

# SOMMEIL ET INSOMNIES

## Un mauvais sommeil : comprendre pour solutionner

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, impression matinale de ne pas avoir dormi... Les symptômes de l'insomnie sont divers.

Si pour une minorité de personnes quatre ou cinq heures de sommeil suffisent, pour les autres la moyenne est de sept heures. L'absence de bonnes nuits de sommeil rejaillit sur notre dynamisme, notre humeur, notre moral, notre appétit et donc, sur toute notre vie.

Un insomniaque est souvent fatigué, stressé, manque de concentration, de résistance physique et est susceptible de développer plus facilement des symptômes divers. Ce sont les conséquences du manque de sommeil.

### Les phases du sommeil :

Elles sont au nombre de 4 et définissent un cycle de sommeil. Il y a 5 ou 6 cycles de 90 minutes, qui se succèdent au cours d'une nuit:

\* L'endormissement est "un train" qu'il faut prendre à l'heure (toutes les 90 minutes) pour bien débuter sa nuit ou alors il faudra souvent attendre le prochain passage.

\* Le sommeil léger,

\* Le sommeil profond, c'est la période la plus régénératrice,

\* Le sommeil paradoxal: il est plus léger, avec rêves et cauchemars, mouvements oculaires, accélération cardiaque, mouvements du corps.

### Les insomnies :

L'insomnie peut n'être qu'une impression d'avoir mal dormi. Il n'y alors pas de retentissement sur les activités de la journée suivante. Certains sont capables de " sommeil lucide " et penseront passer toutes leurs nuits éveillés, à regarder le plafond, alors que c'est physiologiquement impossible.

En revanche, une somnolence pendant la journée, des "coups de pompe" subits avec picotement des yeux, courbatures, envies impérieuses de piquer un somme, traduisent un mauvais sommeil et demandent à être prises en compte par une thérapie appropriée.

Événements ressassés, mental qui cogite, imagination débridée avec tension, stress, sont autant de manières de retarder l'endormissement et d'avoir un sommeil trop court, mais les solutions existent à cette insomnie.

### Sommeil et Hypnose

*Le sommeil ne vient pas?*

*Vous mettez des heures à vous endormir?*

*Le réveil sonne et vous avez l'impression de ne pas avoir dormi?*

L'hypnose active un état qui permet de travailler sur ce qui vous empêche de dormir et dépasser certains blocages pour retrouver un sommeil récupérateur.

On sait aujourd'hui que grâce à l'hypnose il est possible de travailler sur le rythme cardiaque, la pression sanguine et beaucoup d'éléments gérés habituellement inconsciemment.

En travaillant sur cette possibilité offerte par l'hypnose, nous pouvons améliorer les processus corporels pour faciliter le sommeil.

Souvent nous allons travailler ensemble sur ce qui vous empêche de dormir (stress, anxiété, peurs) mais aussi sur tout ce qui permet de libérer le mental et le corps afin de retrouver la capacité de dormir rapidement. Il est possible qu'en plus des séances d'hypnose, nous vous proposons quelques exercices dans la journée et juste avant de vous endormir. Ceux-ci sont très simples et ludiques, ce qui facilite et accélère le travail fait en séance.

Toutefois, le praticien formé à l'hypnose et à la programmation neuro-linguistique (PNL) dispose de plusieurs techniques pour aider la personne à s'endormir et à bénéficier d'un sommeil régénérateur (parfois une simple technique d'ancrage suffira).

### **Cas du sevrage progressif des hypnotiques :**

Les médicaments hypnotiques sont le pire remède qui soit parce qu'ils sont efficaces pour faire dormir. Ils font dormir de force. Les patients s'installent dans cette certitude de pouvoir dormir à coup sûr et finissent par préférer le déséquilibre stable causé par les médicaments à l'équilibre instable du vivant, un monde sans certitude.

L'hypnose est une thérapie très efficace pour les troubles du sommeil. A cause des somnifères, ce soin prend souvent l'aspect d'une cure de désintoxication présentant tous les symptômes du drogué en manque. Passé cette épreuve, la confiance dans le corps revient peu à peu ainsi que le plaisir de se débrouiller sans médicament.

La technique d'hypnose utilisée vise à calmer l'anxiété par des suggestions de relaxation, puis à réaliser une véritable rééducation du sommeil.

L'hypnose présente une parenté avec l'endormissement en ce qu'elle nécessite une isolation sensorielle: bruits, lumière, température, puis une détente psychophysique avant d'atteindre la léthargie déclenchant le sommeil proprement dit.

### **En conclusion...**

...rapidement, ou avec un peu de patience, la plus grande partie des cas pourront être solutionnés ou grandement améliorés.

L'hypnose, combinée aux techniques de PNL, permet de modifier les processus qui entraînent le manque de sommeil et de retrouver rapidement un sommeil réparateur.

D'abord, programmer la détente lors du coucher, puis l'apaisement du mental. Les deux processus indispensables pour trouver rapidement le sommeil. Une séance d'hypnose peut vous y aider.