

# TRAITEMENT DES TROUBLES DU SOMMEIL EN HYPNOSE

Article de Jean Touati, hypnothérapeute

**Victor souffrait d'importants troubles du sommeil depuis plusieurs années. Il habite la Réunion et vient me consulter lors d'un séjour à Paris où il suit une formation en hypnose.**

Une quinzaine de jours après sa séance, il écrira, assez joliment : « Je voudrais vous remercier pour l'aide précieuse que vous m'avez apportée dans la résolution de mon ancien problème de sommeil. Je dors maintenant très bien et cela dès le deuxième jour après ma visite à votre cabinet. C'est d'autant plus merveilleux que j'ai acquis la certitude qu'il ne pouvait pas en être autrement et que dormir, dormir bien, dormir normalement était ma condition naturelle. »

Victor a 58 ans, il est enseignant. Il apparaît très pausé, son discours est calme et modéré, son vocabulaire choisi. Il est venu à Paris pour suivre une formation en hypnose.

Il raconte ses *problèmes de sommeil* qui perdurent depuis 2 ans et demi. Un soir il s'est réveillé à 3h00 du matin et depuis ça a été la répétition. Il *se réveille toutes les nuits* vers 2h30 - 3h00 sans réussir, la plupart du temps, à se rendormir. Lorsqu'il se réveille il écoute parfois de la musique relaxante mais ne retrouve pas le sommeil. Il lui arrive de prendre 1/2 *somnifère* qui parfois lui permettent de *se rendormir* mais il ne se sent pas très bien ensuite. Dans la journée il a mal à la tête, aux yeux, il somnole. Il a aussi des douleurs musculaires.

Victor a une vie saine : il fait quotidiennement du sport ; de la natation en mer. Il se couche vers 10h30. Il *s'endort* toujours très bien. Il se décrit comme quelqu'un de positif, qui ne fait pas que ressasser : « J'essaie d'être agréable à vivre, j'apprécie les autres et eux aussi m'apprécient. » Quand il me dit qu'il a 58 ans, je suis amusé car il en paraît au plus 45. Il me dit qu'en effet ses élèves lui demandent de voir ses papiers et que lorsqu'il est avec sa fille les gens le prennent pour son mari.

Il n'y a, selon-lui, pas eu d'évènement marquant. Il explique qu'il est assez actif et qu'il avait tendance à considérer le sommeil comme une parenthèse : « En m'endormant je veux déjà me projeter dans la journée à venir. » Il a essayé l'acupuncture, l'auriculothérapie, l'homéopathie, les plantes, les tisanes. Durant un séjour aux USA il a découvert les acides aminés : *Tryptophane*, *Relora*, les vitamines B. Il a pu retrouver durant une dizaine de jours un *sommeil complet* mais sitôt rentré les « vieilles habitudes sont revenues ». Il a aussi pratiqué la « *méditation du calme* » avec un mantra mais il a dû abandonner car ça le mettait, au contraire, dans un état d'hypervigilance. Il a aussi essayé des inducteurs audiovisuels (mind booster - lunettes avec effets visuels et sons binauraux).

Il sait qu'il avait « cette mauvaise habitude de continuer de *cogiter en s'endormant* ». Avec ce qu'il a appris en hypnose il a réussi à se visualiser : « Je me suis dit bon, comme pour l'interrupteur de la chambre, tu éteins, tu fermes tout, tu ne penses plus à rien. Ça a marché 3 - 4 jours. »

Je lui explique que penser à rien c'est déjà penser à ne penser à rien. Si je cherche à *aller vers le sommeil*, il s'échappe. *Aller vers le sommeil*, c'est aller vers la *perte de conscience*. *Aller vers la perte de conscience* c'est paradoxal ; je ne peux pas, consciemment, aller vers la perte de conscience. Je poursuis en lui disant que parfois des choses anodines peuvent inconsciemment nous travailler. Je lui raconte des histoires d'évènements qui, bien qu'ayant, pour les patients, un caractère anodin vu d'aujourd'hui, reviennent lors des séances avec une forte émotion.

Il poursuit : « Je vais vous dire quelque chose, je ne sais pas si ça a un rapport, j'ai divorcé en 2002, je voulais que mon divorce soit une opération réussie. Je ne sais pas si c'est liée, je ne pense pas parce que ça ne me dérange pas trop, des fois lors de la prise de parole en public, j'ai quelques fois une forte émotivité, je perds l'aisance. C'est ce genre, non pas de soucis, de pensées qui peuvent ... »

Victor enchaîne sur ses enfants. Il a cinq enfants, trois filles et deux garçons. Quatre sont ingénieurs et le dernier fait des études d'informatique : « C'est ma satisfaction ; mon rêve était de voir mes enfants réussir scolairement et humainement. »

Nous revenons sur son mariage et ce divorce qu'il voulait « réussi ». Il en parle avec une grande modération : « Il y avait des incompatibilités très fortes. J'ai beaucoup pris sur moi. Je ne voulais pas reproduire le schéma de mon père qui n'avait pas pris ses responsabilités paternelles. Si votre conjoint n'est pas sur la même longueur d'onde, je le percevais comme une faiblesse... Par exemple j'assumais tout financièrement alors que ma femme était, comme moi, enseignante. Je n'ai jamais réussi à savoir ce qu'elle faisait de son argent. Ces 20 ans ont été très dures pour moi, il y a eu du souci... »

Je sens qu'il ne veut pas trop en parler et je n'insisterai pas. Il y a, dans ce travail en hypnose, des choses qu'il n'est pas toujours nécessaire de verbaliser ; partager le ressenti, pudiquement non-exprimé de Victor, me paraît suffisant pour l'aider.

Avant de poursuivre par un assez long travail en hypnose, Victor ajoute : « Ce matin j'attendais avec impatience l'heure du rendez-vous parce qu'aujourd'hui j'ai vraiment galéré, c'était vraiment pénible. J'étais vraiment au bout de l'épuisement.

Comme il est en formation en hypnose, je lui demande comment il aime entrer en transe. Il a appris la méthode de Rossi - les mains, comme soumises à une force magnétique, s'attirent et se rejoignent - qui, dit-il, marche à tous les coups. Victor entre dans une *transe assez profonde*, avec d'importantes convulsions qui s'apaiseront *au cours de la transe*.

Quelques minutes après la sortie de transe il me dit : « M. Touati, je suis confiant ! »

Avant de nous quitter il me demande si je peux répondre à certaines de ses interrogations sur l'hypnose. Je prends, volontiers, un peu de temps avec lui, pour parler de ma pratique en hypnothérapie.

Victor m'écrit, une quinzaine de jours plus tard, depuis la Réunion.

« Cher monsieur Touati, je voudrais vous remercier pour l'aide précieuse que vous m'avez apportée dans la résolution de mon ancien problème de sommeil. Je dors maintenant très bien et cela dès le deuxième jour après ma visite à votre cabinet.

C'est d'autant plus merveilleux que j'ai acquis la certitude qu'il ne pouvait pas en être autrement et que dormir, dormir bien, dormir normalement était ma condition naturelle.

Je vous remercie infiniment et encore plus eu égard aux précieux conseils que vous m'avez généreusement donnés à propos de la pratique hypnotique.

J'aimerais aussi vous féliciter pour l'extraordinaire qualité de votre site. Je le dévore avec délectation. Les articles sont d'une étonnante richesse et ils me permettent d'appréhender la chose hypnotique avec sérieux et clarté. D'ailleurs, tant par sa densité que par sa profondeur, votre site est unique.

**Jean Touati, Hypnothérapeute**