

Lancement de Clock&me, le service de coaching sommeil en ligne qui apprend à mieux écouter son corps

En France, deux personnes sur trois disent être fatiguées tout au long de la journée. Le manque de sommeil affecte leur quotidien, au travail ou à la maison : il réduit les capacités cognitives et provoque, notamment, des problèmes de mémoire, de concentration et des difficultés à réaliser des tâches spécifiques.

Bien souvent, si on a du mal à dormir, c'est que l'on n'écoute pas son corps. C'est donc pour aider toutes celles et ceux qui souhaitent booster leur vie au quotidien que Virginie Gabel a fondé le service de coaching sommeil [Clock&me](#).



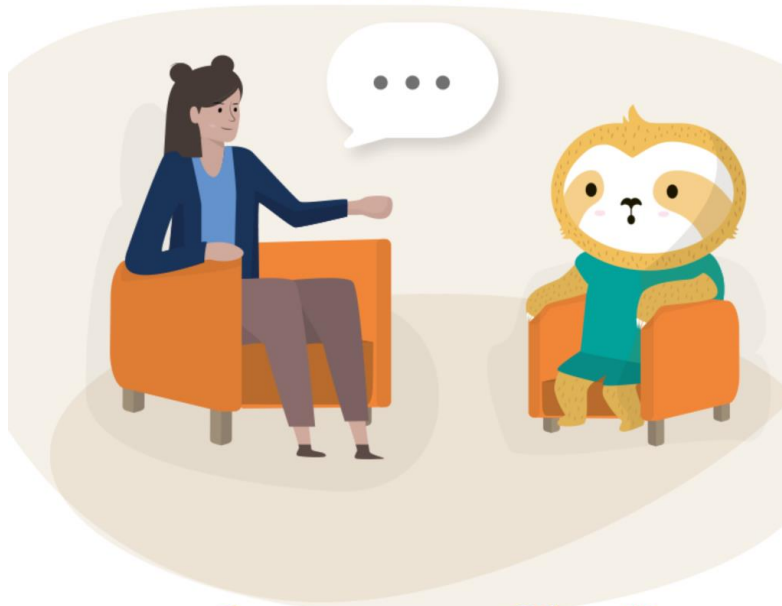
Un service créé par une experte en sommeil

Titulaire d'un doctorat en Neurosciences et Chronobiologie de l'université de Bâle et d'un post-doctorat de l'université de Stanford, Virginie Gabel a fondé Clock&me début 2020, pendant la période de confinement. L'entreprise propose donc des services de coaching sommeil en ligne, adaptés au contexte actuel.

[Les services de Virginie](#) sont destinés aux personnes qui ont des problèmes de sommeil ou des difficultés à se maintenir éveillées pendant la journée. En échangeant avec ses client-es, la coach dresse leur profil sommeil, étudie leur hygiène de vie et leur offre des conseils personnalisés sur les habitudes à modifier pour améliorer le sommeil et diminuer la fatigue journalière.

Virginie apprend notamment à ses client-es à planifier leurs activités au moment adéquat, à adopter une routine de préparation au coucher et à avoir un meilleur sommeil

Besoin



de conseils ?

Focus sur le fonctionnement de Clock&me

Après avoir pris rendez-vous en ligne pour un entretien, les client-es reçoivent par email des questionnaires à compléter et qui permet à Virginie d'évaluer leur profil sommeil. Ces questionnaires ont été validés par la communauté scientifique. Pendant l'entretien, Virginie répond aux questions de ses client-es et leur donne des conseils adaptés.

Il est ensuite possible de réaliser un suivi prolongé du rythme veille-sommeil sur deux semaines. Des questions sur le rythme de vie sont posées tout au long de la journée grâce à une application à installer sur son téléphone. Un second rendez-vous permet ensuite de faire le bilan.

Trois formules sont proposées :

- **Bilan sommeil** (1 heure d'entretien) : questionnaires validés, bilan sommeil et conseils adaptés.
- **Bilan et suivi** (2 fois 2 heures d'entretien) : questionnaires validés, bilan sommeil, suivi des rythmes pendant deux semaines, bilan des rythmes et conseils adaptés.
- **Questions** (30 minutes d'entretien) : réponses aux questions.



CLOCK & ME

Mieux Dormir pour Mieux Vivre
Sleep Better to Live Better



**AVEZ-VOUS DES
PROBLÈMES DE SOMMEIL !?**

Difficultés pour vous endormir ?
Vous ne savez pas quoi faire pour améliorer votre quotidien ?
Votre entreprise en pâtit ?

**NOUS AVONS
LA SOLUTION
POUR VOUS !**

Un coach sommeil
à votre écoute pour
améliorer votre
qualité de vie
et celle de votre
entreprise.

+33 6 44 39 02 40
www.clockandme.com
info@clockandme.com
f i n @clockandme

Clock&me ouvre les portes de la connaissance sur les rythmes biologiques par le biais de séminaires, de coaching ou de suivi plus personnalisé.

Virginie Gabel, fondatrice de Clock&me

Clock&me pour les entreprises

Clock&me offre également ses services aux entreprises. Virginie émet des recommandations sur la façon d'améliorer la performance et le bien-être des employé-es, et sur l'utilisation de l'exposition lumineuse, de l'horaire des repas de l'activité physique. Elle propose également des règles à suivre pour les professionnels qui souffrent régulièrement de décalages horaires et pour les employés qui travaillent en équipe ou la nuit. Ces conseils permettent d'augmenter la productivité et la créativité des collaborateurs, et de diminuer les accidents et les erreurs au travail.

Virginie organise :

- **Des séminaires.** La coach fait une présentation illustrée qui explique les rythmes circadiens, les bienfaits du sommeil et les gestes nécessaires pour respecter son horloge interne. Elle propose également des conseils spécifiques aux problématiques de chaque entreprise.
- **Des workshops.** Les collaborateurs remplissent des questionnaires pour mieux connaître leurs rythmes et leur impact sur leurs occupations journalières.
- **Des évaluations.** Ce service est composé de quatre volets : une évaluation des rythmes pendant deux semaines via une application, un séminaire au sein de l'entreprise, une ré-évaluation subjective pendant deux semaines, et enfin une comparaison du changement entre les deux évaluations, avec discussion des résultats.

Ma formation en tant que Docteur en Neurosciences et Chronobiologie m'a apporté beaucoup de connaissances. J'ai également pu développer un réseau composé d'experts qui me permettent de m'informer sur les dernières avancées scientifiques.

Virginie Gabel



À propos de Virginie Gabel, fondatrice de Clock&me

Virginie est une « scientifique du sommeil ». Originaire de Strasbourg, elle est Docteur en Neurosciences et Chronobiologie. Elle a fait neuf ans de recherche dans différents laboratoires en France, en Suisse et

aux États-Unis, où elle a étudié les effets de la lumière et du vieillissement sur le comportement humain et le sommeil.

Pendant ses années aux États-Unis, elle a exercé en tant que coordinatrice dans une association nationale de communication scientifique. « *Lors de mes conférences, qu'elles soient scientifiques ou non, je me suis rendue compte que le sujet du sommeil intéressait beaucoup de personnes mais qu'il était encore très mal connu. Beaucoup de personnes ne connaissent pas les bases essentielles d'une hygiène de vie adaptée à leurs propres besoins.* », raconte-t-elle.

De retour en France, elle décide de créer son entreprise pour venir en aide à toutes celles et ceux qui souhaitent être plus à l'écoute de leur corps. Le contexte ne joue pas en sa faveur : deux semaines après avoir pris cette décision, le confinement commence.

Mais Virginie ne baisse pas les bras. Elle lit beaucoup et apprend le monde de l'entrepreneuriat seule derrière son ordinateur. La formation de « Business et Management » qu'elle a effectuée avant de quitter les États-Unis lui est très précieuse, et l'aide à imaginer des prestations adaptées à la situation sanitaire. Après quelques mois de travail, elle lance son site internet et ses séances de coaching en ligne.



Mieux Dormir pour Mieux Vivre
Sleep Better to Live Better

Les projets de développement de Clock&me

Dans les mois à venir, Virginie Gabel souhaite pouvoir développer son activité dans les entreprises. Elle envisage également de mettre en place des collaborations avec des coaches spécialistes d'autres domaines, comme le yoga, la sophrologie et la méditation, afin d'offrir un service de coaching complet et sur mesure.

À long terme, elle aimerait créer d'autres branches de formations et embaucher de nouveaux coaches, toujours en relation avec les rythmes biologiques : nutrition, luminothérapie, et pratiques sportives spécifiques.

Pour en savoir plus

Site web : <https://www.clockandme.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/clockandme>

Instagram : <https://www.instagram.com/clockandme/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/clockandme>

Contact presse

Virginie Gabel

Email : virginie.gabel@clockandme.com

Tél. : 06 44 39 02 40