

LA MÉDITATION POUR S'ENDORMIR

De nos jours, beaucoup de gens ont de la difficulté à s'endormir pour la nuit. Pour certains, c'est parce qu'ils pensent trop où qu'ils ont la tête pleine et pour d'autres, c'est leur corps qui ne se détend pas assez. Lorsque tous les facteurs extérieurs sont maîtrisés (lieu du sommeil, alimentation, activités du soir, ...) **on peut procéder avec une technique de méditation qui nous permettra directement d'accéder à un sommeil profond.**

Pour bien dormir, prioriser un sommeil profond

Lorsque nous dormons dans un sommeil profond, **notre esprit peut faire le triage de toute les informations qu'il a reçues pendant la journée.** De cette façon, nous nous réveillons le matin en forme et prêts pour commencer une nouvelle journée. Autrement, si nous n'atteignons pas un sommeil profond la nuit, notre esprit ne peut pas faire le ménage de tous les événements vécus durant la journée. Ainsi, ceux-ci s'accumulent et notre esprit devient surchargé. Cette surcharge épuise la personne ; et lorsqu'un manque de sommeil profond est répété quotidiennement, cela mène normalement la personne jusqu'au stress. Cela peut même se traduire par de l'anxiété et voire conduire dans les cas extrême à une dépression.

Prendre des somnifères (ou de l'alcool ou même des drogues) nous aide à nous endormir sur le moment, mais **ces éléments nous empêchent généralement d'atteindre un sommeil profond et réparateur.** Ainsi, nous nous réveillons plus souvent que jamais, encore fatigués et en manque d'énergie.

Lorsque nous nous endormons naturellement, **nous pouvons programmer notre esprit à atteindre un sommeil profond au rythme de vague Delta;** sommeil qui sera réparateur et récupérateur. Nous serons plus en forme le matin, c'est assuré !

Environnement et habitudes à vérifier

Avant de commencer à utiliser la technique de méditation que cet article vous présente ci-bas, veuillez **vérifier que votre environnement et vos habitudes soient propices au sommeil.** Voici une liste de certains facteurs à vérifier :

- Avoir un endroit confortable pour dormir (bon matelas ni trop mou et ni trop dur, oreiller confortable).
- Impérativement ne pas manger au moins 2 heures avant le sommeil.
- Après le souper, ne pas boire de café, de thé ni de boisson qui contient de la caféine, de la théine ou du sucre
- Pour un sommeil profond plus spécifiquement : ne pas consommer d'alcool, de marijuana ou autres drogues (de toute manière illégale) ni de somnifère pour s'endormir. Ceux-ci peuvent nous aider à nous endormir rapidement, mais souvent ils nous empêchent d'atteindre un sommeil véritablement profond et réparateur. Si les somnifères sont prescrits par votre médecin, veuillez vérifier avec celui-ci avant de cesser l'utilisation.
- Je vous invite à faire de l'activité physique uniquement durant le jour et pas – surtout intensivement – peu avant de vous coucher.
- Quels sont vos activités avant l'heure de vous coucher ? Évitez les occupations qui stimulent le cerveau, telles que regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéos.
- De même, éviter les écrans afin de limiter la réception de lumière bleue le soir qui vous tiendrait éveillé

- Ne pas garder d'appareils électroniques à proximité de votre lit à cause des ondes électromagnétiques qui peuvent être émises.
- S'assurer d'avoir un décor simple et calme dans votre chambre, car votre corps et votre esprit ressentent la pièce dans laquelle ils sont. Ne pas avoir trop d'objets. Ceci inclut les livres – pensez aux enfants qui ont une bibliothèque remplie de livres (ou même de jouets) qui peuvent inconsciemment les tenir agiter.
- Programmez votre lit comme étant le lieu du sommeil et non un endroit pour lire ou regarder son téléphone. De cette façon, dès que vous vous couchez, votre corps sait qu'il est temps de dormir. Les ébats amoureux ne sont par contre pas proscrits.

Technique pour s'endormir: Exercices pratiques

Il est suggéré de ne pas volontairement essayer de s'endormir pendant que nous méditons, **afin de ne pas créer l'habitude de s'endormir pendant la méditation**. Pour cela, les exercices pratiques ci-dessous feront en sorte que vous (et votre cerveau) distinguiez le sommeil de la méditation.

Visualiser un sommeil profond

Nous pouvons utiliser une méthode d'auto-hypnose qui est comparable à de la méditation active, c'est-à-dire utiliser nos pensées en notre faveur. Pendant le jour, **lors d'une méditation, vous pouvez programmer un sommeil profond en disant ces phrases dans votre tête** : *“À partir de cette nuit, toutes les nuits, dès que je me couche dans mon lit pour dormir, il est facile pour moi de m'endormir rapidement dans un sommeil profond.”* On peut aussi ajouter: *“Toutes les nuits, je dors du soir jusqu'au matin dans un sommeil profond et réparateur et je me réveille en matinée de pleine forme avec un sourire sur mon visage !”*

En même temps que vous dites ces phrases (avec vos propres mots), vous pouvez **vous visualiser en train de dormir profondément et paisiblement**. Voyez comme vous avez l'air paisible et confortablement installé. Ces visualisations imprègnent votre subconscient.

La porte du sommeil

Cette méditation vous guidera dans un sommeil profond. Vous pouvez donc utiliser cette technique lorsque vous êtes prêt à dormir. **Vous pouvez vous coucher dans votre lit avec l'intention de vous endormir**.

La dernière étape de cette technique, l'étape 7, saura faire la distinction entre la méditation et le sommeil. Vous pouvez lire ces étapes avant de commencer votre méditation pour vous familiariser avec le processus, ensuite laisser faire la visualisation, les yeux fermés et à votre propre rythme.

Étapes :

1. **Fermer les yeux.**
2. Respirations avec intention : **inspirer le calme et expirer la tension hors du corps** (min. 3X).
3. **Apporter un calme à chaque partie de son corps**, de la tête aux pieds.
4. S'imaginer **descendre 10 marches pour aller jusqu'à son jardin paisible ou autre lieu ressourcé**.
5. Se dire : **« À chaque marche, je deviens 10X plus calme. »**

6. Dans le **jardin paisible**, vous pouvez passer un moment pour ressentir comme l'environnement est tranquille. Explorez seulement la nature et les couleurs qui vous entourent.
7. Quelque part dans votre jardin, il y a la Porte du Sommeil. Lorsque vous l'ouvrez, elle vous mène à un endroit propice au repos. **Dès que vous dépassez la Porte du Sommeil pour entrer dans ce lieu, vous vous laissez tomber dans un beau sommeil profond et paisible.**

Je vous invite à essayer ces techniques efficaces pour le sommeil : programmation d'un sommeil profond et la Porte du Sommeil. **Elles ont déjà aidé de nombreuses personnes qui étaient autrefois insomniaques !** Assurez-vous que votre lieu de sommeil encourage le sommeil profond, puis laissez-vous dormir encore mieux qu'un bébé !