

4 TECHNIQUES POUR RÉUSSIR À S'ENDORMIR

hypnose pour un sommeil profond.

La Journée du sommeil, c'est une fois dans l'année. Oui mais vous, c'est tout le reste de l'année que vous éprouvez des difficultés à dormir. Plutôt que d'accuser le coup, testez ces méthodes de visualisation mentale * et trouvez celle qui vous aidera à retrouver des nuits sereines.

La technique des ondes alpha pour vous endormir plus facilement

Cette technique va vous programmer à dormir en ondes cérébrales alpha pour vous mettre en condition à accueillir la première phase du sommeil.

- Allongez-vous dans votre lit : inspirez, expirez en visualisant le chiffre 3, trois fois. Inspirez puis expirez en visualisant le chiffre 2, trois fois. Inspirez puis expirez en visualisant le chiffre 1 trois fois. Puis décomptez de 10 à 1.

Vous êtes maintenant en ondes cérébrales alpha, prêt à ranger votre journée : demandez à la partie sage de vous-même de ranger tout ce que vous avez vécu dans votre journée et proposez-lui que cela revienne en mémoire le lendemain matin au réveil.

Reste à vous endormir en ondes alpha : Imaginez-vous devant un tableau sur lequel vous allez écrire d'une main et effacer de l'autre main. Vous dessinez un rond avec une croix dedans. Puis vous effacez la croix en partant vers l'extérieur du rond. Vous écrivez à côté du rond "plus profond". Ensuite vous écrivez 100 à l'intérieur du rond. Puis vous effacez en écrivant "plus profond" à côté du rond.

Vous écrivez maintenant 99 à l'intérieur du rond avant d'effacer en écrivant "plus profond" à côté du rond. Vous continuez à décompter comme cela jusqu'à **vous endormir**.

Plus efficace que compter les moutons !

La technique du verre d'eau pour résoudre un problème

Elle est particulièrement recommandée pour celles et ceux qui n'arrivent pas à dormir car elles cogitent beaucoup. Plutôt que de ruminer de façon stérile au coucher, essayez ceci.

-Prenez un grand verre d'eau et posez-le sur votre table de chevet.

-Mettez-vous en ondes alpha (voir exercice précédent) et demandez à votre partie sage de trouver une solution à votre problème.

-Avant de dormir, buvez la moitié du verre d'eau

-Au réveil, vous devriez avoir la solution. Pour l'ancrer, buvez le reste du verre d'eau.

Toujours pas de solution ?

Les prochains jours devraient vous apporter des conseils et des éléments de réponse. Recommencez cette technique jusqu'à ce que tout devienne plus clair.

La technique du mantra, ou l'autosuggestion à bien dormir

Vous pensez trop ?

Calmez votre esprit en répétant un mot ou une phrase qui vous évitera de ressasser ces pensées qui vous tiennent en éveil.

Vous pouvez d'abord vous mettre en ondes alpha. Puis récitez un mot ou une **phrase positive** qui vous apaise et pourra vous aider à vous relaxer.

Par exemple : "Je suis bien, je suis serein" ou "je suis détendue, prête à passer une bonne nuit".

La technique de la télécommande pour zapper les idées noires

Un événement désagréable de votre journée vous empêche de vous endormir, utilisez la technique de la télécommande.

-Imaginez un grand écran sur votre mur

-Projetez-y le film de l'événement qui vous travaille

-Changez la couleur, la lumière, l'intensité et la taille de l'image que vous imaginez

-Mettez en fond sonore une musique qui vous fait du bien et diminuez la taille de la scène jusqu'à ce qu'elle devienne un confetti. Imaginez maintenant ce confetti s'éloigner de vous et se diriger vers la lune. Vous pouvez maintenant dormir sur vos deux oreilles.

***Retrouvez plus d'astuces pour un bon sommeil dans le "Cahier d'exercices pour bien dormir" d'Elizabeth Couzon et Françoise Dorn, ESF éditeur.**

>> A lire aussi : Troubles du sommeil : des solutions naturelles pour de bonnes nuits

>> A lire aussi : 4 remèdes de grand-mère pour mieux dormir

Auteur : Emilie Cailleau

<http://www.topsante.com>

Qu'est-ce que l'insomnie ?

Vous souffrez sans doute d'insomnie chronique si les comportements suivants vous semblent familiers :

- Le soir, vous êtes "crevés" mais, quand c'est l'heure de vous coucher, vous n'avez plus sommeil.
- Vous pouvez rester couché à attendre en vain le sommeil pendant des heures.
- Vous portez des bouchons d'oreille parce qu'un moindre bruit vous réveille.
- Quand vous commencez à vous endormir, l'idée que vous vous endormez enfin vous réveille, et alors c'est fini.
- Dans votre lit, vous tentez de vous relaxer et de contrôler le flot de pensées, mais rarement avec succès.
- Quand vous voyez passer les heures, vous savez que la journée du lendemain sera fichue.
- La perspective d'affronter la journée du lendemain avec si peu de sommeil vous terrifie.
- Quand le réveil sonne, vous commencez seulement à dormir.
- Vous avez peur de ne pas tenir le coup, de devenir fou, de ne plus jamais dormir.

Un cercle vicieux toxique

L'insomnie génère souvent des comportements contre-productifs qui contribuent à l'aggraver : vous restez au lit trop longtemps dans l'espoir de "récupérer un peu", vous faites des siestes dès que vous pouvez, vous adoptez des horaires de réveil irréguliers (grasse-matinées le week-end), vous prenez des "aides au sommeil" (alcool, somnifères), vous ruminez à propos des conséquences du manque de sommeil, vous développez des compétences de guetteur que vous employez à surveiller votre sommeil tout au long de la nuit.

Vous avez également probablement développé une véritable phobie de ne pas dormir. Vous vous souciez de la quantité de sommeil que vous avez eu la nuit dernière, de celle que vous réussirez à avoir cette nuit. Vous vous préoccupez de l'état de fatigue dans lequel vous serez demain, de savoir si vous arriverez à fonctionner normalement. Vous vous persuadez peut-être que votre insomnie est incurable, et que jamais vous n'arriverez à dormir.

Et ainsi, l'échec de vos tentatives de contrôle du sommeil génère une **angoisse du sommeil** qui, à son tour, contribue à entretenir l'insomnie... car l'anxiété est un sentiment extrêmement éveillant.

Sortir du cercle vicieux

Il y a deux choses à bien comprendre à propos du cercle vicieux de l'insomnie. D'abord le fait qu'il s'agit d'un ensemble d'**habitudes de pensée**. Vous vous êtes habitués à vous soucier de votre sommeil, à vous angoisser du lendemain, à chercher à récupérer et forcer le sommeil par différents stratagèmes. De fait, vous avez acquis une véritable expertise dans votre tentative de maîtrise du sommeil, alors c'est justement ce bras de fer avec vous-même qui vous enfonce toujours plus dans l'insomnie.

La deuxième chose à comprendre est que vous pouvez **facilement changer ces habitudes néfastes** maintenant que vous les avez identifiées ! Beaucoup de gens pensent qu'ils ne peuvent pas changer une habitude de pensée ou de comportement. Comme nous allons le voir, cette idée est fautive, et elle crée plus de misère humaine que

vous ne pouvez l'imaginer.

La page suivante vous montre comment notre séance d'hypnose peut vous débarrasser de l'insomnie rapidement et... pour de bon !

Nos deux cerveaux

Afin de mieux comprendre comment se débarrasser de l'angoisse du sommeil, et donc retrouver un sommeil paisible et réparateur, il nous faut au préalable mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau.

Le cerveau est divisé en deux hémisphères qui fonctionnent de manière parallèle et indépendante - un peu comme si nous avions **deux cerveaux différents** (comme le prouvent notamment les résultats de Roger Sperry, prix Nobel de médecine 1978). Notre cerveau gauche est conscient, logique, volontaire, raisonné, tandis que notre cerveau droit est inconscient et émotionnel. Cette dualité explique pourquoi nous agissons parfois en dépit de toute logique : la pensée raisonnée et logique est le fruit de notre cerveau gauche, mais si cela va à l'encontre des émotions, du ressenti du cerveau droit, alors les émotions l'emporteront.

Voilà pourquoi, en dépit de toute notre logique et notre bonne volonté, nous avons du mal à sauter dans le vide avec un parachute alors que c'est parfaitement sécurisé, nous nous mettons à trembler avant de parler en public alors qu'il n'y a aucun danger, les fumeurs allument une cigarette alors qu'ils savent que cela détruit leur santé, les phobiques des chiens changent de trottoir à la vue d'un caniche, et les insomniaques restent éveillés la nuit alors qu'ils sont épuisés.

En effet, quand ils échouent à trouver le sommeil, les insomniaques s'imaginent à tort que c'est par manque de volonté. Or, tout comme la volonté n'a rien à voir avec le trac, elle n'a rien à voir avec l'insomnie : comme le vérifient chaque nuit tous les insomniaques, **il est tout à fait impossible de s'endormir par la force de la volonté**, ou de raisonner avec ses émotions pour réussir à dormir.

La solution est émotionnelle !

En fait, la raison pour laquelle vous ne vous endormez pas est simple : c'est votre cerveau droit émotionnel qui, pour un ensemble de raisons que l'on ne connaît pas forcément, a développé au cours des années une peur phobique de lâcher prise et de se laisser glisser dans le sommeil. Le cerveau gauche veut dormir, mais ne peut pas car le cerveau droit, émotionnel, a pris une habitude... émotionnelle: celle de générer une angoisse malade liée à la nuit, au lit, et au sommeil.

La solution à ce problème n'est donc pas au niveau du cerveau gauche. Vous le savez bien, car au cours des mois, parfois des années, vous avez essayé en vain beaucoup de solutions "rationnelles". Le cerveau gauche peut comprendre, prendre de la distance, mais le cerveau droit ne le peut pas. Si notre cerveau droit est terrifié à l'idée de lâcher prise et dormir, il n'y a rien que notre cerveau gauche puisse faire pour le convaincre du contraire.

Il faut donc chercher la solution au niveau du cerveau droit, et réussir à ouvrir les canaux de communication vers ce cerveau inconscient pour le libérer de la charge émotionnelle liée à l'endormissement. Or, il existe un outil formidable pour communiquer avec le cerveau droit inconscient : l'hypnose.

L'hypnose permet de gérer l'angoisse

Il nous faut donc trouver un moyen de libérer le cerveau droit, de lui fournir les moyens du changement. Pour cela, il faut donc d'abord obtenir l'accès au cerveau émotionnel. Or, le plus souvent dans notre vie, un contrôle conscient, logique, critique, empêche ou limite l'accès au cerveau émotionnel. Ce contrôle conscient disparaît naturellement dans certaines circonstances qui sont, par exemple, les grands stress, les grandes confusions, les grands plaisirs et les grandes relaxations. Dans ces circonstances, on passe dans un état de conscience différent de celui que l'on a le plus souvent, un état de conscience élargie, où cerveau gauche conscient et cerveau droit émotionnel sont tous deux accessibles et en réception.

L'hypnose est un état naturel, dont l'existence est désormais prouvée grâce à la neuro-imagerie, qui permet de vous débarrasser du contrôle conscient du cerveau gauche et de passer en conscience élargie : vous êtes toujours parfaitement conscient, mais votre cerveau émotionnel est là, en réception. Il est alors possible de proposer à votre inconscient des suggestions directes, indirectes ou métaphoriques qui, si elles sont en accord avec vos souhaits, lui permettront de vous aider à réussir le changement que vous désirez effectuer : lâcher prise vis-à-vis du sommeil, se déculpabiliser par rapports aux heures "perdues" à ne pas dormir, s'autoriser à laisser filer les angoisses, à se laisser aller au bien-être réparateur qu'est une bonne nuit de repos.

Sommeil Profond est une séance d'hypnose spécialement conçue pour éliminer l'angoisse du sommeil directement au sein de votre cerveau émotionnel. Pour retrouver le sommeil, il vous suffit donc de télécharger cette séance pour un prix modique, et de vous relaxer au son de la musique et des suggestions hypnotiques. La séance, qui dure environ une demi-heure, est à écouter dans un endroit calme, si possible au casque, assis dans un fauteuil confortable ou bien allongé. Les premiers résultats arrivent dès la première écoute, et vous retrouvez un sommeil de bébé après seulement quelques séances !

Manquer de sommeil est dangereux

D'abord, l'insomniaque a du mal à s'adapter aux impératifs sociaux, familiaux et professionnels qui s'imposent à lui. Une récente étude de l'Inserm publiée dans le British Medical Journal du 17 Juin 2006 conclut d'autre part que chaque année en France, au moins un millier de morts évitables seraient dues à la somnolence au volant. Toutes les études montrent que la privation de sommeil conduit à une baisse des performances intellectuelles, émotionnelles et physiques.

À long terme, on observe une recrudescence des maladies métaboliques, cardio-

vasculaires et dégénérative. La privation chronique de sommeil est corrélée avec l'espérance de vie.

Retrouvez le sommeil dès aujourd'hui

Une bonne séance d'hypnose cible le coeur le l'insomnie : la peur phobique de ne pas dormir que votre cerveau inconscient a développé au cours du temps, et le cercle vicieux qui en résulte : plus vous essayez de dormir, moins vous y arrivez, et plus votre angoisse se développe. Après les séances d'hypnose vous pourrez :

- Vous laisser glisser facilement et rapidement dans le sommeil, sans aucune aide chimique.
- Vous endormir avec confiance, et vous réveiller en pleine forme, gonflé d'énergie.
- Vous débarrasser des boules quiès, en acceptant les bruits naturels de la nuit.
- Retrouver un sommeil profond et réparateur.