chercher la
solution miracle.

par SYLVIA LAMOUR



Natur Arôme

NATURE & BIEN-ÊTRE

QUAND LE CORPS EST FATIGUÉ... MAIS QUE LE CERVEAU N'A PAS REÇU L'INFO

Tu connais peut-être cette sensation. Toute la journée, tu rêves de ton lit. Tu avances avec l'impression que ta batterie affiche 8 % depuis le déjeuner. Et puis arrive enfin le soir. La maison se calme. Tu te glisses sous la couette. Et là...

Ton cerveau décide visiblement que c'est le moment idéal pour faire le point sur ta vie entière.

Le message auquel tu n'as pas répondu. Ce qu'il faudra acheter demain. La conversation un peu étrange de mardi dernier. Les vacances. Le travail. Les enfants. Cette facture qu'il ne faudrait surtout pas oublier.

Bref.

Le corps est épuisé, mais le reste n'a pas encore ralenti.

Et c'est quelque chose que j'aime garder en tête lorsqu'on parle de sommeil : **être fatiguée ne veut pas forcément dire être prête à dormir.**

Notre sommeil ne dépend pas uniquement de ce que nous faisons dans les cinq minutes qui précèdent le coucher. Il se construit aussi avec notre rythme de journée, notre exposition à la lumière, notre activité physique, notre alimentation, notre niveau de stress, nos émotions et tous les petits signaux que nous envoyons à notre corps.

Alors, dans ce guide, je ne vais pas te proposer une huile magique censée t'endormir en trois respirations.

Parce que ce n'est pas comme ça que j'aime travailler.

Je préfère t'aider à observer ce qui se passe, comprendre quelques mécanismes simples et créer des repères que ton corps pourra progressivement reconnaître.

Et les huiles essentielles ?

Elles peuvent tout à fait faire partie de ces repères.

Mais elles viennent **en soutien d'une routine**, pas pour remplacer tout le reste.

DORMIR, CE N'EST PAS “NE RIEN FAIRE”



Pendant longtemps, nous avons parfois traité le sommeil comme la variable d'ajustement de nos journées.

Une soirée qui se prolonge ? On dormira moins.

Du travail à terminer ? On se couchera plus tard.

Une série qui finit sur un suspense absolument scandaleux ? Bon... encore un épisode !

Et pourtant, pendant que nous dormons, notre organisme continue de travailler.

Le sommeil participe notamment à la récupération physique, au fonctionnement du cerveau, à la mémoire, à l'apprentissage et à la régulation de nos émotions.

C'est aussi pour cela qu'après une mauvaise nuit, le monde peut sembler légèrement plus compliqué que la veille. La patience diminue.

La concentration devient plus fragile. Une contrariété qui aurait été gérable prend soudain des proportions beaucoup plus importantes.

Et parfois, on arrive au soir déjà tendue par la fatigue accumulée... ce qui ne facilite pas forcément l'endormissement. Un joli cercle vicieux.

Combien d'heures faudrait-il dormir ?

Il n'existe pas un chiffre magique qui conviendrait exactement à tout le monde.

Nos besoins varient selon l'âge, les périodes de vie et les personnes.

Ce qui compte aussi, c'est **la qualité du sommeil et la manière dont tu te sens dans la journée.**

Tu peux donc commencer par te poser une question toute simple :
Est-ce que mon sommeil me permet de me sentir suffisamment reposée pour vivre mes journées ?

Si la réponse est régulièrement non, alors ça mérite qu'on s'y intéresse.
Pas forcément pour refaire toute ta vie.
Mais peut-être pour regarder ce qui pourrait être ajusté, doucement.



NOS JOURNÉES NE S'ARRÊTENT PLUS VRAIMENT

Il y a quelques générations, le soleil qui descendait changeait naturellement l'ambiance d'une journée.

Aujourd'hui, nous pouvons travailler sous une lumière vive à 22 heures, répondre à des messages depuis notre lit, regarder une série sur une tablette et recevoir une notification professionnelle pendant que nous nous brossons les dents.

Notre corps, lui, fonctionne toujours avec des repères beaucoup plus anciens. La lumière, l'obscurité, le mouvement, les repas, le calme, les habitudes répétées.

Et parfois, nous lui envoyons des signaux un peu contradictoires.

« Il est 22 h 47, on va dormir. »

Mais aussi :

lumière forte, téléphone à quinze centimètres du visage, conversation stressante, travail, café pris tard dans l'après-midi et cerveau toujours en mode résolution de problèmes.

Disons que le message pourrait être plus clair !

Ce qui peut influencer nos nuits

Sans forcément en avoir conscience, beaucoup de choses peuvent intervenir :

- notre exposition à la lumière dans la journée et le soir ;
- le manque de mouvement ;
- des horaires qui changent beaucoup ;
- la caféine consommée tard ;
- l'alcool ;
- des repas très lourds ou très tardifs ;
- le stress ;
- la charge mentale ;
- les émotions ;
- les changements hormonaux ;
- la température de la chambre ;
- les écrans et toutes les sollicitations qui les accompagnent.

Et puis il y a la vraie vie.

- Un bébé qui se réveille.
- Un enfant malade.
- Un voyage.
- Une période de travail intense.
- Un changement important.
- Des inquiétudes.

Le but n'est donc pas de créer des soirées parfaitement contrôlées. Elles n'existent probablement que sur Pinterest.

Le but est plutôt de donner à notre corps **quelques repères suffisamment réguliers pour l'aider à comprendre que la journée touche à sa fin.**

AVANT DE CHERCHER UNE SOLUTION, OBSERVE TES NUITS

« Je dors mal » peut vouloir dire énormément de choses.

Et les premières pistes ne seront pas forcément les mêmes selon ce que tu vis. Alors, avant de changer quoi que ce soit, commence par observer.

Qu'est-ce qui te gêne le plus aujourd'hui ?

Est-ce que tu...

- mets beaucoup de temps à t'endormir ?
- t'endors facilement mais te réveilles plusieurs fois ?
- ouvres les yeux beaucoup trop tôt ?
- as l'impression que tes pensées tournent sans arrêt ?
- te sens tendue physiquement au moment de te coucher ?
- dors suffisamment longtemps mais te réveilles épuisée ?
- as un sommeil perturbé par celui de tes enfants ?
- traverses une période plus stressante ou émotionnellement chargée ?

Il peut aussi être intéressant de regarder ce qui se passe **avant** la nuit.

Mon sommeil en ce moment

Pendant quelques jours, note simplement :

Je commence à ralentir vers :

Je me couche vers :

Je mets environ : à m'endormir.

Je me réveille environ : fois.

Au réveil, je me sens :

Dans la journée, mon énergie est :

Ce qui semble améliorer mes nuits :

.....

Ce qui semble les compliquer :

.....

Pas besoin d'en faire une étude scientifique. L'idée est simplement de commencer à voir des liens. Parce qu'il est beaucoup plus facile de choisir une piste lorsque l'on sait ce que l'on essaie réellement d'améliorer.

AVANT MÊME D'OUVRIR UN FLACON

Il existe déjà beaucoup de petits leviers que tu peux tester sans huile essentielle. Et je te rassure tout de suite : je ne vais pas te proposer une routine de dix-sept étapes avec méditation au lever du soleil, journal de gratitude et tisane préparée exactement à 21 h 03. Quelques repères suffisent.

Chercher la lumière le matin

La lumière naturelle aide notre organisme à se repérer dans la journée. Quand c'est possible, sortir un peu le matin, ouvrir grand les volets ou simplement passer du temps dehors est déjà intéressant.

Bouger dans la journée

Notre corps est fait pour bouger. Marcher, jouer dehors avec les enfants, faire du vélo, du yoga, du sport... Pas besoin de transformer chaque journée en entraînement olympique.

Observer la caféine

Nous ne réagissons pas toutes de la même manière au café, au thé ou aux boissons contenant de la caféine. Si l'endormissement est compliqué, regarde simplement à quelle heure tu consommes la dernière de la journée. Tu pourrais être surprise.

Créer une petite zone tampon

Passer directement de "répondre au dernier mail" à "bonne nuit" en quatre minutes n'est pas toujours très efficace.

Essaie de créer quelques minutes entre le rythme de la journée et celui de la nuit.

- Lumière plus douce.
- Téléphone posé.
- Lecture.
- Douche.
- Respiration.
- Musique calme.
- Quelques étirements.

Peu importe ce que tu choisis. L'idée est surtout de **ralentir progressivement**.

Sortir les pensées de sa tête

Quand ton cerveau commence à réciter la liste de demain au moment du coucher, un carnet posé près du lit peut devenir ton meilleur ami.

Tu écris.

Tu fermes le carnet.

Et tu laisses le problème à la version de toi-même qui aura dormi.

Elle sera probablement plus compétente à 9 heures qu'à 23 h 42.

Commence petit

Choisis **une seule chose**.

Garde-la quelques jours.

Observe.

Puis décide si elle mérite de rester.

Tu n'as pas besoin de tout changer pour commencer à mieux prendre soin de ton sommeil.



ET LES HUILES ESSENTIELLES DANS TOUT ÇA ?

C'est ici qu'elles prennent leur place.

Pas comme un bouton « OFF » que l'on presserait sur le cerveau.

Plutôt comme **un repère supplémentaire dans une routine de retour au calme.**

L'odorat est intimement lié à nos souvenirs et à nos émotions. C'est probablement quelque chose que tu as déjà vécu.

- Une odeur de gâteau et te voilà chez ta grand-mère.
- Une crème solaire et ton cerveau part directement en vacances.
- Une odeur particulière et un souvenir que tu pensais avoir complètement oublié revient en quelques secondes.

Nous pouvons utiliser cette association dans nos routines.

Lorsque tu répètes régulièrement le même geste au même moment, l'odeur peut devenir l'un des signaux associés au ralentissement.

- Quelques gouttes dans le diffuseur.
- Un roll-on sur les poignets.
- Une application sur les pieds.
- Quelques respirations lentes.
- Puis le reste de ton rituel.

Petit à petit, le corps apprend aussi par répétition.

Comment les utiliser ?

En diffusion

Quelques gouttes dans un diffuseur peuvent accompagner le moment où la maison commence à ralentir.

La diffusion n'a pas besoin de durer toute la nuit.

En olfaction

Avec certaines huiles adaptées, tu peux simplement ouvrir le flacon, respirer doucement ou utiliser un stick prévu pour cela.

En application cutanée

Un roll-on ou une huile correctement diluée peut s'intégrer à un petit massage des poignets, de la nuque ou des pieds.

Le geste compte presque autant que le produit.

Quelques secondes où tu arrêtes de faire.

Et où tu reviens simplement à toi.

Naturel ne veut pas dire sans précaution

Les huiles essentielles sont très concentrées.

Les précautions peuvent varier selon l'huile, l'âge, la grossesse, l'allaitement, certains traitements ou certaines situations de santé.

Avec les enfants, on adapte toujours l'utilisation et la dilution.

Mieux vaut utiliser peu, mais bien.

Et quand il y a un doute, on vérifie avant de jouer aux apprenties sorcières.



LES 5 OUTILS DE MON COCON DU SOIR

Quand j'ai imaginé le **Kit Cocon du Soir**, je n'avais pas envie d'empiler les produits.

Je voulais plutôt réunir quelques outils différents pour pouvoir adapter le rituel au besoin du moment.

Parce qu'une soirée ne ressemble pas forcément à la précédente.

Parfois, on veut simplement créer une ambiance plus douce.

Parfois, le mental tourne encore.

Parfois, on sent surtout le besoin de se poser et de relâcher la pression.

Voici les cinq produits que j'ai choisis.

Serenity™

Pour une ambiance calme et enveloppante.

Serenity est la synergie que j'aime particulièrement associer au moment du coucher.

Son odeur peut devenir un repère très simple : elle arrive, la lumière baisse, la journée ralentit.

Mon petit rituel

Quelques gouttes dans le diffuseur pendant la dernière partie de la soirée.

Pas besoin d'attendre d'être déjà sous la couette.

L'idée est justement de commencer à changer l'ambiance **avant** le coucher.



Lavande Touch

Pour une touche de douceur.

La Lavande fait partie de ces odeurs que beaucoup associent spontanément au calme.

La version Touch est déjà diluée et facile à intégrer dans une routine.

Mon petit rituel

Passer doucement le roll-on sur les poignets ou les pieds, puis prendre quelques respirations lentes.

Un geste très simple.

Et parfois, c'est exactement ce dont on a besoin.



Balance™ Touch

Pour s'ancrer et relâcher la pression.

Certaines soirées, le problème n'est pas forcément la fatigue.

C'est surtout cette impression d'avoir encore la journée entière accrochée aux épaules.

Balance Touch trouve particulièrement bien sa place dans ces moments-là.

Mon petit rituel

Appliquer sur les poignets ou les pieds au moment où tu décides officiellement que la journée professionnelle, mentale et logistique est terminée.

Oui.

Même si le panier de linge, lui, n'a pas reçu l'information 😊



Stick Serenity™ + Valériane

Pour les soirées où tu ressens le besoin d'un soutien supplémentaire.

Le stick permet un geste très rapide à intégrer au rituel.

Il peut accompagner quelques respirations lentes lorsque tu sens que le passage vers le calme demande un peu plus de temps.

Mon petit rituel

S'installer confortablement.

Respirer.

Inspirer tranquillement.

Expirer un peu plus longuement.

Quelques minutes seulement, sans chercher à « réussir » à se détendre.



Stick Encens + Bois de Naïo

Pour un geste de soin réconfortant avant le coucher.

J'aime l'idée de garder aussi un produit associé non seulement au sommeil, mais au fait de **prendre soin de soi**.

Un petit geste qui dit :

« Ça y est. Pour aujourd'hui, j'en ai assez fait. »

Mon petit rituel

Prendre quelques instants avec le stick lorsque la maison est calme, juste avant le coucher.

Sans téléphone.

Sans liste.

Sans rien à accomplir derrière.

Juste quelques respirations.



Découvrir le Kit Cocon du Soir

 [Voir le panier Cocon du Soir](#)

POURQUOI J'AI CHOISI DÔTERRA

Quand j'utilise une huile pour simplement parfumer une pièce, la qualité compte déjà.

Mais quand je choisis de l'intégrer au quotidien de ma famille, je veux aller plus loin.

- Je veux savoir d'où vient la plante.
- Comment elle a été cultivée.
- À quel moment elle a été récoltée.
- Comment elle a été distillée.
- Ce que contient réellement le flacon.
- Et quelles analyses ont été réalisées.

C'est l'une des raisons pour lesquelles j'ai choisi de travailler avec dÔTERRA.

Je porte une attention particulière à la traçabilité des huiles, au sourcing des plantes, aux méthodes de production et aux contrôles réalisés. Parce qu'une huile essentielle est un produit extrêmement concentré. Et pour moi, la qualité n'est pas un détail.

Mais choisir une bonne huile ne suffit pas

Tu peux avoir les meilleurs flacons du monde dans ton placard... s'ils y restent pendant huit mois parce que tu ne sais pas quoi en faire, cela ne va pas beaucoup t'aider !

C'est pour cela que lorsque tu commandes tes huiles avec moi, mon travail ne s'arrête pas au panier.

- Je t'aide à comprendre ce que tu utilises.
- À choisir tes premiers gestes.
- À adapter tes habitudes.
- À observer.
- À ajuster.
-

Puis progressivement, à devenir suffisamment autonome pour ne plus avoir besoin de me demander : **"Sylviana, je prends quoi ?"**

J'aimerais plutôt qu'un jour tu puisses te demander : **"Qu'est-ce que je ressens ? De quoi ai-je besoin ? Et quel outil parmi ceux que je connais pourrait m'accompagner ?"**

C'est ça que j'ai envie de transmettre.

TROIS RITUELS POUR AIDER LA JOURNÉE À SE TERMINER

Tu n'as absolument pas besoin d'utiliser les cinq produits du kit chaque soir. Le but est justement de choisir selon ce que tu ressens. Voici trois idées que tu peux adapter.

RITUEL 1 — ATERRISSAGE EN DOUCEUR

Pour les soirées ordinaires où tu veux simplement créer une transition.

Environ 30 minutes avant le coucher :

- Baisse progressivement la lumière.
- Pose ton téléphone si tu le peux.
- Diffuse Serenity.
- Prépare-toi pour la nuit tranquillement.
- Puis applique Lavande Touch sur les poignets ou les pieds.
- Quelques respirations.
- Une lecture, une conversation calme, quelques pages de carnet...
- Et au lit.

Rien de spectaculaire.
C'est justement l'idée.

RITUEL 2 — MON CERVEAU A ENCORE 14 ONGLETS OUVERTS

Celui-là est pour les soirées où tu te couches physiquement... mais où ta tête continue de travailler.

- Prends une feuille ou un carnet. Écris tout ce qui tourne. Ce qu'il faut faire demain. Ce qui t'inquiète. Ce que tu as peur d'oublier. Pas besoin d'analyser. Tu poses simplement les choses quelque part.
- Puis applique Balance Touch.
- Utilise ton Stick Serenity + Valériane.
- Prends cinq respirations lentes.
- Et répète-toi quelque chose de très simple : **Je n'ai pas besoin de résoudre ça maintenant.**

Le dossier pourra rouvrir demain.

RITUEL 3 — LE PETIT COCON FAMILIAL

Celui-ci peut aussi devenir un joli repère avec les enfants, en adaptant toujours l'utilisation des huiles à leur âge.

- On baisse les lumières.
- On ralentit progressivement les activités.
- On se prépare pour la nuit.
- Un petit massage des pieds ou un roll-on adapté.
- Une histoire.
- Et éventuellement une petite question : **“Qu’est-ce que tu as aimé aujourd’hui ?”** ou **“Est-ce qu’il y a quelque chose que tu veux laisser ici avant de dormir ?”**

Parce que parfois, nos enfants ont eux aussi besoin de déposer leur journée quelque part avant de pouvoir dormir.

Le rituel n’a pas besoin d’être long.

Il a surtout besoin d’être suffisamment agréable pour que tout le monde ait envie de le refaire demain.



TON SOMMEIL N'A PAS BESOIN D'UNE ROUTINE PARFAITE

Si tu devais retenir une seule chose de ce guide, ce serait peut-être celle-ci :
Commence petit.

Tu n'as pas besoin de refaire ta chambre, de supprimer tous les écrans de ta maison, de te coucher exactement à 21 h 47, ni d'utiliser cinq huiles chaque soir.

- Choisis un repère.
- Observe.
- Garde ce qui te fait du bien.
- Puis ajoute éventuellement autre chose.

Ton rituel doit s'intégrer à ta vie.

Pas devenir une nouvelle tâche à accomplir parfaitement.

Et lorsque le sommeil reste vraiment compliqué ?

Les difficultés de sommeil méritent parfois d'être regardées avec un professionnel de santé.

Si elles persistent dans le temps, affectent fortement tes journées, s'accompagnent d'une somnolence importante, de difficultés respiratoires la nuit, de douleurs, d'un changement inhabituel ou de tout autre symptôme qui t'inquiète, mieux vaut demander un avis médical.

Les huiles essentielles et les habitudes de vie peuvent être de précieux outils du quotidien.

Elles ne remplacent pas un diagnostic ni une prise en charge lorsque celle-ci est nécessaire.

Tu veux créer ton propre Cocon du Soir ?

J'ai réuni dans ce kit cinq produits que j'aime utiliser pour créer différents petits rituels autour du calme et du coucher.

 [Découvrir le Kit Cocon du Soir](#)



Tu ne sais pas vraiment par où commencer ?

Peut-être que ton problème n'est pas simplement « le sommeil ».

Peut-être que le stress prend beaucoup de place.

Que tes horaires sont complètement décalés.

Que ce sont surtout les réveils nocturnes.

Que ton enfant ne dort pas.

Ou que tu as simplement besoin qu'on regarde tout cela ensemble plutôt que de choisir un produit au hasard.

Raconte-moi ce que tu vis.

Nous regarderons ensemble les premières pistes qui pourraient avoir du sens pour toi.

 Je souhaite parler de mon sommeil

Parce qu'un bon accompagnement ne commence pas par un produit.

Il commence par une personne. 

JE SUIS SYLVIANA

Je suis Sylviana.

Maman de trois enfants, nomade depuis plusieurs années et conseillère bien-être spécialisée en aromathérapie et solutions naturelles.

Les huiles essentielles font aujourd'hui partie de notre quotidien familial. Mais ce qui m'intéresse le plus n'est pas de te dire : "Pour ça, prends cette huile."

J'ai plutôt envie de t'aider à comprendre ce que tu ressens, à découvrir les outils qui peuvent t'accompagner et, petit à petit, à savoir les utiliser par toi-même.

Parce que lorsque tu choisis tes huiles avec moi, tu ne repars pas simplement avec quelques flacons.

Tu es accompagnée

Un accompagnement personnalisé

Je prends le temps de comprendre tes besoins, ton quotidien, tes habitudes et les personnes qui utiliseront les huiles.

Un forum pour poser toutes tes questions

Tu rejoins un espace où tu peux venir demander conseil, partager tes expériences et retrouver les échanges avec d'autres personnes accompagnées.

Un forum pour poser toutes tes questions

Tu rejoins un espace où tu peux venir demander conseil, partager tes expériences et retrouver les échanges avec d'autres personnes accompagnées.

Une formation pour vraiment comprendre

Tu as également accès à une formation pour mieux comprendre l'aromathérapie intégrative et la micronutrition, apprendre les précautions importantes et développer progressivement ton autonomie.

Tu veux que l'on fasse le point ensemble ?

Si ton sommeil est compliqué en ce moment, si tu hésites entre plusieurs solutions ou si tu as simplement besoin de me raconter ce qui se passe avant de décider quoi que ce soit, tu peux venir m'écrire. On commencera par toi. Pas par le produit.

 [Je souhaite parler de mon sommeil](#)

