

## **RETROUVER LE SOMMEIL AVEC L'HYPNOSE ?**

Si vous vous tournez et retournez dans votre lit sans parvenir à vous endormir, si vous souffrez de troubles du sommeil de quelque nature qu'ils soient, si vous avez épuisé tous les moyens « normaux » ou si vous en avez assez de prendre des somnifères, vous pouvez envisager d'avoir recours à l'hypnose pour retrouver le sommeil.

Mais la question est : Est-ce efficace ?

### **L'hypnose pour quels troubles du sommeil ?**

À la suite de la publication d'études sérieusement menées par des chercheurs en université sur le sujet, même les médecins les plus cartésiens commencent à reconnaître que l'hypnose est particulièrement efficace pour retrouver le sommeil. Ils la recommandent notamment pour les personnes qui ne parviennent pas à dormir car elles vivent des périodes stressantes, d'un point de vue personnel ou professionnel, ou pour les personnes souffrant de dépression. Il est préférable, selon eux, d'avoir recours à l'hypnose plutôt qu'à des somnifères, dans la plupart des cas – sinon tous ! – car ceux-ci provoquent une accoutumance (donc à la longue des surdosages) et des effets secondaires qui peuvent s'avérer dangereux.

### **L'hypnose pour dormir : comment ça marche ?**

Il suffit habituellement de deux à cinq séances d'hypnose pour retrouver un sommeil apaisé et réparateur. Lors de la première séance, le praticien va tenter de déterminer avec le patient quelles sont les raisons provoquant les troubles du sommeil.

Lors des séances suivantes, l'hypnotiseur va enseigner au patient des techniques d'endormissement, comment se réapproprier les sensations naturelles du sommeil et notamment comment interrompre le flot de ses pensées pour parvenir à s'endormir.

Les séances d'hypnose ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, cependant, comme certains hôpitaux commencent à y avoir recours, il est permis de... rêver !