

BIEN DORMIR ET RETROUVER LE SOMMEIL

L' hypnose ericksonienne peuvent vous permettre de retrouver le sommeil, de mettre fin aux insomnies...

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, impression matinale de ne pas avoir dormi... Les symptômes de l'insomnie sont divers.

Si pour une minorité de personnes quatre ou cinq heures de sommeil suffisent, pour les autres la moyenne est de sept heures. L'absence de bonnes nuits de sommeil rejaillit sur notre dynamisme, notre humeur, notre moral, notre appétit et donc, sur toute notre vie.

Un insomniaque est souvent fatigué, stressé, manque de concentration, de résistance physique et est susceptible de développer plus facilement des symptômes divers. Ce sont les conséquences du manque de sommeil.

Les phases du sommeil:

Elles sont au nombre de 4 et définissent un cycle de sommeil. Il y a 5 ou 6 cycles de 90 mn, qui se succèdent au cours d'une nuit :

- L'endormissement est "un train" qu'il faut prendre à l'heure (toutes les 90 minutes) pour bien débiter sa nuit ou alors il faudra souvent attendre le prochain passage.
- Le sommeil léger,
- Le sommeil profond, c'est la période la plus régénératrice,
- Le sommeil paradoxal : il est plus léger, avec rêves et cauchemars, mouvements oculaires, accélération cardiaque, mouvements du corps.

Les insomnies :

L'insomnie peut n'être qu'une impression d'avoir mal dormi. Il n'y alors pas de retentissement sur les activités de la journée suivante. Certains sont capables de " sommeil lucide " et penseront passer toutes leurs nuits éveillés, à regarder le plafond, alors que c'est physiologiquement impossible.

En revanche, une somnolence pendant la journée, des "coups de pompe" subits avec picotement des yeux, courbatures, envies impérieuses de piquer un somme, traduisent un mauvais sommeil et demandent à être prises en compte par une thérapie appropriée.

évènements ressassés, mental qui cogite, imagination débridée avec tension, stress, sont autant de manières de retarder l'endormissement et d'avoir un sommeil trop court, mais les solutions existent à cette insomnie. L'hypnose permet de modifier les processus qui entraînent le manque de sommeil et de retrouver rapidement un sommeil réparateur.

D'abord, programmer la détente lors du coucher, puis l'apaisement du mental. Les deux processus indispensables pour trouver rapidement le sommeil. Une séance d'hypnose peut vous y aider.

QUE FAIRE EN PSYCHOTHÉRAPIE ?

Toutefois, le praticien formé à l' **hypnose** dispose de plusieurs techniques pour aider la personne à s'endormir et à bénéficier d'un sommeil régénérateur (parfois une simple technique d'ancrage suffira, sinon l'hypnose vous sortira d'affaire).