



Dodow réveille le sommeil

Lire ce manuel vous prendra moins de
5 minutes et augmentera significativement
vos chances de vous endormir !

dodow®



Sommaire

Mise en route 2

Utilisation 5

Mécanisme biologique 10

Exercices supplémentaires 12

Vos questions 16

Garantie / Avertissement 19

Contact 20



Mise en route

Les différents modes

Activer le mode 8 minutes

Touchez la surface tactile une seule fois.



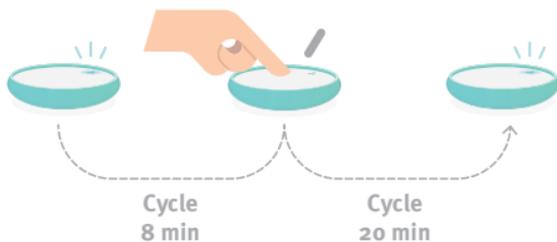
Activer le mode 20 minutes

Touchez deux fois la surface tactile.



Pour activer le mode 20 minutes pendant le mode 8 minutes

Si vous souhaitez lancer le mode 20 minutes sans recommencer le programme à zéro, touchez deux fois la surface tactile.



Éteindre le produit

Le produit s'éteint tout seul au bout d'une session (8 minutes ou 20 minutes selon le choix). Si vous voulez l'éteindre avant, gardez le doigt appuyé sur la surface tactile pendant au moins une seconde.



Changer les piles

Lorsque les piles seront usées, Dodow clignotera.

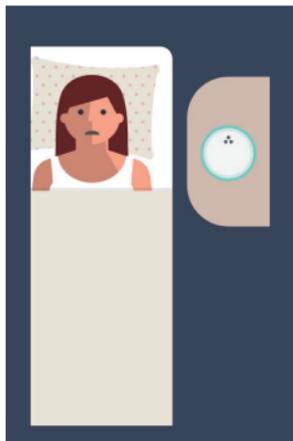
Vous pourrez alors les remplacer par
3 piles LR03 ou AAA.



Afin que la surface tactile soit bien calibrée, il est préférable de ne pas la toucher lorsque l'on met les piles et d'attendre (2 secondes) le second signal lumineux avant d'allumer Dodow.

Utilisation

1



Placez Dodow
à portée de main.

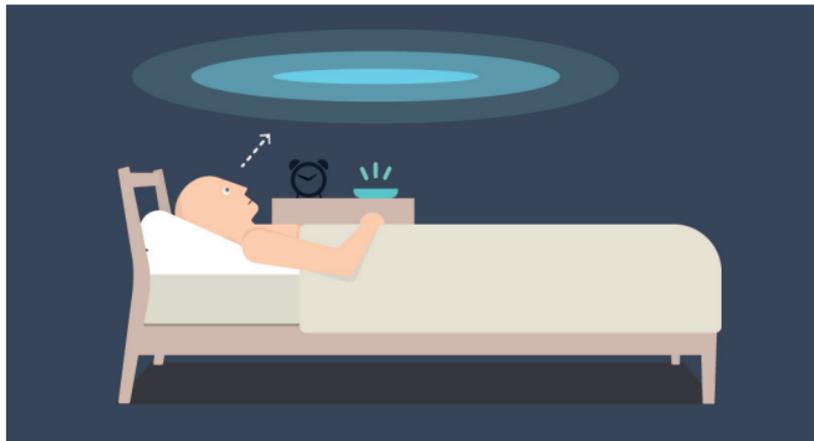
2



Touchez la surface tactile une
fois pour le mode 8 minutes
et deux fois pour
le mode 20 minutes.

3

—



**Dodow projette un halo de lumière bleue sur votre plafond.
Ouvrez les yeux et regardez le halo lumineux.**

6

4

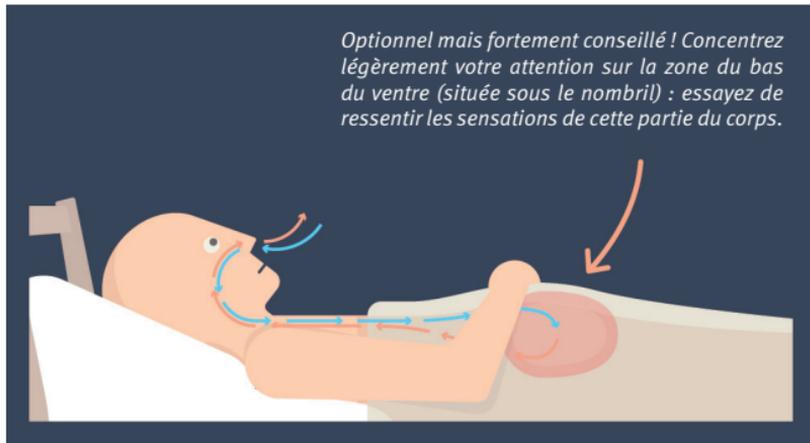


Synchronisez sans forcer votre respiration avec la lumière.

5



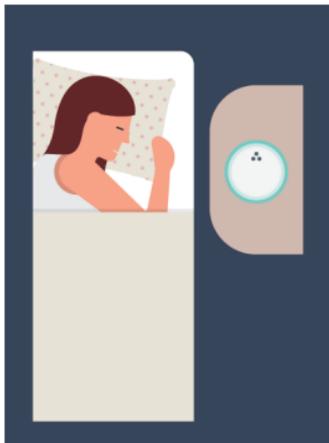
Optionnel mais fortement conseillé ! Concentrez légèrement votre attention sur la zone du bas du ventre (située sous le nombril) : essayez de ressentir les sensations de cette partie du corps.



Respirez avec le bas du ventre (respiration abdominale).

La méthode c'est... qu'il n'y en a pas : restez passif, il n'y a pas besoin de forcer pour s'endormir, vous savez le faire tout seul : avec Dodow vous ne faites qu'accélérer le processus.

6

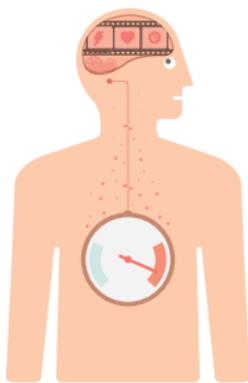


Vous pouvez vous endormir pendant l'exercice ou un peu après, Dodow s'éteindra tout seul.

Mécanisme physiologique

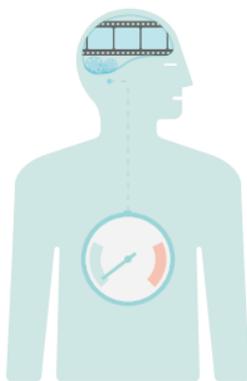
Mieux comprendre le fonctionnement d'un produit permet d'améliorer son efficacité. Prenez 30 secondes et lisez ce qui suit ou allez voir notre vidéo sur www.mydodow.com/video.

Un **dérèglement du système nerveux autonome** est à l'origine de la très grande majorité des difficultés d'endormissement. Lorsqu'il est déréglé (en État d'alerte), des neurotransmetteurs comme la noradrénaline envoient à votre cerveau le **signal de rester éveillé**.



Avec Dodow vous allez rétablir l'équilibre du système nerveux autonome en stimulant le **baroréflexe** : un mécanisme physiologique qui peut être stimulé par une **respiration lente et régulière** (6 respirations par minute étant le rythme optimal).

Au bout de 8 minutes vous serez en État de repos : votre métabolisme sera ralenti, la sécrétion de neurotransmetteurs aura été stoppée, votre corps sera complètement **détendu** et vous serez bien moins réceptif à vos pensées et aux bruits ambiants. Le sommeil n'est plus très loin ...



Exercices supplémentaires

Concentration sur le bas du ventre

Exercice

En même temps que vous synchronisez votre respiration avec le rythme de Dodow, concentrez légèrement votre attention sur la zone du bas du ventre (située sous le nombril) : essayez de ressentir les sensations de cette partie du corps.

Répartition de votre concentration

- 25% sur les sensations dans le bas du ventre (pas besoin de forcer)
- 50% sur l'exercice (respiration et lumière)
- 25% sur le reste de vos sensations que vous ne contrôlez pas

Pourquoi ?

Lorsque vous portez votre attention de manière continue sur la zone du bas ventre, l'irrigation sanguine de cette zone augmente (il y a plus de sang qui circule dans cette partie du corps). Mécaniquement, l'irrigation du cerveau diminue, ce qui entraîne un ralentissement de l'activité cérébrale. Vous vous sentirez alors moins agité et plus calme.

Saturation mentale

Pour ceux qui pensent trop. L'objectif est d'occuper au maximum votre cerveau avec une activité répétitive qui ne stimulera pas le centre d'éveil (celui qui vous empêche de vous endormir !).

Exercice

En même temps que vous synchronisez votre respiration avec le rythme de Dodow, prononcez le plus clairement et le plus distinctement possible (dans votre tête) :

(1) Si vous y arrivez :

« inspire » quand vous inspirez et « expire » quand vous expirez

(2) Sinon : • Soit « 1 » quand vous inspirez et « 2 » quand vous expirez

• Soit « A » quand vous inspirez et « A » quand vous expirez aussi

Dans tous les cas, la durée de la prononciation du mot dans votre tête, doit **s'ajuster** à la durée d'inspiration et d'expiration. Plus le rythme d'inspiration et d'expiration augmente, plus la durée de prononciation du mot s'allonge.

Commentaire

L'exercice peut être difficile à réaliser la première fois, n'hésitez pas à le faire pendant plusieurs séances de Dodow.

Plus vous prononcerez clairement dans votre tête, plus vous remettrez de l'ordre dans votre flux de pensées et plus vous vous endormirez vite.

Concentration sur la lumière

Uniquement pour ceux qui après 4 essais ont toujours du mal à réaliser les exercices de respiration.

L'idée est d'utiliser au maximum le potentiel hypnotique de la variation d'intensité lumineuse pour vous aider à lâcher prise et la concentration visuelle pour occuper votre cerveau.

Exercice

Ne cherchez pas à synchroniser votre respiration avec le rythme de Dodow.
Gardez les yeux ouverts et essayez de distinguer sans forcer chaque moment de variation d'intensité.

Environ 70% de votre attention doit se porter sur la variation d'intensité lumineuse. Lorsque le halo de lumière s'étend, vous devez ressentir vos pupilles se dilater légèrement et se rétracter lorsque le halo se réduit.

Laissez votre esprit se faire bercer par le rythme de la lumière au plafond.

Remarque

Il est important de ne pas trop forcer la concentration sur la lumière, pour éviter les maux de tête.

Vos questions

Dois-je inspirer quand le halo s'étend ou quand il se rétracte ?

Vous devez inspirer quand le halo de lumière s'étend. Vous remarquerez que l'expiration est volontairement plus longue.

En effet, lorsque l'on respire lentement et que l'expiration est plus longue que l'inspiration, on rejette plus de CO₂. Quand la concentration de CO₂ dans le sang diminue, on observe une diminution du diamètre des vaisseaux cérébraux.

Ce phénomène appelé vasoconstriction entraîne une sensation de fatigue qui favorise l'endormissement.

Où porter mon attention ?

Une partie de votre attention se portera automatiquement sur la lumière et sur le rythme à suivre.

Vous pouvez porter une autre partie de votre attention sur la zone du bas ventre, sans forcer, le principal étant d'adopter une attitude passive. L'exercice est très simple à réaliser et ne vous demande presque aucun effort mental.

Dois-je essayer d'arrêter de penser ?

Non, quoiqu'il arrive vous n'y arriverez pas. De plus, ce ne sont pas vraiment les pensées qui vous empêchent de dormir mais la réaction à ces pensées. Par ailleurs, essayer d'arrêter de penser est aussi une réaction à vos pensées ! Cela veut dire qu'elles vous gênent et que vous voulez les arrêter.

Et comme cette tentative est vouée à l'échec, cela ne peut que vous énerver ... et vous empêcher de dormir ! Avec Dodow, au bout de 8 minutes vous serez beaucoup moins réactif à vos pensées, elles ne seront plus un obstacle au sommeil.

Au bout de quelques minutes je me sens fatigué, puis-je fermer les yeux et changer de position ?

Essayez de faire l'exercice le plus longtemps possible, la fatigue n'est pas synonyme d'endormissement. Et plus vous lutterez pour rester éveillé, plus vous vous endormirez vite par la suite : c'est le phénomène d'intention paradoxale.

Dodow va-t-il gêner une personne qui se trouve dans ma chambre ?

Si la personne a les yeux fermés, elle ne verra rien et si elle fait l'exercice avec vous, elle s'endormira très rapidement.

J'ai essayé une fois et ça n'a pas marché, est-ce normal ?

Les tests ont montré que la première fois est rarement la meilleure. Il faut se laisser une nuit ou deux pour s'habituer à Dodow.

J'ai l'habitude de m'endormir sur le coté ou sur le ventre pourquoi me mettre sur le dos ?

Rester allongé sur le dos contribue à l'efficacité de Dodow. Alors essayez de faire l'exercice jusqu'au bout allongé sur le dos, puis mettez-vous dans votre position habituelle, si vous ne vous êtes pas encore endormi, vous vous endormirez très rapidement.

Dodow semble ne plus fonctionner correctement ou ne s'allume plus ?

Vous pouvez essayer de réinitialiser Dodow. Pour cela, il suffit d'enlever les piles et de les remettre en faisant attention de **finir par celle du milieu** et de **ne pas toucher la surface tactile**.

Afin que la surface tactile soit bien calibrée, il est préférable de ne pas la toucher lorsque l'on met les piles et d'attendre (2 secondes) le second signal lumineux avant d'allumer Dodow.

Garantie / Avertissement

Garantie

Dodow, bénéficie de la garantie légale contre tout vice de matériau et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation pendant une période de 2 ans. Tout retour du produit au titre de la garantie précitée doit faire l'objet d'un accord préalable de Livlab. À cette fin, le client prendra contact avec le service après-vente de Livlab (service.client@mydodow.com). Livlab s'engage alors à renvoyer, à ses frais, au client un produit en bon état de fonctionnement. En cas de rupture de stock et d'impossibilité de réparer le produit, il sera proposé au client, soit un produit similaire, soit le remboursement du produit initial.

Le produit défectueux doit être retourné dans son emballage d'origine, comporter l'ensemble du produit et de ses accessoires. Tout produit incomplet, abîmé, endommagé et/ou dont l'emballage d'origine aura été détérioré, ne sera ni repris ni échangé dans le cadre de la garantie.

Avertissement

Consultez un médecin avant d'utiliser Dodow en cas de troubles médicaux graves ou d'opération chirurgicale à l'abdomen ou au thorax. Dodow n'est pas un dispositif médical.

Contact

« Une idée, une suggestion ou juste l'envie de dire bonjour ?
Écrivez-nous, on vous répondra toujours ! »

service.clients@mydodow.com



Si Dodow a sauvé vos nuits, prenez 2 minutes pour partager votre expérience et nous aider à améliorer Dodow en vous connectant à l'adresse suivante :

www.mydodow.com/feedback







L I V L A B

health outside the box

LIVLAB SARL 4 avenue du Président Wilson 75008 PARIS - FRANCE
Made in France - design by Livlab

