



Le Sommeil, Retrouvé

*Mieux dormir, nuit après nuit,
avec l'IA comme guide du soir.*

10 prompts pour comprendre vos nuits, bâtir une routine du soir qui tient, vous rendormir sans ruminer, vous réveiller en forme et garder un rythme régulier, sans rien installer de compliqué.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA vous guide, votre corps dort.

Bien dormir ne se force pas, cela se prépare. En 2026, les assistants (ChatGPT, Gemini, Le Chat) et une vague d'applis de suivi du sommeil savent lire vos nuits, bâtir une routine du soir et vous réveiller au bon moment. Sleep Cycle est même devenue la première appli de sommeil intégrée à ChatGPT. Trois règles avant de commencer.

- **L'IA conseille, elle ne soigne pas**

Elle aide à mieux dormir au quotidien, mais un sommeil durablement perturbé relève du médecin, pas d'une appli.

- **Elle ne mesure pas tout**

Un téléphone estime vos nuits, il ne les diagnostique pas. Donnez-lui votre ressenti, pas seulement des chiffres.

- **Vos nuits vous appartiennent**

Pas de détails de santé sensibles ni de pièces d'identité dans l'IA. Décrivez votre sommeil, rien de plus.

Le bon réflexe : un seul changement à la fois, tenu une semaine, vaut mieux que dix résolutions.

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



Dix prompts, cinq étapes.

Aucune compétence technique n'est requise. Ces 10 prompts vous mènent d'une nuit subie à un sommeil repris en main : comprendre vos nuits, préparer la soirée, vous endormir, vous réveiller en forme et tenir le rythme. Adaptez les crochets à votre cas.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 Comprendre ses nuits

· 2 prompts

02 Préparer la soirée

· 2 prompts

03 S'endormir vite

· 2 prompts

04 Se réveiller en forme

· 2 prompts

05 Tenir le rythme

· 2 prompts



Le Portrait Fidèle

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste du sommeil qui part du quotidien, pas des machines.

Contexte : je dors mal en ce moment : [endormissement long, réveils, fatigue au lever].

Tâche : pose-moi quelques questions simples, puis dis-moi ce qui gêne sûrement mes nuits.

Format : trois causes probables classées, et le premier levier à tester dès ce soir.

Ce que vous obtenez

Un diagnostic de bon sens, sans jargon. Vous savez enfin par quel bout prendre vos nuits.



Le Journal Décodé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un analyste qui lit un journal de sommeil sans me noyer de chiffres.

Contexte : voici mes [7] dernières nuits : coucher, réveils, lever et forme du matin.

Tâche : repère les tendances et le lien entre mes soirées et la qualité de mes nuits.

Format : trois constats clairs, une habitude du soir à garder, une à changer.

Ce que vous obtenez

Vos nuits mises en clair. Vous voyez ce qui aide vraiment et ce qui vous tient éveillé.



La Routine du Soir

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui conçoit des routines du soir simples et réalistes.

Contexte : mes soirées sont [chargées, devant un écran] et je me couche sans transition.

Tâche : propose-moi une routine courte pour glisser en douceur vers le sommeil.

Format : une suite de 4 gestes sur 30 minutes, calée sur mon heure de coucher.

Ce que vous obtenez

Un sas entre la journée et la nuit. Le corps comprend qu'il est l'heure de ralentir.



La Chambre Apaisée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert qui transforme une chambre en lieu propice au sommeil.

Contexte : ma chambre est [trop éclairée, bruyante, chaude] et j'y dors mal.

Tâche : dis-moi quoi changer en priorité, du gratuit au petit investissement.

Format : trois réglages immédiats et sans frais, deux améliorations à prévoir plus tard.

Ce que vous obtenez

Un décor qui invite au repos. Mieux dormir commence par la pièce où vous dormez.



L'Esprit Déposé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide qui aide à calmer un mental qui tourne au moment du coucher.

Contexte : une fois couché, je repense à [ma journée, ma to-do] et n'arrive pas à décrocher.

Tâche : guide-moi pour vider ma tête avant de dormir, sans écran et en quelques minutes.

Format : un petit rituel écrit de 5 minutes, et une phrase à me répéter pour lâcher prise.

Ce que vous obtenez

La tête posée avant l'oreiller. Les pensées attendent demain, vous vous endormez ce soir.



Le Retour au Sommeil

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des réveils nocturnes qui aide à se rendormir sans stress.

Contexte : je me réveille vers [3 h] et je reste éveillé à regarder l'heure.

Tâche : donne-moi la marche à suivre quand je me réveille, sans allumer mon téléphone.

Format : trois gestes à faire dans l'ordre, et la règle d'or pour ne pas aggraver le réveil.

Ce que vous obtenez

Un plan clair pour la nuit. Un réveil ne se transforme plus en nuit blanche.



Le Réveil Facile

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach du matin qui rend le réveil régulier et moins brutal.

Contexte : j'ai du mal à me lever à [heure] et je repousse l'alarme plusieurs fois.

Tâche : aide-moi à bâtir un réveil régulier qui me met en route sans violence.

Format : une heure de lever fixe, trois gestes des 10 premières minutes, lumière comprise.

Ce que vous obtenez

Des matins plus clairs. Un réveil stable, et toute la journée en profite.



La Nuit Rattrapée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert qui aide à récupérer après une mauvaise nuit, sans tout casser.

Contexte : j'ai [mal dormi] et je dois tenir une journée [chargée] sans m'effondrer.

Tâche : dis-moi comment récupérer dans la journée sans gâcher la nuit suivante.

Format : une sieste bien calée (durée et heure limite), et trois réflexes pour tenir.

Ce que vous obtenez

Une mauvaise nuit sans lendemain gâché. Vous récupérez sans dérégler le soir.



Le Rythme Tenu

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des rythmes qui aide à garder un sommeil régulier.

Contexte : mes horaires partent dans tous les sens entre semaine et [week-end, voyages].

Tâche : aide-moi à stabiliser mes heures de coucher et de lever, même les jours off.

Format : une plage de coucher et de lever à tenir, et comment rattraper un décalage.

Ce que vous obtenez

Un rythme qui tient la semaine entière. La régularité fait plus que les longues nuits.



Le Signal d'Alerte

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un repère prudent qui distingue un passage difficile d'un vrai problème.

Contexte : malgré mes efforts, [je dors mal depuis des semaines, je m'endors le jour].

Tâche : aide-moi à voir si c'est passer ou s'il faut consulter un professionnel.

Format : les signaux qui doivent alerter, et comment préparer la visite chez le médecin.

Ce que vous obtenez

La limite claire du fait-maison. Vous savez quand l'IA s'arrête et le médecin commence.



MERCI · À VOUS DE JOUER



Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook