

# TROUBLES DU SOMMEIL & HYPNOSE

## Utilisation de l'hypnose pour les troubles du sommeil

**L'Hypnose est un outil exceptionnel pour traiter la résolution des conflits internes. Ses méthodes de traitement du matériau cognitif permettent de comprendre la signification symbolique des rêves du patient.**

On fait référence au terme trouble du sommeil pour signaler l'utilisation de l'Hypnose ou des outils de l'Hypnose pour traiter les troubles du sommeil.

Il est important de signaler qu'une partie des troubles du sommeil peuvent être liés à des apnées du sommeil ou à des problèmes médicaux dans ces cas les troubles du sommeil ne pourront pas être traités par l'Hypnose ou par des techniques psychologiques.

Une grande partie des troubles du sommeil sont liés à des désordres psychiatriques ainsi qu'à des dépendances à des drogues (alcool, cannabis, cocaïne...) ou à un abus de stimulants (café, thé, boissons euphorisantes, boissons énergisantes...) dans ce cas l'approche va demander une intervention particulière qui tiendra compte de ces problèmes ainsi que des troubles symptomatiques.

Parmi les troubles du sommeil nous rencontrons les insomnies. On entend par insomnie les troubles de sommeil chez un individu qui comportent peu ou pas sommeil. Ainsi l'insomnie peut-être traduite comme le fait de ne pas dormir ou de présenter un trouble réduisant la durée habituelle du sommeil. Ce manque de sommeil à une répercussion qui n'est plus discutée sur la qualité de vie du patient et notamment sur la qualité de la veille du lendemain. Les causes peuvent être multiples et elles peuvent être d'ordre physiologiques ou liées à la pensée provoquant l'insomnie.

Dans les causes d'ordre physiologique nous pouvons compter certains troubles circulatoires comme les jambes lourdes, les fourmillements, les crampes ou les douleurs musculaires osseux et viscérales.

Parmi les causes liées à la pensée provoquant l'insomnie nous pouvons compter le stress, les conflits professionnels ou affectifs, la peur, l'anxiété ou autres pensées parasites pouvant garder l'esprit à l'état de veille comme l'apparition de cauchemars.

Le terme cauchemar fait référence à la manifestation des sens et émotions qui se déroulent pendant le sommeil paradoxal. Pendant notre sommeil notre inconscient continue de travailler et met en scène nos expériences et nos émotions, certaines pouvant atteindre une haute et forte réponse émotive, cette émotion peut être négative et prendre la forme d'une peur ou horreur autant que du désespoir, de l'anxiété ou une grande tristesse.

Ce type de rêve peut impliquer une situation en danger, une sensation de mal être, une terreur psychologique ou physique ou tout simplement un sentiment qu'il est nécessaire de traiter afin de pouvoir vivre de façon plus confortable. Au moment du cauchemar, les personnes se réveillent souvent dans un état de détresse, de mal être, et certains ont même du mal à retrouver le sommeil.

L'Hypnose est un outil exceptionnel pour traiter la résolution des conflits internes. Ses méthodes de traitement du matériau cognitif permettent de comprendre la signification symbolique des rêves du patient afin de les traiter (comme dans le cas du rêve éveillé dirigé) afin d'utiliser l'énergie qui le compose et la rediriger vers le quotidien du patient.

Les séances d'Hypnose porteront aussi sur l'apprentissage des mécanismes de la relaxation, l'autohypnose pouvant être apprise pour permettre au patient de retrouver tous les bienfaits des séances d'hypnose orientées bien-être tout au long de la journée.

D'autre part, l'intervention d'un praticien en hypnose peut être orientée sur certains facteurs d'ordre physiologique pouvant être à la base des insomnies.

Il est nécessaire de remarquer que certains instituts et centres médicaux possèdent ses propres équipes de professionnels formés à l'hypnose et qui proposent à ses patients trop stressés ou souffrant des troubles du sommeil des séances ayant comme but la mise en place des mécanismes servant à lui apporter plus de confort au quotidien.

### **Exemple de suggestion Hypnotique pour le traitement des insomnies**

Milton Hyland Erickson M.D., propose une série de suggestions hypnotiques ayant comme but de canaliser l'énergie dépensée à rester en état de veille. Les suggestions qui suivent font partie de son travail.

Vous utilisez une quantité énorme d'énergie pour rester éveillé. Vous faites appel à toutes les mesures imaginables pour vous empêcher de dormir. Bon, mais si vous dormez et vous reposez à fond, vous allez disposer d'un surplus d'énergie. Qu'aimeriez vous réellement faire de cette énergie ?

Quel projet constructif, ou instructif ou lié à votre développement personnel aimeriez vous mettre en œuvre pour épuiser cet apport supplémentaire d'énergie chaque jour ? Vous devez l'orienter ailleurs plutôt que de vous maintenir éveillé. Ce bon repos, chaque nuit, va vous réapprovisionner en énergie. Comment allez vous l'utiliser ?

**Par Sebastian Lopez - Institut International d'Hypnose (IIH) - Site: Docteur Hypnose Paris - Le 18/07/2012**