

AUTO-HYPNOSE POUR TROUVER LE SOMMEIL

Par Cedric Lebigre, thérapeute certifié et validé du réseau Medoucine.

Se réveiller au milieu de la nuit peut parfois virer au cauchemar : vous tournez dans votre lit en ruminant des idées noires et cela vous semble interminable !

Comme chacun sait, le sommeil est quelque chose de nécessaire à notre bon fonctionnement : en revanche on oublie parfois qu'il est un phénomène "naturel" et qu'on ne peut le forcer, comme la digestion, le rythme cardiaque ou encore le désir sexuel.

Dès que l'on y pense trop, que l'on tente de se forcer à dormir, cela ne marche pas.

Pour éviter les traitements visant à améliorer ou provoquer le sommeil, il existe des techniques naturelles permettant de lâcher prise afin que ce dernier nous envahisse.

VOICI 3 EXERCICES SIMPLES POUR SE RENDORMIR DANS LE CALME

COMMENCER PAR FAIRE PREUVE DE BON SENS

Assaillis par les écrans, on a souvent tendance à oublier leur impact sur notre système nerveux. Pourtant, de nombreux troubles du sommeil sont dus à une surexposition à ces derniers qui ont pour action d'activer nos cellules cérébrales. Le système cérébral devient alors hyperactif et nous empêche de nous endormir. L'idée n'est évidemment pas de se priver d'une bonne émission le soir simplement pour fuir les écrans, mais on peut alterner et opter de temps en temps pour un bon livre...

Liste des courses, tâches à effectuer le lendemain, les pensées ne manquent pas au moment où l'on essaie de s'endormir. Pour s'en défaire et s'apaiser en étant sûr de ne rien oublier, on pourra simplement **en prendre note** de façon à les sortir de notre cerveau, ce qui nous laissera le loisir de s'en détacher et de s'en occuper le lendemain.

Enfin, certains aliments auront tendance à favoriser le sommeil comme la banane ou la noix de cajou. Ils contiennent du tryptophane, un précieux acide aminé essentiel utilisé lors de la synthèse de la sérotonine qui est un précurseur de la mélatonine (l'hormone du sommeil). Qui plus est la banane contient de la vitamine B 6 et du magnésium qui contribuent ensemble à réduire le stress et donc à favoriser l'endormissement.

QUELQUES EXERCICES

Pour trouver le sommeil, il existe des exercices d'auto-hypnose que l'on pourra facilement pratiquer chez soi et qui s'avèrent très efficaces. En voici quatre afin d'opter pour celui qui conviendra le mieux.

- **La respiration**

En position de sommeil, les yeux fermés, on pratiquera la **respiration abdominale** : il s'agit de gonfler le ventre à l'inspiration en prêtant attention à ce dernier, et de souffler lentement à l'expiration en ressentant le ventre se dégonfler. Cette technique, à la base de nombreuses pratiques de méditation et également utilisée en sophrologie, est idéale pour se détendre dans de nombreuses situations : d'un point de vue physiologique elle permet de faire descendre le diaphragme qui va ainsi masser les viscères et le nerf vague, occasionnant ainsi une profonde détente facilitant l'endormissement. Cette pratique respiratoire est d'ailleurs conseillée en préambule aux exercices suivants.

- **La relaxation progressive**

Toujours en position de sommeil, on portera attention aux différentes parties de son corps les unes après les autres en partant des pieds jusqu'à la tête : les pieds, puis les chevilles, les tibias, les genoux, etc. À chaque étape, on imaginera ses membres devenir très lourds et s'enfonçant dans le matelas, comme s'ils disparaissaient. Ainsi, on se sentira totalement relaxé, on pourra quitter son flot de pensées pour être dans un état propice au sommeil.

- **La spirale des sens**

Une nouvelle fois installé dans son lit, les yeux fermés, on prendra conscience de son corps, de sa place dans le lit en le visualisant et en ressentant les différentes sensations corporelles, comme le poids, la température de la pièce par exemple. Ici l'idée est de parcourir les sens de la vue, de l'ouïe, et du toucher, pourquoi pas l'odorat successivement, et à chaque tour d'agrandir la sphère explorée. On étendra donc l'espace imaginé à la pièce, en visualisant les objets, en écoutant les sons, en ressentant les textures, les odeurs... On agrandira ensuite le périmètre à la maison ou l'appartement, puis au quartier, à la ville, au pays. L'espace s'agrandira ainsi jusqu'à la terre avec sa place dans l'univers, voire au delà, en laissant sa conscience prendre tout l'espace.

- **Laisser déborder les pensées**

Pour celles et ceux ayant tendance à réfléchir et cogiter au moment de dormir, on fera en sorte de faire déborder le flot des pensées, afin de saturer l'hémisphère gauche, analytique, et permettant donc à ce dernier de décrocher. En effet plutôt que "d'arrêter de réfléchir" il est parfois plus efficace de réfléchir encore davantage : cela implique de se poser une nouvelle question avant d'avoir répondu à la précédente, puis une autre, et d'enchaîner comme cela jusqu'à faire déborder le flot des pensées et donc saturer le système de réflexion. C'est une technique très efficace pour mettre fin aux ruminations. Plus simplement on pourra également jouer avec les nombres en partant du chiffre 1 et multiplier par deux à chaque expiration (2...4...8... etc.), jusqu'à ce que les nombres deviennent si grands que l'esprit préfère décrocher. C'est une autre façon de jouer avec les pensées tout en utilisant la respiration.

Si vous avez toujours du mal à trouver le sommeil, consulter un thérapeute en hypnose peut être une bonne solution afin d'y remédier et ainsi retrouver un sommeil profond et réparateur.