



Se réconcilier avec son sommeil

Bien que nous passions un tiers de notre temps à dormir, le sommeil n'est pas de tout repos. Nous traversons tous des périodes occasionnelles d'insomnie. Passer une mauvaise nuit, se coucher tard, autant d'expériences communes à la plupart d'entre nous. Nombreux sont les facteurs susceptibles de nuire à la qualité de notre sommeil. Insomnie du petit matin, difficultés à s'endormir, réveils fréquents, certains connaissent ces pannes passagères en lien avec un événement ponctuel, d'autres sont victimes de troubles plus récurrents.

L'insomnie est un signal d'alerte. Elle peut se décoder, se réparer et se guérir, à condition d'écouter ce que le corps cherche à nous dire.

Le sommeil de chacun est unique, il dépend avant tout de nos besoins et dans ce domaine, les exigences divergent. Les connaître et les respecter sont les garants d'une nuit réussie.

C'est en prenant davantage soin de nous-mêmes, de notre corps, en nous prodiguant l'attention nécessaire que nous parviendrons à retrouver un meilleur équilibre dans sa globalité.

La sophrologie permet, grâce à la relaxation et l'apaisement du mental, d'atteindre un niveau appelé « niveau sophro-liminal », dans lequel sont émises les ondes alpha, propices à l'endormissement. La respiration joue un rôle très important dans le processus d'endormissement et sera enseignée de prime abord.

Il s'agira aussi d'instaurer des automatismes visant à obtenir une détente musculaire profonde tout en contrôlant les pensées. Sophronisation de base et training autogène de Schultz constituent un excellent entraînement pour gérer les insomnies. La capacité à se

relaxer s'acquiert ainsi en quelques semaines grâce à un entraînement quotidien permettant de retrouver facilement le calme intérieur.

Bien dormir est un art. Comme tout art, il s'imagine, se crée, se compose, se recompose et se peaufine en prêtant une attention particulière aux détails. « Dormir, c'est se désintéresser », affirmait Bergson. Quiétude et confiance en la vie sont susceptibles de s'acquérir grâce à la sophrologie. Ils sont les ingrédients de base pour nous assurer des nuits tranquilles.

Par Michèle Freud, auteur de *Se réconcilier avec soi*, Ed. Albin Michel
Article paru dans *Sophrologie magazine*.