

MIEUX DORMIR, tout un art par Michèle Freud *

Pendant des années, les chercheurs ont considéré le sommeil comme un mystère.

Si dès le début du siècle, Sigmund Freud édifiait la « science des rêves » comme la voie royale de connaissance de l'inconscient, ce n'est que depuis une vingtaine d'années que la physiologie du sommeil est réellement connue.

Pourtant, nous passons un tiers de notre vie dans cet état passif durant lequel corps et esprit sont déconnectés du monde extérieur où, néanmoins, plusieurs fonctions physiques et mentales continuent à oeuvrer. Phénomène spontané, le sommeil représente l'un des besoins fondamentaux de l'organisme, il est un temps de repos indispensable pour récupérer physiquement et psychiquement. Sur le plan physiologique, il se caractérise par une modification de la conscience, celle-ci se ferme au monde extérieur avec, en corollaire, une élévation importante du seuil de réponses aux stimuli externes.

Notre sommeil s'organise suivant une succession de quatre à six cycles par nuit,. Nous alternons d'un stade à l'autre, passant graduellement d'un sommeil léger à profond suivi d'un premier épisode de sommeil paradoxal. Chacun de ces cycles dure environ quatre vingt dix minutes.

Lors de l'endormissement, les ondes cérébrales se ralentissent progressivement. Cet état persiste entre deux et trente minutes selon les personnes. Nous pénétrons dans la phase de sommeil léger où le corps se décontracte, elle est suivie par un sommeil lent qui, au bout d'une vingtaine de minutes cède la place au sommeil profond, puis très profond. Nous entrons alors dans la phase de sommeil paradoxal, au cours de laquelle l'activité du cerveau est aussi importante qu'à l'état d'éveil, bien que le corps soit endormi.

Ce cycle durant lequel se produisent les rêves varie entre une heure et demie et deux heures. Nous nous réveillons durant quelques secondes pour nous rendormir immédiatement et recommencer un nouveau cycle de sommeil. Mais il arrive précisément qu'au cours de ce processus, nous subissions quelques perturbations.

Le sommeil est sensible à tout changement et l'insomnie est souvent l'un des premiers symptômes à se manifester.

Une récente enquête de la Sofres révèle que 75 % d'entre nous, souffrent de troubles du sommeil de manière épisodique et près de 20 % de façon chronique. Les insomnies sévères avec réveils multiples, prématurés, sans cause apparente, sont souvent le symptôme d'une problématique dont il nous faut déceler l'origine.

Aucune définition scientifique de l'insomnie n'est donnée ; psychiatres, médecins pensent qu'il s'agit d'une modification qualitative ou quantitative du sommeil et admettent qu'il est impossible de tout expliquer. Ils évoquent un trouble liée à l'histoire de la personne, qu'elle seule est susceptible d'expliquer et de décoder.

Nombreux sont les facteurs susceptibles de nuire à notre sommeil : un environnement trop stressant, le poids des soucis ou de trop lourdes responsabilités ou encore, certains événements du quotidien majorant nos tourments, agitent nos nuits et réduisent souvent notre temps de sommeil. Nous savons combien la qualité de notre sommeil est intimement liée à notre état émotionnel.

Fatigue, crampes, peau fatiguée, muscles endoloris, autant de conséquences néfastes de nos nuits en pointillé où nous nous réveillons épuisés avec la pénible sensation de ne pas avoir suffisamment récupéré. Ces désagréments finissent à la longue par retentir sur notre équilibre physique et psychique.

Le manque de sommeil altère la santé physique et mentale et place l'individu dans un état de moindre résistance. De telles carences entraînent une diminution des défenses immunitaires et augmentent la vulnérabilité à certaines maladies.

Apprivoiser l'insomnie requiert un minimum de discipline, il suffit de quelques changements dans nos modes de vie pour rééduquer notre sommeil et créer des conditions propices à l'endormissement.

Bien dormir est un art. Comme tout art, il s'imagine, se crée, se compose, se recompose et se peaufine en accordant une attention particulière aux détails.

Dix conseils pour retrouver un bon sommeil

1. *Avant de dormir, endormez vos pensées :*

Evitez toute hyper-stimulation mentale ainsi que toute activité incompatible avec le sommeil (sport tonique ou intense, discussion vive, activité stressante après 19 h)

La chambre est le lieu des rêves et du sommeil, n'emportez ni cahier de travail ni dossiers à étudier.

2. *Ménagez-vous un temps de détente avant de vous coucher.*

Planifiez une période de calme (lecture apaisante, relaxation, respirations, méditation, bain relaxant etc...)

3. *Dépensez-vous physiquement*

Pratiquez une activité physique au moins 2 fois par semaine. Le sport améliore l'oxygénation des cellules, augmente la capacité respiratoire, soulage les tensions et

prédispose au sommeil, à condition bien sûr qu'il ne génère pas une fatigue excessive et qu'il ne soit pas trop proche de l'heure d'endormissement.

.A l'inverse, une trop grosse inactivité physique est nuisible à la qualité du sommeil.

4. Optez pour une meilleure diététique du sommeil

Les insomniaques adoptent en général une alimentation déséquilibrée et inadaptée à leurs besoins. Un certain nombre de règles diététiques permettent d'assurer un meilleur repos. Un repas trop copieux avec des mets trop indigestes ou trop épicés, ou encore trop arrosés, risque d'entraîner un sommeil agité car l'organisme a besoin de temps pour assimiler les graisses. Un repas trop frugal est, lui aussi, susceptible de générer des réveils précoces.

Consommez des céréales

Les céréales exercent une action tout à fait bénéfique puisqu'elles fournissent au cerveau tout le carburant nécessaire au sommeil. Privilégiez les céréales complètes : germe de blé, son, fruits secs et légumes verts. Notre cerveau a besoin de glucides : les sucres rapides : (sucre, miel, fruits etc...) et les sucres lents (pâtes, pain, riz etc..) C'est grâce à ces glucides qu'il fabrique la sérotonine, l'hormone de la détente.

Veillez à un bon équilibre alimentaire : ni trop peu, ni trop.. Le repas est souvent trop copieux. Il importe, principalement au repas du soir, de diminuer les quantités de viande et de sucre et de réduire le sel.

Légumes et fruits consommés en potages ou en salades constituent une excellente source de vitamines et favorisent un bon transit intestinal.

Lait, fromage, yaourt apportent calcium et possèdent des vertus sédatives.

5. Respectez votre rythme biologique

Couchez-vous au moment où vous sentez le sommeil vous gagner. Apprenez à connaître et respecter votre horloge interne, sans avoir peur des différences.

6. Veillez à la température de la chambre

Le corps a besoin d'oxygène pour passer une nuit paisible et se réguler. Aérez votre chambre longuement dans la journée et juste quelques minutes avant de vous coucher, une atmosphère assez fraîche est préférable à un air confiné. Evitez de surchauffer votre chambre, la chaleur augmente les réveils nocturnes, réduit le sommeil paradoxal et le sommeil profond et diminue dans l'ensemble la qualité du sommeil.

La température devrait en général être en général de 3 ° en dessous de celle que l'on supporte dans la journée.

7. Avant de dormir, veillez au silence des sens

Évitez les plantes trop odorantes ou les parfums trop entêtants : l'odorat est lui aussi un sens à mettre au sommeil.

8. Entrez dans une phase de préparation à l'endormissement avec un rituel :

Ce rituel peut consister à vous brosser les dents, à fermer les volets, il signale à votre mental qu'il est temps de « baisser le rideau ».

Enfants, pour nous endormir, nous avons besoin de repères et nous nous sentons sécurisés par toute une série de rituels : berceuses, chansons douces, contes et doudous. Retrouvons la trace de ces rituels du coucher et réinventons les nôtres : soins du corps, massages, musique douce, relaxation, méditation, autant de moyens qui concourent à abaisser votre niveau de vigilance.

9. Offrez-vous un bain et relaxez-vous.

Se plonger dans un bain crée un état de régression, nous réitérons ce bien être que nous avons déjà connu fœtus, immergés dans le liquide amniotique.

Parfumez votre bain aux huiles essentielles relaxantes. Restez-y 20 minutes, pas d'avantage, entre 34° et 38 degrés. À cette température, vous détendez les muscles et éliminez les toxines accumulées dans la journée.

10. Écoutez les messages du corps :

L'insomnie peut se décoder, se préparer et se guérir, à condition d'écouter ce que le corps cherche à nous dire. Bâillements, engourdissement, tête et paupières lourdes, impression de « piquer du nez » autant de messages à entendre.

« *Dormir, c'est se désintéresser !* » alléguait Bergson, une manière de nous enseigner que l'insomnie n'a d'importance que celle qu'on lui attribue.

Le meilleur somnifère serait, selon les dires d'un maître zen interrogé sur sa faculté de s'endormir n'importe où, la tranquillité de l'esprit. « J'ai confiance » a-t-il déclaré en souriant.

La vie et ses épreuves ont quelquefois un effet thérapeutique, même si l'on ne s'en aperçoit qu'a posteriori. Un changement d'environnement, de cadre de vie, d'ambiance, une rencontre amoureuse, un nouveau job peuvent se révéler salvateurs et venir à bout de l'insomnie la plus tenace. Alors gardons confiance !

**Michèle FREUD est l'auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel (voir site www.michelefreud.com), notamment « Mieux Dormir par la sophrologie » un C.D. audio en vente chez MF Editions au prix de 24 € port compris BP 7 Boulouris 83700 Saint Raphaël et d'un ouvrage à paraître sur le sommeil*

Elle dirige aussi l'Ecole de Sophrologie Michèle Freud Formations à St Raphaël (Var)