

LES SECRETS DU SOMMEIL

Optimisez votre sommeil et réalisez enfin vos rêves

Et s'il suffisait de mettre une boule de feu dans un tiroir pour s'endormir

Dans cet article, je voulais partager avec vous une méthode extrêmement puissante qui a réussi à résoudre très rapidement les insomnies de mon fils. J'avais essayé auparavant diverses méthodes avec lui et en particulier celles que j'ai déjà présentées dans un de mes précédents articles que vous pouvez retrouver en cliquant ici. Bien que ces méthodes aient été très efficaces, les difficultés de mon fils à s'endormir revenaient de temps en temps. Ces quelques nuits d'insomnie engendraient de la somnolence dans la journée l'empêchant de rester concentré en classe. En tant qu'expert du sommeil, je ne pouvais pas laisser les problèmes de sommeil de mon fils à moitié résolu !

J'ai donc utilisé une autre approche basée sur la Programmation Neurolinguistique ou PNL. Cette technique que je vais partager avec vous dans les lignes qui vont suivre est centrée sur le travail des « *sous-modalités* ».

Mais qu'est-ce que ces sous-modalités ?

Nous codons les informations du monde extérieur à travers nos 5 sens (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût). Puis, nous nous représentons le monde en recourant à ces cinq sens intérieurement. Chacune de nos représentations sensorielles internes peut se subdiviser en sous-modalités sensorielles.

Afin de mieux illustrer le concept des sous-modalités je vous invite à tenter dès maintenant une expérience !

1. Concentrez-vous sur un souvenir de votre vie associé à une émotion positive (exemple: une journée en vacances, un repas en famille, un moment de repos, une activité sportive, une réussite etc.)
2. Fermez les yeux et concentrez-vous intérieurement sur la représentation mentale que vous pouvez faire de cette expérience. Prêtez attention à chacune de vos représentations sensorielles et définissez chacune des sous-modalités ci-dessous:

Sous-modalités visuelles: L'image est-elle fixe (photos) ou en mouvement (film)? Pouvez-vous décrire les formes, les couleurs, la luminosité? Quelle est la taille de l'image? Est-elle floue ou nette? Est-elle proche ou distante de vous? etc.

Sous-modalités auditives: Y a t'il des sons associés aux images? Peut-être entendez-vous une chanson ou vous vous parlez à vous-même. Quel est le volume de ces sons? Quelle est leur fréquence (aigu/grave). D'où vient le son et quel est son rythme? etc....

Sous-modalités kinesthésiques: En revivant cette expérience, quelles sont vos sensations? Où sont-elles localisées sur votre corps ? Sont-elles étendues? Ressentez-vous des variations de température, la sensation de certaines textures, etc...

Sous-modalités olfactives/gustatives: Une odeur est-elle associée à cette représentation? Est-elle forte? Légère? Irritante ou douce? Si votre image est en lien avec une expérience gustative, est-elle amère, salé, acide ou sucrée? etc...

Comme vous pourrez vous en rendre compte si vous faites cette expérience, prendre conscience et jouer sur ces sous-modalités va avoir un impact important sur l'intensité émotionnelle de votre expérience interne. C'est grâce à ces sous-modalités que le cerveau fait la différence entre une expérience agréable et une expérience désagréable.

Ce qui est extrêmement puissant c'est qu'en modifiant une ou plusieurs de ces sous-modalités sensorielles internes vous pouvez à volonté changer l'intensité ou la signification d'une expérience. Pour que cela soit efficace, il faut rechercher la ou les sous-modalités dites « critiques » qui vont se distinguer des autres par leurs aptitudes à modifier l'impact de votre représentation interne.

Par exemple, pour une personne, le simple fait d'accentuer la luminosité de l'image du souvenir va augmenter la sensation positive liée. Alors que cette sensation agréable diminuera lorsque l'image sera assombrie. Pour d'autres, ce sera la distance qui vous sépare de cette image interne qui sera critique. Pour d'autres encore ce sera la fréquence du son, ou son intensité ou encore le ressenti d'un toucher, etc...

Essayez de faire varier chacune des sous-modalités et prêtez attention à l'impact sur l'intensité des sensations interne.

Comment mon fils a-t-il réussi à s'endormir facilement en rangeant une boule de feu dans un tiroir ?

Maintenant que vous avez saisi le concept des sous-modalités, je vais enfin vous raconter comment j'ai pu guider mon fils à trouver comment s'endormir à volonté!

Il est 22h00 et j'entends du bruit dans la chambre des enfants. Je rentre et constate que mon fils aîné âgé de 9 ans ne dort toujours pas et tourne dans son lit. Voila un résumé du discours qui s'est alors installé entre nous:

Moi: Il est tard fiston, il faut que tu dormes !

Mon fils: j'aimerais bien mais je n'y arrive pas !!

En prononçant ces mots, je sens monter en lui cette émotion de ras-le bol que je connais bien chez lui ;-). C'est alors que je décide de lui faire utiliser la méthode des sous-modalités. Je m'installe dans le coin du lit et comment à lui poser quelques questions:

Moi: qu'est-ce qui t'empêche de t'endormir?

Mon fils: je ne sais pas je n'y arrive pas !

Moi: Alors nous allons faire une expérience amusante qui te prouvera que tu peux arriver à t'endormir tout seul car tu as toutes les ressources nécessaires en toi pour le faire ! Tu es prêt?

Mon fils: Oui

Enfin le sourire se dessine à nouveau sur son visage, motivé par l'expérience.

Moi: Comment pourrais-tu te représenter ce qui t'empêche de dormir?

Mon fils: J'ai trop d'énergie dans mon corps!

Moi: Expliques moi en détails comment tu te représentes cette énergie? Est-ce que cette énergie a une forme particulière? Une couleur? Est-elle en mouvement? Dans quelle partie de ton corps se trouve-t-elle? Est-elle chaude ou froide? etc..

Mon fils: Ah oui on dirait comme une boule de feu dans ma tête. Elle a la taille d'une grosse bille rouge et jaune et elle tourne dans tous les sens. Et du coup j'ai plein de pensées dans ma tête.

Moi: Ah, alors on pourrait imaginer que cette boule de feu rouge et jaune qui bouge dans tous les sens représente peut-être tes pensées? N'est-ce pas?

Mon fils: Oui c'est ça !

A ce moment, mon fils a créé une représentation interne de ses pensées vagabondes qui l'empêchent de dormir. Maintenant il va pouvoir avoir prise sur ces pensées parasites et modifier leur impact sur lui en jouant sur les sous-modalités de cette boule de feu. Vous remarquerez que j'utilise systématiquement les mots de mon fils ce qui augmente la synchronisation entre nous.

Moi: Alors maintenant que pourrais-tu faire pour maîtriser cette boule de feu qui représente tes pensées ? Essaies de la diminuer, de changer sa couleur, de l'immobiliser, de l'éloigner, de changer sa forme, etc...

Mon fils: Quand elle est plus petite c'est pire car elle va encore plus vite !

Moi: Et si tu l'agrandis suffisamment pour qu'elle diminue sa vitesse? Que se passe-t-il?

Mon fils: Ah oui ça marche elle ne bouge presque plus ! Mais je sens toujours cette énergie !

Moi: et si tu changeais sa couleur?

Mon fils: je la mets en bleue ! Oui j'ai l'impression qu'elle s'est calmée !

Moi: est-ce plus confortable pour toi ou veux-tu modifier encore d'avantage cette boule pour qu'elle arrête de t'empêcher de dormir? Peut-être peux-tu la rendre encore plus bleue, un bleu encore plus calmant.

Mon fils: Oui c'est mieux, mais je préférerais la faire disparaître totalement ! Mais je n'y arrive pas !

Moi: est-ce que se serait bon pour toi de la faire disparaître totalement? Es-tu sûr qu'elle ne t'est pas utile parfois? Dans la journée par exemple ?

Il est important d'évaluer « l'écologie » pour l'enfant de supprimer cette énergie car elle peut être dans d'autres circonstances ressourçante voire même nécessaire.

Mon fils: J'ai une idée, je vais la mettre dans un tiroir pour la nuit !

Moi: Très bonne idée !! Vas y, fais le et dis-moi les changements que tu ressens en toi?

En observant mon fils, je vois tout de suite qu'il est plus détendu... il change de position, et les traits de son visage se détendent.

Mon fils: Ben je me sens plus calme et je n'ai plus ces pensées dans tous les sens !

Moi: Super, ben tu vois, je t'avais dit que tu avais toutes les capacités nécessaires en toi pour arriver à dormir ! Tu es comme un super héros qui a plein de pouvoirs ! Il faut juste que tu apprennes à les utiliser comme Superman quand il était petit ! Je suis sûr que tu as même le pouvoir de t'endormir tout de suite !

Mon fils: Ah oui tu crois ?

Moi: Ben oui, comment tu pourrais faire?

Mon fils: ben attirer le sommeil à moi

Moi: Super idée, je n'y avais pas pensé ! Et comment tu pourrais représenter ce sommeil que tu aimerais attirer à toi?

Mon fils: Ben comme un nuage bleu, moelleux et tout doux qui viendrait m'entourer!

Moi: Si je comprend bien ton pouvoir, lorsque ce nuage bleu, moelleux et tout doux viendra t'entourer alors tu tombera dans un profond sommeil? N'est-ce pas?

Mon fil: Ben oui !!

Moi: Alors prends le temps qu'il t'est nécessaire pour attirer à toi ce nuage bleu, moelleux et tout doux tout en sachant que tu peux le faire maintenant ! Peut-être que tu le vois se rapprocher de plus en plus... Et tandis que tu le vois se rapprocher de toi, tu vois peut-être encore plus ce bleu, et il se peut même que tu puisses ressentir maintenant la douceur de ce nuage au niveau de tes pieds, ou peut-être au niveau de tes mains ou au niveau de tout autre partie de ton corps et peut-être même l'ensemble de ton corps. Et parce que tu vois et ressens ce nuage moelleux du sommeil t'envelopper, tu ressens encore plus intensément la profondeur de ce sommeil profond et réparateur.

Bonne nuit mon fiston !

Voilà, je puis vous assurer qu'à la suite de ces quelques suggestions hypnotiques, mon fils dormait comme un bébé ! Cette séance n'a pas duré plus d'une dizaine de minutes !

Je l'ai testé également sur d'autres personnes et cela fonctionne même si chaque représentation interne est unique!

Il arrive encore que mon fils m'appelle le soir en me disant qu'il n'arrive pas à dormir. Mais cette fois je lui réponds qu'il a le pouvoir de le faire en mettant sa boule de feu dans le tiroir et en appelant à lui le nuage du sommeil ! Et depuis mon fils dort comme un bébé !

A RETENIR !

Il faut bien comprendre que **le corps n'est pas distinct du cerveau, mais qu'il en est le prolongement**. Dans mon histoire, ce qui empêchait mon fils de dormir étaient ses pensées, mais cela aurait pu être une angoisse ou une douleur. L'angoisse ou le stress par exemple peut se ressentir dans un endroit particulier de votre corps (poitrine, gorge, ventre, etc...). Créer cette représentation à l'endroit où elle se trouve. **Très souvent les sensations ne sont jamais immobiles alors prêtez attention à son déplacement...** est-ce dans une certaine direction? A partir de là, jouer sur les sous-modalités de cette représentation de la sensation qui vous empêche de dormir ! Et **trouver la sous-modalité critique qui vous permettra de moduler cette sensation à votre guise !**

Je vous assure que cet **outil est extrêmement puissant** et que son utilisation en PNL et hypnose dépasse largement les problèmes de sommeil. Je vous prépare d'autres articles qui illustreront comment utiliser ces outils dans la gestion du stress, de l'anxiété mais également dans des cas de douleur aiguës ou chroniques qui sont également des causes d'insomnie.