

LE TEMPS DU SOMMEIL

« Je veux dormir... Je dois dormir... Ah mais pourquoi est-ce que je ne dors pas ? »

Les troubles du sommeil sont très répandus dans nos sociétés et les somnifères chimiques, qui créent une dépendance et des effets secondaires, ne sont évidemment pas la solution...

Les enregistrements d'hypnose éricksonienne / PNL s'attaquent aux causes généralement constatées des troubles du sommeil: une trop grande nervosité, des idées en pagailles, un stress, une suractivité,...

Sans aucun effort, vous allez donc vous relâcher et oublier vos tracasseries. Les puissants messages de cet enregistrement vous aidera à **faire le vide et à vous endormir naturellement vers un sommeil profond et réparateur.**

Comment avoir de bonnes nuits de sommeil

De bonnes nuits de sommeil sont nécessaires et réparatrices pour la santé, l'énergie, la joie de vivre au quotidien. Or, sans doute, avez vous du mal à vous endormir ou bien à avoir de longues nuits depuis quelques temps...

Dans cette séance, vous prenez le temps de laisser votre corps se détendre et d'en chasser les tensions ... et vous êtes bien...tellement bien... comme si vous vous endormiez.... Vous laissez la voix vous guider... vous aider à ralentir également le rythme de vos pensées ... toute cette détente qui vient... tout se ralentit ... Et vous apprenez maintenant à retrouver toute cette détente et ces nouvelles habitudes à chaque fois que vous vous installerez pour dormir...

Tout cela se met en place... naturellement, facilement... Vous avez maintenant un endormissement facile et de bonnes et longues nuits réparatrices...

Et si vous profitez enfin de bonnes nuits de sommeil ?

L'homme passe en moyenne 1/3 de son temps couché. Un homme de 75 ans aura ainsi consacré 25 ans à dormir : l'équivalent de sa jeunesse...

La durée de sommeil varie selon les individus : 64% des français déclarent exiger au moins 8 heures de sommeil. Seuls 5% environ dorment moins de 6 heures. Il est déconseillé de dormir moins de cinq heures par nuit (moins de huit heures chez les enfants puisque l'hormone de croissance est libérée à 90% durant le sommeil) : à vouloir trop économiser, vous risquez de faire l'économie de vos vieux jours... Mais trop dormir est également nuisible, à la fois pour votre organisme et pour votre vie. « *L'excès de sommeil fatigüe* » a écrit Homère dans "L'Odyssée".

En fait, **il s'agit moins de savoir combien de temps je dors que de savoir comment je dors**. En matière de sommeil, la règle essentielle est le respect de ses cycles de sommeil. Après endormissement, le sommeil passe en effet par cinq phases:

- Le sommeil léger (20 mn)
- Le sommeil profond (env.10mn)
- Le sommeil très profond (env. 1 heure) : nos fonctions vitales sont au plus bas
- Le sommeil paradoxal (10-15 mn) : c'est le moment des rêves
- Le retour à l'éveil (1-2 mn)

Un cycle complet dure de 1h20 à 2h10 selon les individus et se répète plusieurs fois au cours de la nuit. Il est très important de respecter ses cycles : si votre réveil sonne en phase de sommeil profond, très profond ou paradoxal, vous risquez tout d'abord de ne pas l'entendre. Si vous vous réveillez quand même, il s'agira d'un réveil douloureux : **comme pour huit français sur dix, vous venez de sauter d'un train en marche !**

Je me réveille, sans réveil, en pleine forme. Je vais sous la douche puis commence à m'habiller. Quelque chose toutefois m'intrigue : les programmes de la radio sont différents... Et pour cause : il est en fait trois heures du matin ! Il me reste trois heures à dormir. Je me rendors facilement. A six heures, par contre, le réveil est difficile. Et pourtant, j'ai dormi trois heures de plus ! Cette anecdote vécue est la démonstration qu'en matière de sommeil **la qualité prime sur la quantité**.

Comment calculer la durée de son cycle ? Le plus naturellement du monde : en notant l'heure de vos réveils sans réveille-matin. En effet, le réveil naturel se fait toujours entre deux cycles. Si vous vous réveillez un jour à 7h et un autre jour à 8h30, c'est que la durée de votre cycle est de 1h30. Elle le restera toujours. Votre "train du sommeil" rentrera donc en gare à 22h, 23h30, 1h, 2h30, etc. Il est donc inutile, sauf si vous aimez les quais de gare, de vous coucher à 22h30 : le train précédent vient de passer et le suivant n'est pas prévu avant 23h30.

Il reste toutefois possible de modifier les horaires du sommeil. C'est par exemple ce qui se passe avec les passages à l'heure d'été ou d'hiver : votre organisme s'adapte mais il mettra tout de même un mois environ pour s'y habituer. **La règle essentielle reste le respect de la durée de ses cycles** : si je m'endors à 23 heures (au lieu de 23h30), il faut que je me réveille également ½ heure plus tôt.

La sonnerie de votre réveil doit coïncider avec la fin d'un de vos cycles. Mieux encore, faites le sonner quelques minutes au delà, de manière à pouvoir le débrancher avant qu'il ne sonne. Avec un peu d'habitude, vous arriverez en effet à vous passer de réveil. Si vous vous réveillez tout seul à 7h, ne vous rendormez pas pour trente minutes de plus : à 7h30, vous serez en sommeil profond ou paradoxal et aurez des difficultés à vous réveiller.

Seuls les deux premiers cycles de la nuit comportent le sommeil très profond qui efface la fatigue physique. Au contraire, la durée du sommeil paradoxal augmente avec le nombre des cycles : nous rêvons plus en fin de nuit et en matinée qu'en début de nuit. **Les rêves effacent la fatigue mentale.** Les personnes ayant des problèmes psychologiques sont donc souvent de gros dormeurs : ils ont besoin de l'effet apaisant des rêves pour soigner leur anxiété et leur introversion. Que penser de Einstein et de ses nuits de 12 heures ?

Si vous désirez dormir moins (ce qui ne signifie pas dormir "moins bien"), supprimez un cycle complet. Un cycle de moins par nuit équivaut en moyenne à vivre un mois de plus par an ! **Ce que votre sommeil perdra en durée, il le gagnera en profondeur** : vous ne serez donc pas nécessairement plus fatigué.

Allez-y bien sûr modérément : votre organisme n'appréciera guère que vous lui supprimiez deux cycles d'un coup ! Afin de compenser cette "perte" de cycle et pour récompenser votre réveil matinal, vous pouvez faire une sieste après le déjeuner : cette sieste doit correspondre à une entrée en gare de votre cycle. Elle doit impérativement durer, soit le temps complet d'un cycle (ce qui n'est pas toujours évident), soit vingt minutes au maximum (la première phase du sommeil).

L'habitude de la sieste est une habitude saine. Les trois quarts des terriens font la sieste. Le droit à la sieste est inscrit dans la Constitution chinoise. Ce ne peut pas être sans raisons. La sieste permet de se régénérer et de « *vivre chaque jour deux journées neuves en une seule* » (J. Beradou). Elle occupe également un temps durant lequel l'activité cérébrale est troublée par la digestion. Les Présidents américains Truman, Kennedy et Johnson faisaient la sieste. Winston Churchill justifiait la sienne par le fait que « *rien n'est plus important pour mon pays que de garder ma lucidité* ».

Vouloir s'endormir à tout prix est la meilleure technique pour ne pas s'endormir. Si vous êtes trop énervé, le contrôleur peut vous interdire l'accès au train. Evitez les aliments contenant de la caféine après 16h30. Méfiez-vous de l'usage répété des somnifères et autres calmants qui déstructurent le

sommeil, provoquent des troubles de la mémoire ainsi qu'un sentiment de dépendance. Méfiez-vous de l'alcool qui supprime les rêves. Couchez-vous sans précipitation. Détendez-vous, étirez vos muscles, bâillez, limitez vos pensées. « *Si vous voulez dormir, alors commencez à bâiller. Dormir, c'est se désintéresser* » a dit le philosophe Bergson (1859-1941).

Même chose au réveil : au lieu de vous "jeter" hors du lit, **prenez le temps de "renaître"** en vous étirant et en bâillant. Enfin, vérifiez l'orientation de votre lit : il a été démontré que l'on dormait mieux les pieds au sud et la tête au nord.

Une dernière remarque. Des événements peuvent perturber vos cycles (décalage horaire, heure d'été, nuit blanche,...) : n'en faites pas un drame. **Plutôt que d'être "contrôlé", le sommeil doit être "respecté"!** Le sommeil est à la fois un ami et un bon conseiller :

ne dit-on pas que « *la nuit porte conseil* » ?

« *Ferme les yeux et tu verras clair en toi* »

dit aussi un proverbe oriental.

Le sommeil ne doit pas être considéré comme un "passage obligé" mais comme un plaisir dans lequel il est bon de s'abandonner.