

La nuit sophrologique

Le mode de vie épuisant que nous avons tendance à mener peut provoquer une perturbation importante du sommeil. L'accumulation des responsabilités, les horaires à "rallonge", le stress qui s'en dégage et l'incertitude du monde dans lequel nous vivons aujourd'hui débouchent le plus souvent sur de l'insomnie. Le sophrologue pourra apporter à son client les outils nécessaires qui lui permettront de sombrer plus facilement et sans résistance dans les bras de "Morphée".



Il faut savoir que "l'effort" pour dormir écarte le sommeil ! Si après 30 mn, on ne s'endort pas, il vaut mieux se lever, lire, regarder la télévision plutôt que de se retourner dans son lit. On peut aussi, bien entendu, consulter son sophrologue qui pourra proposer une alliance sophronique avec deux approches différentes :

- **Une approche symptomatique** : les séances porteront alors sur le traitement du symptôme avec une approche comportementale, sophronisation, visualisation positive de l'endormissement, repérage des rythmes et conseils d'hygiène.

- **Une approche existentielle** avec des séances de relaxation dynamique avec oubli du symptôme. On ne parle plus sommeil. L'interaction corps-esprit sera favorisée (concentration sur un objet neutre, ancrage présent). Les enjeux et les bénéfices de l'intervention du sophrologue porteront donc sur l'amélioration de la qualité de vie du quotidien en gérant mieux ses activités ce qui débouchera sur un vécu nettement plus positif, sur la restauration de la confiance de l'insomniaque dans sa capacité à dormir (relativisation du problème et amélioration de l'image de son sommeil) et sur l'amélioration de la qualité du sommeil et du réveil.

Pour mener à bien sa mission, le sophrologue dispose de différents outils :

La sophronisation : le client du sophrologue va vivre une séance de "lâcher-prise" qui vise à détendre, un à un, les muscles du corps. Il s'agit ici de renforcer la présence du corps dans la conscience tout en se libérant de toutes les tensions corporelles. Précisons qu'il ne s'agit pas de "visualiser" le corps mais bien de ressentir les messages et les sensations qu'il nous adresse. Cette sophronisation, qui nous amène dans un état de conscience modifiée, juste au bord du sommeil, est donc fondamentale

dans le traitement du trouble du sommeil. Les sensations musculaires encore vives stimulent le cerveau qui ne déclenche pas le sommeil. Le “lâcher-prise” permet de glisser plus aisément dans le sommeil. La détente de certaines régions de notre corps semble plus particulièrement favoriser l’endormissement : le front, les yeux, le décollement de la langue du palais (position naturelle en état de sommeil), le bassin et le périnée. Il s’ensuivra une sensation agréable de lourdeur du corps et une sensation thermique.

La respiration : c’est une fonction essentielle à la vie, autonome certes, mais que l’on peut réguler et contrôler. La respiration, trop souvent superficielle, irrégulière ou bloquée débouche le plus souvent sur un mal-être. Il est donc nécessaire de bien réapprendre à respirer d’une manière abdominale (ventrale) ce qui favorisera l’endormissement. On concentre alors son attention sur les deux temps de la respiration : l’inspiration qui remplit les poumons d’air et le corps d’une énergie nouvelle et l’expiration qui vide les poumons de tout ce dont nous n’avons plus besoin (sophro-déplacement du négatif : évacuation des choses et pensées négatives par la respiration). Un accompagnement mental de la respiration pourra aussi favoriser l’endormissement. Par exemple, en formulant mentalement le mot “calme” à l’inspire et le mot “sommeil” à l’expire. On peut aussi imaginer à l’inspiration, l’apparition d’une lumière blanche qui s’intensifie et qui s’assombrit à l’expiration. On peut aussi pratiquer la “respiration modifiée” en changeant le rythme de la respiration : inspiration abdominale sur 5 temps, puis rétention de l’air dans les poumons pendant 10 temps pour ensuite expirer sur 5 temps. D’une manière générale, plus on ralentit son expiration, plus on favorise son endormissement !

La visualisation : le patient, ayant effectué son lâcher-prise et son approche respiratoire, va se retrouver dans un état de conscience proche

du sommeil. C’est ce que l’on appelle le *niveau soproliminal* dans lequel l’esprit devient très créatif. Un lien entre le conscient et l’inconscient peut s’établir. Le sophrologue lui suggèrera de laisser venir sur son “écran mental” des images positives en imaginant tout simplement sa journée, son coucher et son réveil du lendemain dans les moindres détails. Cet exercice sera pratiqué dans la journée afin que s’établisse un auto-conditionnement.

On pourra aussi amener la personne à se concentrer sur une seule partie de son corps avec insistance (par exemple faire le tour de la main, point par point, dans tous les sens). Cela entraîne une excitation corticale du cerveau au point de représentation de cet endroit. Cette excitation localisée provoque une inhibition progressive du reste du cortex et dé-clenche l’arrivée naturelle du sommeil. Cette méthode, pratiquée quotidiennement, semble pouvoir remplacer très avantageusement les différents somnifères, dont on connaît les méfaits, notamment sur la phase paradoxale du sommeil.



La formulation positive : le “sophonisé” étant toujours dans un état de conscience proche du sommeil, le sophrologue peut suggérer alors des formulations positives que le patient répète mentalement afin de les inscrire dans son inconscient :

- a) en cas de trouble du sommeil :
 - je laisse passer mes pensées sans les analyser,
 - mes yeux sont lourds comme deux rideaux de velours,
 - mon plexus solaire est inondé de chaleur,

- le sommeil n’est pas l’essentiel, l’important c’est le repos.

b) en cas de réveils nocturnes :

- je dors toute la nuit d’un sommeil profond,

- je me réveille le matin à 7h frais, dispo, en pleine forme,

- je dors jusqu’à 7h d’un sommeil calme et profond.

c) en cas de réveil trop tôt :

- je dors d’un seul trait jusqu’au matin, toute la journée je suis en forme,

- je dors profondément jusqu’à 7h sans être dérangé.

d) en cas de travail de nuit :

- quel que soit l’instant, je dors paisiblement sans effort,

- quel que soit le lieu, je dors comme un bienheureux.

La relaxation dynamique : une douzaine de stimulations corporelles est réalisée debout, les yeux fermés le plus souvent, en “respiration synchronique” (inspiration, rétention de l’air, tension dans les muscles, expiration et relâchement). Chaque exercice, mettant en jeu une certaine contraction musculaire, stimule tour à tour différents points du corps pour l’amener à “lâcher prise”.

Du point de vue physiologique, il semble que ces exercices respiratoires entraînent une meilleure oxygénation des cellules cérébrales et une action bénéfique sur les fonctions neurovégétatives. On notera une sensation de récupération et d’élimination des tensions après les exercices de concentration musculaire.

Tous ces outils que nous venons de décrire, permettent au sophrologue d’accompagner efficacement la personne en souffrance. Considérant l’homme dans son intégralité, le sophrologue pourra orienter éventuellement son client vers le nutritionniste (une mauvaise alimentation nuit incontestablement à un sommeil réparateur) et le médecin phytothérapeute qui conseillera éventuellement des plantes comme l’escholtzia (favorisant l’endormissement) et la passiflore (pour les réveils nocturnes et l’anxiété).

■ A. GIRAUD