

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Vous pouvez tous être concerné par ce problème de sommeil, c'est assez classique. On peut s'entraîner à s'endormir... comme on apprend à régler une voile !

Avec une méthode adaptée l'accès au sommeil peut se faire dans différentes conditions (au lit bien-sûr mais aussi dans l'avion (déplacement) ou dans un bateau.

La première chose importante est d'accepter c'est état de fait « de difficulté de s'endormir » pour ensuite mettre en place une méthode qui peut être, d'un individu à l'autre, quelque peu différente.

4 extraits de ce que les coureurs de HN en voile peuvent exprimer

« *Le soir avant la compétition, je fais la crêpe* » (je me retourne et retourne dans mon lit, sans trouver le sommeil) coureur en Figaro.

« *La nuit de veille d'un championnat, j'ai du mal à m'endormir, je pense à des tas de choses qui me réveille ou m'empêche de m'endormir* » coureur H N Mistral, 2002.

A QUOI CA SERT ?

La veille d'un championnat important, le stress, l'anxiété, issue des préoccupations liée à l'enjeu de la compétition provoque des troubles du sommeil. L'ensemble des idées qui viennent à son esprit sont tenaces et « bombarde l'esprit » sans pour autant que le plus souvent, se soit très productif. Cela a pour effet de rester dans un état d'éveil ou de semi éveil qui empêche une bonne récupération. La plupart du temps ces pensées s'accompagnent d'un inconfort corporel (mal alaise, tension physique, besoin de bouger dans le lit, etc...). par ailleurs l'inconfort ponctuel (fauteuils d'avion), le bruit environnant peut rendre difficile également l'endormissement.

COMMENT FAIRE ?

Pour le début du sommeil, contrairement aux idées reçues il ne faut pas contrecarrer l'activité de l'esprit mais au contraire prendre un temps pour « laisser passer les idées* » puis volontairement passer à autre chose. Penser aux choses à faire le lendemain (éventuellement les écrire) puis les mettre de coté (comme un dossier que l'on ferme sur son ordinateur et que l'on peut rouvrir le lendemain). Le passage de la pensée du lendemain à l'intention de s'endormir doit être faite par une pensée du style « **j'ai pensé aux choses importantes maintenant je passe à autre chose** » et vous commencez immédiatement à agir comme il sera décrit plus loin (routines pour s'endormir)

Remarques sur les pensées : Les idées qui viennent à l'esprit sont liées aux incertitudes ou à l'organisation du lendemain, il faut alors **distinguer ce qui est maîtrisable de ce qui ne l'est pas**. Maîtrisable ex : son emploi du temps pour se préparer à terre avec les actions nécessairement liées à sa préparation et celle de son matériel.

Penser aussi à différents types de scénarios ouverts cad raisonné « adaptations »

Il faut concevoir que si vous passez du temps à vous concentrer sur une méthode telle qu'elles sont décrites si dessous, vous **orienterez vos pensées sur le bien-être et de fait « les pensées parasites » n'auront plus places**. (Votre esprit sera momentanément occupé à autre chose induisant le ralentissement de l'activité physique et psychique).

La stratégie pour s'endormir peut s'inspirer de techniques différentes qui peuvent correspondre à chacun de façon plus ou moins efficace. Ainsi certains, qui manifestent une agitation corporelle accompagnant la difficulté à trouver le sommeil, peuvent trouver un bon moyen de s'endormir en appliquant des **techniques de relaxation « actives »** ex :

Étirement des différentes parties du corps

Contraction puis relâchement de certaines parties du corps : type méthode de relaxation Jacobson **(1)**

Concentrer sa pensée sur une image de calme (généralement

ELEMENTS DE REFLEXION

Mettre en place des routines pour la phase d'endormissement

Actions	Effets recherchés
S'allonger à plat	Rechercher la position de détente
Respirer calmement	Chercher à observer sa respiration sans la contrôler (intérieuriser ses sensations)
Pensée à son organisation du lendemain (étape maîtrisable et adaptations nécessaires)	Dresser la liste des préoccupations en cherchant à trouver une solution simple (sans s'y attarder) pour chacune d'elle
Puis (rangez) ou mettez ces pensées de côté	Switcher des pensées au relâchement en se disant par ex : « J'ai pensé aux choses importantes maintenant je passe à autre chose »
Immédiatement après centrez vous sur votre relâchement > Se relaxer en ce centrant sur les parties du corps à relâcher*	Centrer son attention sur les différentes parties du corps en commençant par les pieds et en remontant le long du corps. Vous devez obtenir un relâchement progressif de l'ensemble du corps pour aboutir à un état de relaxation favorable à la clarté de l'image de calme.
Laisser venir votre image de calme ou vous attachant à en trouver tous les détails agréables	L'image de paysage de calme contribuera à vous détendre et à occuper votre espace mental (empêchant les pensées parasites) L'image agréable induira le sommeil.
Puis adopter votre position de sommeil (ventrale, sur le dos, sur le côté)	Le passage de la position de relaxation à la position de sommeil peut être perçu comme " le signal " du sommeil ou l'acceptation de l'entrée en sommeil.

LIMITES

Pour s'entraîner et créer une routine applicable en cas de nécessité (veille de championnat) il est nécessaire de s'entraîner à l'état de relaxation et à faire venir une image mentale.

Vous pouvez pratiquer des séances de relaxation dans différentes positions et différents endroits.

Vous pouvez vous faire accompagner par des spécialistes pour les premières séances de relaxation et d'imagerie, vous pouvez également écouter des séances enregistrées (cf références 1 & 2) cependant l'objectif pour toute démarche de relaxation et d'imagerie reste l'autonomie.

- il faut avoir 20 min de libre.
- il faut s'isoler dans un endroit calme, sans bruit pour les 1^{ères} séances.
- Adopter une position de détente
- être capable d'obtenir un état de relaxation ou de concentration par relâchement ou contraction/relâchement*
- obtenir (ou non) une image mentale de calme

* Selon la méthode de relaxation :

Jacobson, les phases de contractions musculaires doivent permettre de mieux appréhender les phases et les zones de relâchement.

Minfulness : plus proche de la méditation où il s'agit de porter son attention sans jugement

D'autres possibilités comme les tisanes, l'homéopathie ou d'autres méthodes (dont je suis sûr certain saurons imaginer les possibilités !) peuvent également contribuer à une bonne mise en sommeil.

Et si vous n'y arrivez pas ...il reste la bonne vieille méthode de « compter des moutons » !!

Bibliographie

Séance de CD audio sur la relaxation et l'imagerie type Shultz ou Jacobson, Carnet d'entraînement mental. Gilles Monier, 1994, disponible ENV.

La Mindfulness (pleine conscience) [http:// www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/](http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/) (sur ce site séance audio à écouter)