

LA WANTZENAU Initiative

# À l'écoute du sommeil des autres

**Scientifique de formation, Virginie Gabel, 34 ans, a imaginé un service de coaching en ligne pour aider à mieux dormir.**

La Wantzenauvienne Virginie Gabel a créé Clock & me, un service en ligne de coaching sur le sommeil, à son retour en France, après trois ans de post-doctorat à l'Université de Stanford (Californie), où elle a étudié les effets de la lumière et du vieillissement sur le comportement humain et le sommeil. L'idée a germé durant son parcours de doctorante en neurosciences et chronobiologie dans des laboratoires en Suisse et aux États-Unis, avant d'éclorre pendant le premier confinement.

**«En France, deux personnes sur trois disent être fatiguées»**

« Le sommeil est un sujet qui intéresse, mais encore mal connu. Mes chefs étaient régulièrement sollicités pour animer des conférences sur le sommeil et les rythmes biologiques, relate Virginie Gabel. Les entreprises sont de plus en plus conscientes des effets du manque de sommeil sur les accidents de travail, l'absentéisme, la productivité. Elles s'intéressent aussi à la notion de bien-être au tra-



Virginie Gabel, 34 ans : « Aux États-Unis, j'ai participé à une association chargée de communication scientifique et j'ai apprécié le contact avec le public. » Photo DNA/Marc Rollmann DNA

vail, en particulier en ce moment avec le télétravail. »

« En France, deux personnes sur trois disent être fatiguées, écrit la jeune consultante sur son site internet. Le manque de sommeil affecte leur quotidien au travail et à la maison, il réduit les capacités cognitives et provoque notamment des problèmes de mémoire, de concentration et des difficultés à réali-

ser des tâches spécifiques ». Or, si on a du mal à dormir, c'est parce que l'on n'écoute pas le rythme circadien (le rythme propre à chaque individu), facteur qui entre en jeu dans le sommeil, de même que l'homéostasie ou pression du sommeil. Pour expliquer ce processus, la spécialiste prend volontiers l'image d'un sablier qui se vide et se remplit.

**Un bilan sommeil et un suivi pendant deux semaines**

« Je ne suis pas médecin, mais en tant que scientifique, ma démarche est toujours de ne pas avancer des choses dont je ne suis pas sûre », assure Virginie, prête à « passer le relais » au corps médical pour des insomnies sévères ou autres cas particuliers. Pour démarrer son activité,

elle propose plusieurs formules (bilan, suivi pendant deux semaines, questionnaire), susceptibles d'évoluer en fonction des besoins.

Ses premiers contacts ? « Jusqu'à présent, j'ai eu des personnes qui se réveillent vers 3 - 4 heures du matin et ne parviennent pas à se rendormir. Cela correspond à des microréveils. Si on est stressé, le cerveau va très vite se réactiver », analyse la spécialiste du sommeil qui, après avoir dressé un profil de la personne, prodigue des conseils personnalisés en matière d'hygiène de vie.

Actuellement sous le statut d'autoentrepreneur, la coach compte sur le bouche-à-oreille et la visibilité sur le Net pour développer ses services et pourquoi pas à terme, collaborer avec d'autres intervenants pour associer des disciplines telles que la méditation. « On ne connaît que la moitié de ce qui se passe dans notre cerveau. Des découvertes récentes nous apprennent plein de choses nouvelles », s'enthousiasme la consultante qui veut rester en contact avec son réseau d'experts pour approfondir ses propres connaissances. Pourquoi pas sur le sommeil des bébés...

**Valérie BAPT**

[www.clockandme.com](http://www.clockandme.com)