

# L'HYPNOSE POUR DORMIR

L'hypnose peut être une solution efficace pour mieux dormir. Elle peut aider les personnes qui souffrent de troubles du sommeil ou d'insomnies.

L'hypnose est une thérapie qui permet de travailler sur des problématiques liées au domaine comportemental ou émotionnel. L'objectif est que la personne hypnotisée puisse entrer en contact avec son inconscient, comprendre et agir sur les causes profondes de certains comportements, et de certains troubles comme ceux liés à des dysfonctionnements du sommeil.

On conseille avant de s'engager dans des séances d'hypnose pour mieux dormir, d'en parler avec un médecin.

## **Combien de séances d'hypnose pour mieux dormir ?**

Lors des premières séances, l'hypnotiseur cherchera à identifier la cause ou les causes à l'origine des troubles du sommeil. Successivement, il adaptera sa technique d'hypnose à la situation du patient, de façon à suggérer des méthodes de relaxation, pour retrouver un bon rythme de sommeil.

En général il faut compter entre 2 et 5 séances d'hypnose pour avoir des résultats sur le rythme du sommeil. Toutefois, chaque cas est différent et chaque thérapie est personnalisée : on peut aller jusqu'à une dizaine de séances en cas de troubles complexes.

L'hypnose peut aider les personnes qui ont des troubles du sommeil à se reconnecter à un processus naturel, celui de l'endormissement et du lâcher prise. Pendant les séances, on va réapprendre au patient les sensations positives qui caractérisent l'état de sommeil, pour qu'il les retrouve plus facilement après, une fois tout seul.

Il s'agit donc d'une véritable rééducation au sommeil, une pédagogie qui puisse être mise en pratique par la personne de façon autonome, pour déclencher l'endormissement et profiter d'un sommeil réparateur.

## **Apprendre à couper le flux de la pensée**

Ce sont souvent les pensées insistantes qui nous gênent et ne nous permettent pas de nous endormir ou d'avoir un sommeil tranquille : elles tournent en boucle, nous empêchant de nous détendre mentalement et physiquement.

L'hypnose permet de montrer aux personnes qui ont ce problème comment couper la pensée, et permettre à l'inconscient de créer l'état nécessaire pour bien dormir. C'est un vrai travail de pédagogie qui vise à apprendre à la personne hypnotisée à atteindre le sommeil de façon rapide et durable. Cela prend généralement entre 2 et 5 séances. Si c'est sans effet, au bout de ces quelques séances... on peut conseiller d'envisager d'autres solutions.

Les troubles du sommeil peuvent quelques fois avoir des causes plus profondes, liées à certains événements de vie (un deuil, une rupture sentimentale, un accident). C'est souvent des personnes qui ont un sommeil très perturbé, des cauchemars fréquents, des réveils en sueurs, ou qui vivent des émotions fortes pendant le sommeil.

Dans ce cas, le travail de l'hypnotiseur va se concentrer sur le passé de la personne hypnotisée, pour identifier l'événement traumatisant qui est à la racine du problème. Il va ensuite aider l'inconscient à exprimer différemment les émotions liées à cet événement.

### **Informations pratiques**

Une séance d'hypnose de la durée d'une heure environ coûte environ 60 euros (75 euros à Paris); Les séances d'hypnothérapie pour mieux dormir ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale.

*Source :*

*F. Roustang, Qu'est-ce que l'Hypnose ?, Les éditions de Minuit, 1994.*

**Auteur : Elide Achille**

**Consultant expert : Kevin Finel, praticien et formateur en hypnose.**

**Janvier 2014.**