

Dormir comme un bébé, totalement relâché et paisible. Être sûr des bénéfices qu'une nuit réparatrice peut offrir. Pour beaucoup, il ne s'agit plus d'un rêve mais d'une obsession. Un rapport publié en 2009 par l'INVS (*Institut National du Sommeil et de la Vigilance*) indique qu'en France, une personne sur trois est touchée par des problèmes relatifs au sommeil.

En fonction de l'âge, un certain nombre d'heures est nécessaire pour que le sommeil soit utile. Soit, la quantité du sommeil est importante, mais sa qualité doit l'être de manière équivalente.

L'importance du sommeil

Comprendre l'utilité du sommeil, c'est commencer à mettre de côté l'appréhension que certains peuvent avoir au moment du coucher. Pour résumer, le sommeil permet d'activer les mécanismes physiologiques nécessaires afin de préparer l'état de veille du lendemain. Son rôle est donc majeur pour :

la croissance

l'apprentissage et la mémorisation

le développement et la préservation de nos capacités cognitives

la régulation de l'humeur et de l'activation du stress

le maintien de la vigilance à l'état d'éveil

les productions hormonales

l'élimination des toxines

Retrouver les bras de Morphée

Penser avant même d'être au lit que l'on va avoir du mal à dormir revient à se conditionner à mal dormir. Se répéter que l'on n'arrive pas à dormir en se retournant dans tous les sens permet au mental de rester actif; on analyse, on réfléchit, mais surtout on ne crée pas les conditions propices à l'endormissement.

Pour certains, la prise médicamenteuse de somnifères est la solution au problème, mais tout bienfait d'un médicament a son revers. Sa conséquence la plus directe, le risque de dépendance. Des études ont démontré que la prise quotidienne de somnifères provoque des pertes de mémoire, des chutes de tension (pression artérielle), des troubles de l'équilibre ainsi que des épisodes de désorientation.

Hypnos, père de Morphée

L'hypnose va dans un premier temps vous permettre d'apprendre ou de réapprendre à **LÂCHER PRISE** en générant de nouveaux comportements qui

balayeront les routines et autres conditionnements mis en place depuis trop longtemps.

À l'aide de l'hypnose, vous allez retrouver au plus profond de vous des souvenirs même très anciens de nuits incroyables et de réveils en pleine forme. L'idée est de réinscrire en gros et en gras ces moments-là afin que l'inconscient reprogramme son fonctionnement et l'associe à vos prochaines nuits.

Bien sûr, nul n'est à l'abri d'un tracas dans la journée qui peut perturber la venue du sommeil. C'est pourquoi l'apprentissage de l'auto-hypnose vous permettra de prendre le relai et vous conduira de manière agréable vers le sommeil.