

## **L'HYPNOSE ET LA GESTION DES TROUBLES DU SOMMEIL**

Le sommeil est une activité indispensable à notre organisme et à notre psychisme.  
Si on ne dort pas. ; On meurt !

Mais il n'y a pas seulement la présence ou l'absence de sommeil qui entre en ligne de compte pour assurer notre équilibre : les difficultés d'endormissement, les réveils précoces, le sommeil fractionné, la durée insuffisante du sommeil, l'absence de sensation « réparatrice » après un sommeil.. Sont autant de paramètres qui affectent gravement notre équilibre, au point de rendre notre quotidien difficile.

On distingue Trois phases du Sommeil :

Le sommeil léger, pendant lequel le cerveau émet des ondes Alpha (de 8 à 12 cycles par seconde)

Le sommeil profond (Ondes Delta, de 0,5 à 3 cycles par seconde)

Et le sommeil « paradoxal » (Ondes Thêta, de 4 à 7 cycles par seconde)

La phase profonde a pour but de :

Réparer

Régénérer

Construire

Elle efface les fatigues, régénère les fonctions, redistribue l'énergie

La phase « paradoxale » est encore mystérieuse, mais elle est une sorte de Mise à jour de notre disque dur.

A ce moment là, le cerveau est très actif, mais totalement désynchronisé du reste du corps.

C'est le Moi racine qui pilote en grande partie toutes ces phases.

**NOTRE MÉTHODE :**

Nous allons intervenir à trois niveaux :

Au niveau du lâcher prise corporel selon le schéma du Training Autogène de Schultz :

- Muscles striés
- Vaisseaux sanguins périphériques
- Rythme cardiaque
- Respiration
- Plexus solaire et circulation dans les organes
- Circulation cérébrale

Afin que le cerveau reprenne contact avec ses différentes fonctions de commandes

PUIS, nous allons chercher quels sont les « conflits » internes qui empêchent le Moi Racine de programmer correctement les cycles du sommeil.

Ce sont généralement des pensées parasites, qui ne sont pas « rangées » à la bonne place.

Enfin, nous allons fixer des ancrages qui vont permettre automatiquement au patient de basculer dans la phase légère du sommeil. (Par exemple, en respirant une odeur particulière)

#### EN PRATIQUE :

Une séance d'anamnèse permettra au praticien de prendre connaissance de l'historique de la problématique du patient.

Une séance de familiarisation avec la technique, permettra d'expérimenter les premières phases de l'Induction.

5 Séances pourront être prises en commun avec d'autres personnes, car elles concernent le training autogène.

Les autres séances sont individuelles, car elles doivent être écrites « sur mesures » pour chaque patient.

Généralement 5 séances individuelles sont nécessaires pour résoudre définitivement le problème ( mais cela dépend des personnes et de la complexité de leurs difficultés »

Une séance par an est souvent nécessaire pour maintenir le schéma acquis.