





# TABLE DES MATIÈRES

## Présentation

- 1 Enclencher le changement  
Pour une nuit paisible
- 2 Faire taire vos doutes  
Pour retrouver la tranquillité de votre sommeil
- 3 Dissiper l'anxiété  
Pour rétablir un sommeil de qualité
- 4 Stop au petit vélo qui tourne dans votre tête  
Pour gagner en légèreté

- 5 S'endormir vite et bien  
Pour recharger vos batteries
- 6 Attaquer la journée du bon pied  
Pour plus d'efficacité
- 7 Garder la motivation  
Pour ancrer votre vitalité



# SOS Sommeil

## Présentation

Bravo à vous pour avoir décidé de prendre soin de votre sommeil !

Vous allez découvrir les **7 clés** les plus **efficaces** et qui ont fait leurs preuves auprès de mes patients.

Aujourd'hui, je suis ravie de vous transmettre mon expérience réunie au cours de +15 ans de pratique.

 Des clés, simples, faciles à adopter et puissantes.

 En route vers des nuits paisibles

## Dans ce coffret, il y a :



Une vidéo pour chacune des **7 clés** pour vous accompagner pas à pas



Un livret qui illustre et décrit les gestes à appliquer

### + 4 Bonus :



la boîte à astuce



une méditation pour s'endormir rapidement



une méditation pour bien démarrer sa journée



1H de Webinaire, limité à **5 personnes** où vous pourrez me poser toutes vos questions



## La base

### Pour appliquer ces méthodes :

- ✓ Privilégiez un lieu calme
- ✓ Préparez-vous un verre d'eau

### Puis :

- ✓ Prêtez votre attention sur votre respiration
- ✓ Inspirez et expirez normalement 3 fois en pleine conscience
- ✓ Connectez-vous à votre cœur avec une intention d'amour
- ✓ Choisissez ce que vous avez besoin d'harmoniser

## Comment faire ses points d'acupressure ?

- Positionner le 1<sup>er</sup> pouce sur un point et simultanément sur le 2<sup>e</sup> point, au choix, le 2<sup>e</sup> pouce ou le duo index-majeur
- Appliquer une légère pression
- Effectuer un léger mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre
- Maintenir le mouvement pendant environ 6 secondes



# 1. *Enclencher le changement* **Pour une nuit paisible**

Il s'agit ici de reprogrammer vos croyances  
au travers de circuits neuronaux.

À la manière d'un musicien qui répète ses gammes  
chaque jour et plusieurs  
fois par jour,

je vous invite à faire de même avec vos croyances.

À travers ces gestes, vous facilitez l'intégration de **nouvelles habitudes**.

Sur la zone externe de la main gauche et de la main droite,  
au niveau des plis, à la base de l'annulaire,

tapotez le côté de la main droite sur le côté de la main gauche.

Puis, inversez. Tapotez le côté de la main gauche sur le côté de la main droite  
pendant **environ 5 secondes**.

Pour amplifier l'efficacité de la méthode, répétez à voix haute  
"dès maintenant, j'accepte le changement en toute sécurité",  
"dès maintenant, j'accepte de m'endormir plus facilement" etc...

Cette méthode est simple et puissante.





Doutez-vous de retrouver des nuits paisibles ?

Le sentiment de doute est lié à l'estomac et à la vésicule biliaire. C'est pourquoi, je vous invite à pratiquer ces points d'acupressure pour rétablir votre confiance en un sommeil réparateur.

Voici les duos de points à faire ensemble.

Effectuez une légère pression en faisant un petit mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant **10 secondes**.

### 1<sup>er</sup> DUO

Sur le pied droit, positionnez le pouce de la main droite sur le **E45**. (estomac)

Simultanément, positionnez le pouce de la main gauche sur la base de l'ongle de l'index de votre main droite, **G11**. (gros intestin)

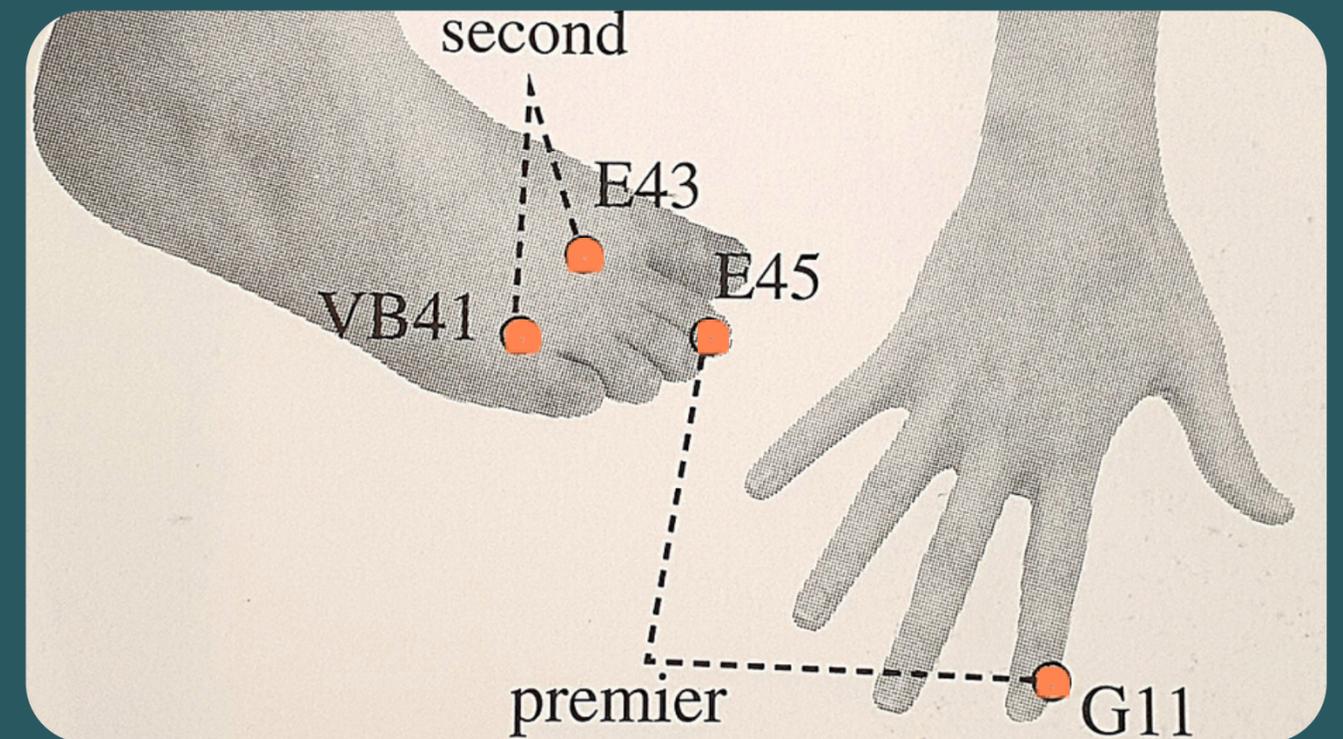
### 2<sup>e</sup> DUO

Sur le pied droit, positionnez votre pouce d'une main sur le **E43**. (estomac)

Avec l'autre main, positionnez le pouce sur le **VB41**. (vésicule biliaire)

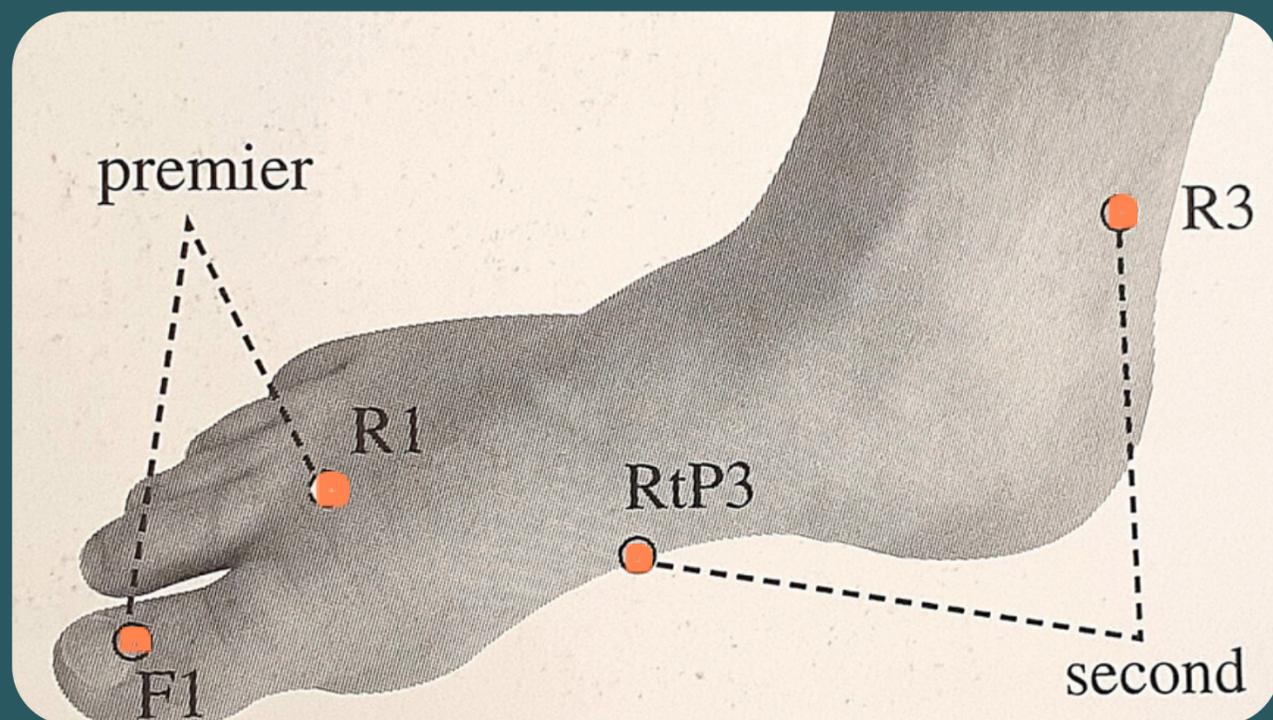
## 2. Taire vos doutes.

Pour retrouver des nuits paisibles



### 3. Dissipez l'anxiété

**Pour rétablir un sommeil de qualité**



L'anxiété est liée aux reins. En pratiquant ces points d'acupressures, vous allez dissiper votre anxiété et retrouver un sommeil de qualité.

Sur cette image, vous trouverez des duos de points à exercer ensemble.

Effectuez à chaque fois une légère pression avec un petit mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre.

#### 1<sup>er</sup> DUO

Sur votre pied droit, positionnez le pouce d'une main sur le **R1** (rein). Simultanément, positionnez le pouce de l'autre main sur la naissance de l'ongle du pied, **F1** (foie). Maintenir pendant 10 secondes.

#### 2<sup>e</sup> DUO

Sur votre pied droit, positionnez le pouce d'une main sur le **R3** (rein). Puis simultanément, positionnez le pouce de l'autre main sur **RtP3** (rate) pendant 10 secondes.



Point situé à une main au-dessous de mon nombril dans l'axe du corps



Point au sommet de la tête. Positionnez avec douceur et délicatesse



Point dans le creux de la main droite, entre l'index et le pouce



Point situé sur le poignet gauche au niveau du poul



Point situé sur le tibia droit, au niveau de la crête et légèrement à l'extérieur

4. *Stop au petit vélo qui tourne dans votre tête*  
**Pour gagner en légèreté**

Ce petit vélo fait référence aux cogitations perpétuelles de l'esprit, qui ne cesse de faire du bruit dans votre tête au quotidien.

Ce circuit en **5 étapes**, vous aide à lâcher prise et à retrouver un esprit léger.

Le circuit doit être effectué dans l'ordre.

Chaque point peut être effectué soit avec le pouce, soit avec le duo index/majeur et doit être maintenu pendant **6 secondes**.



## 5. S'endormir vite et bien Pour recharger les batteries



### Pour Vous

#### En position couché

Posez les mains sur votre front. Précisément avec l'index, le majeur et l'annulaire.

Les disposer sur les deux légères bosses de votre front entre vos sourcils et la racine de vos cheveux.

#### En position assise

Posez vos coudes sur la table, les mains en direction de votre tête. Mettre votre front dans vos mains sur les deux légères bosses entre vos sourcils et la racine de vos cheveux.

Fermez les yeux. Inspirez et expirez 5 fois normalement avec une intention de bienveillance.

### Pour une personne

Placez-vous :

- Soit derrière elle
- Soit devant elle

Positionnez vos doigts sur la même zone du front entre les sourcils et la racine des cheveux.

Puis, inspirez et expirez ensemble 5 fois normalement, toujours avec une intention de bienveillance.



## 6. Comment bien commencer ma journée ?

### MÉTHODE POUR ACCÉDER RAPIDEMENT À MES COMPÉTENCES

Bien aborder sa journée de travail ou sa journée d'école requiert une paix intérieure qu'il est important d'aller chercher, pour obtenir son plein potentiel pour toute la journée.

Les exercices peuvent être faits tout au long de la journée, en cas de besoin.

Voici 4 mouvements de l'exercice de l'ECAP (Énergie - Clarté - Actif - Positif) de Brain Gym.



**Boire** un grand verre d'eau naturelle



**Points du cerveau** : Placer une main sur mon nombril. Avec l'autre main, stimulez les points situés dans les creux en dessous des clavicules, de chaque côté du sternum, avec le duo index/majeur et le pouce. Inspirez, expirez 5 fois normalement. Inversez vos mains, puis inspirez et expirez à nouveau 5 fois normalement.



**Mouvements croisés** : Avec la main ou le coude, touchez votre jambe qui est à l'opposé et qui doit être surélevée. Le croisement doit former un X au centre. Effectuez ces mouvements 10 fois en pensant à prendre votre respiration. Je vous invite également à essayer ce mouvement à l'arrière.



**Contacts croisés** : En position assise ou debout (au choix), croisez les jambes au niveau des chevilles. Tendre ses bras devant soi, croisez les bras en manière à croiser vos mains paume contre paume et entrelacez vos doigts. Ramenez vos bras vers la poitrine en inspirant. Collez la langue au palais pendant l'inspiration, puis relâchez votre langue lors de l'expiration. Gardez cette position en inspirant / expirant 5 fois.

**Deuxième temps de l'exercice** : Décroisez les jambes et les bras, vos pieds sont joints au sol. Un après l'autre, joignez les extrémités de vos doigts au niveau du nombril, puis inspirez et expirez 5 fois en gardant la position.



Poignet droit



Sourcil gauche



Avant-bras gauche



Genou droit



Pied gauche



## 7. Garder la motivation Pour ancrer votre vitalité

Vous cherchez à maintenir et augmenter votre motivation au maximum ?

Pratiquez cet exercice pour stimuler votre motivation et ancrer votre vitalité sur du long terme.

Effectuez ce circuit dans l'ordre. Exercez chaque pression pendant **6 secondes**.

Pressez chaque point soit avec le pouce, soit du duo index/majeur. Faites des légères pressions en appliquant un léger mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre.

1. Sur le milieu du poignet droit
2. Sur l'angle inférieur du sourcil gauche
3. Sur la face externe de l'avant-bras gauche
4. À l'intérieur du genou droit
5. Sur l'ongle du 4<sup>e</sup> orteil du pied gauche

Répétez le circuit **3 fois**.



Prendre du temps pour vous, c'est vous accordez de  
l'importance.

Pratiquez avec plaisir, jamais par obligation.

Je vous souhaite de belles et douces nuits.

Harmonieusement,

Anne Trebossen  
KYNÉSIOLOGUE



Une question ?  
Besoin d'une séance ?  
Contactez-moi,  
Je serai ravie de vous  
répondre.

Au plaisir de vous rencontrer

Anne Trebossen  
Avenue Industrielle 1 - 1227 Carouge  
+41 78 686 88 67  
info@kinesiologie-geneve.com