

# INSOMNIE ET SOMMEIL

**Tous comportements indésirables peuvent être changés grâce à l'hypnose**

## **Libérez vous de vos contraintes**

L'insomnie est un symptôme et ce symptôme se traduit par un sommeil de mauvaise qualité et peu réparateur.

Les causes sont souvent liées à plusieurs états de stress ; stress chronique associé à des états de déprime, de manque de confiance, problèmes professionnels ou bien affectifs et aussi lors de situations plus ponctuelles avant un examen, un entretien....

Souvent les personnes qui souffrent d'insomnie ressassent en boucle des pensées liées à l'angoisse, la culpabilité, et au besoin de contrôle, il en résulte une hyperactivité intellectuelle qui empêche et perturbe le processus d'endormissement.

Une fois ce processus d'endormissement affecté il se crée une peur nouvelle qui vient se rajouter à ceux précédemment décrits, qui est l'anticipation du moment du coucher avec la peur et l'angoisse de ne pas s'endormir, peu à peu s'installe le manque de confiance en vos capacités naturelles et innées qui gèrent la mise en place d'un sommeil naturel et réparateur, et à partir de là un cercle vicieux se met en place insidieusement.

L'insomnie chronique est constatée quand elle intervient plus de 3 fois par semaine pendant plus d'un mois.

Les effets secondaires (sommolence, irritabilité, perte de mémoire, hypertension...) peuvent être handicapants dans la vie courante et nuire à la santé ainsi qu'à la vie sociale et professionnelle.

Faire le point sur les motifs qui vous empêchent de trouver le sommeil et créent de l'insomnie. Nous travaillerons à lever les blocages émotionnels, les peurs, les angoisses liés à votre perte de sommeil pour vous permettre de retrouver la capacité à vous endormir naturellement et de retrouver votre énergie et votre confiance.

L'hypnose permet en travaillant sur les causes liées à la perte du sommeil de rétablir et de maintenir des résultats sur une qualité de sommeil satisfaisante et durable