

## L'INSOMNIE PROVOQUE LE MANQUE DE SOMMEIL

L'insomnie est tout d'abord une plainte du patient. Il s'agit d'un symptôme : sommeil trop court, trop léger ou en pointillés et de manière générale, sommeil jugé insuffisant et peu réparateur.

L'interrogatoire et l'examen du patient permettant de comprendre puis de classer en deux groupes principaux l'insomnie, en fonction de l'élément causal initial.

- Causes chimiques, organiques de l'insomnie :

- Douleurs musculaires, osseuses ou viscérales qui perturbent tout ou partie du sommeil.
- Troubles circulatoires des membres inférieurs entraînant fourmillements, crampes ou impatience qui empêchent l'endormissement.
- Apnées du sommeil qui réveillent le patient (8,5% d'hommes entre 40 et 65 ans).
- Absorptions d'excitant : thé, café, alcool, amphétamines, vitamines C.
- Abus de somnifères, dont la dose augmente quand l'efficacité diminue.

- Causes liées à la pensée provoquant une insomnie

- Le stress émanant de conflits professionnels ou affectifs et, plus ponctuellement, avant un examen, un concours.
- La dépression anxieuse, où l'insomnie n'est qu'un symptôme parmi les autres manifestations de la peur et de l'anxiété.

La séance d'hypnose pour retrouver le sommeil

L'hypnothérapie est indiquée dans le cas d'une insomnie du second groupe et dans le sevrage progressif des hypnotiques.

L'insomnie est vécue dans ces cas comme un désir d'hypervigilance, contrôle de tout et de rien. Une hyperactivité intellectuelle qui ne laisse aucune place au répit et à la récompense d'un sommeil bien mérité. Un malaise chronique où le sommeil n'est plus un refuge : la peur de s'endormir, puis la peur de ne pas pouvoir s'endormir. Le manque de sommeil finit par provoquer un épuisement physique et moral.

Les médicaments hypnotiques sont le pire remède qui soit parce qu'ils sont efficaces pour faire dormir. Ils font dormir de force. Les patients s'installent dans cette certitude de pouvoir dormir à coup sûr et finissent par préférer le déséquilibre stable causé par les médicaments à l'équilibre instable du vivant, un monde sans certitude.

L'hypnose est une thérapie très efficace pour les troubles du sommeil. A cause des somnifères, ce soin prend souvent l'aspect d'une cure de désintoxication présentant tous les symptômes du drogué en manque. Passé cette épreuve, la confiance dans le corps revient peu à peu ainsi que le plaisir de se débrouiller sans médicament.

La technique d'hypnose utilisée vise à calmer l'anxiété par des suggestions de relaxation, puis à réaliser une véritable rééducation du sommeil. L'hypnose présente une parenté

avec l'endormissement en ce qu'elle nécessite une isolation sensorielle : bruits, lumière, température, puis une détente psychophysique avant d'atteindre la léthargie déclenchant le sommeil proprement dit.

La particularité de l'insomniaque étant justement de s'empêcher de dormir, d'entraver un processus naturel, il est prévisible qu'il tente de contrôler aussi le lâcher-prise sous hypnose. Il faut l'en avertir et lui rappeler que les suggestions ne nécessitent qu'un demi-sommeil pour être efficaces.

La fréquence des séances d'hypnose pour une dépression

Après deux à trois séances d'hypnose, le traitement est poursuivi par l'apprentissage de l'autohypnose. Le relais est généralement pris par des cassettes audio individualisées destinées à autonomiser le patient.

Au cours de la séance d'hypnose, si la relation médecin-malade est bonne, il arrive que de nombreux détails viennent enrichir le syndrome d'insomnie. Il ne faut pas s'y arrêter.

Les souffrances du passé, les drames de l'enfance, les peurs sont des explications de l'installation du trouble mais ne justifient pas sa persistance. L'hypnose fait appel à des processus d'adaptation qui vont au-delà pour rétablir des mécanismes naturels ou vitaux quels qu'aient été les problèmes rencontrés.

Pour obtenir un résultat satisfaisant et durable sur l'insomnie, les patients doivent avoir fait l'expérience pendant l'hypnose ou après de ce que signifie « tourner la page ».