

L'HYPNOSE CONTRE LES TROUBLES DU SOMMEIL

La Rédaction | Le 27 avril 2015 FIGARO MADAME

Quelques séances d'hypnose suffiraient à réguler les insomnies de celles qui ont du mal à lâcher prise pour s'abandonner dans les bras de Morphée.

Les femmes, connues pour être plus réceptives à l'hypnose, se laissent de plus en plus volontiers convaincre par cette pratique qui permet de se passer de somnifères et de leurs effets secondaires, pour retrouver, de manière plus naturelle, un sommeil de qualité et réparateur. Terminées fatigue et irritabilité de celles qui dorment trop peu.

L'hypnose pour entrer en contact avec son inconscient

Pourquoi l'hypnose est-elle particulièrement recommandée pour traiter les troubles du sommeil ? Parce que cette technique, qui plonge le sujet dans un état de semi-sommeil, permet d'explorer son inconscient et d'y trouver les raisons qui expliquent ses difficultés à bien dormir. Bien sûr, on s'alloue les soins d'un bon professionnel car dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres, mieux vaut ne pas s'en remettre à n'importe qui. En moyenne, deux à cinq séances peuvent suffire, mais on peut aller jusqu'à dix en cas de troubles complexes. Pour faire simple, le but est d'amener le sujet à ressentir de nouveau les sensations agréables d'un bon sommeil en allant puiser dans son esprit les freins d'un bon sommeil .

Pour éviter la prise de somnifères

Outre le plaisir de retrouver un sommeil de qualité et donc, réparateur, l'un des avantages de l'hypnose est de permettre à la personne sujette aux insomnies de se passer de somnifères .Une étude récente menée par des scientifiques des universités de Zurich et Fribourg a mis en évidence les bienfaits de l'hypnose sur un panel de femmes. Soixante-dix "cobayes" se sont ainsi prêtées au jeu d'une sieste imposée de 90 minutes dans un laboratoire où leurs réactions durant leur sommeil ont été analysées. La moitié d'entre elles a préalablement écouté un enregistrement de 13 minutes de textes relatifs à l'hypnose, les autres ont entendu un texte lambda. Les femmes du premier groupe les plus sensibles à cette méthode ont déclaré avoir remarqué une très nette amélioration de leur sommeil profond, la phase qui assure le meilleur repos.

L'auto-hypnose pour un meilleur dodo

Par une méthode assez proche de la visualisation mentale très employée en sophrologie, et qui a fait ses preuves même chez les plus sceptiques ,il est également possible, via des exercices simples et sans danger, d'atteindre l'auto-hypnose propice à l'endormissement. L'idéal serait de se laisser enseigner ces quelques rudiments par un professionnel afin de les reproduire ensuite à la maison. Confrontée à une difficulté à trouver le sommeil, imaginez une image agréable, celle d'un objet ou d'un lieu par exemple. Dans votre esprit, détaillez-le avec précision, imaginez-en chacun des contours de manière très lente, tout en pratiquant la respiration ventrale. Si votre esprit a tendance à vouloir vagabonder vers ce qui pourrait vous contrarier et vous empêcher de dormir, ramenez-le à l'objet ou au lieu choisi : il finira par s'abandonner dans les bras de Morphée.