

SOPHROLOGIE ET INSOMNIE

On peut définir l'insomnie comme "**un défaut du sommeil dont le sujet se plaint**", ce qui conduit d'emblée à exclure les "petits dormeurs" qui se contentent de 4 ou 5 heures sans souffrir ni s'en plaindre.

L'insomnie est un trouble invalidant, caractérisé par des difficultés à s'endormir, à dormir ou à trouver un sommeil "récupérateur".

L'insomnie prend alors habituellement l'une des trois formes suivantes :

- une difficulté à s'endormir qui touche souvent les hyper ou les hypo-actifs ;
- un sommeil léger et irrégulier qui trouve son origine dans une anxiété omniprésente;
- une impossibilité de prolonger sa nuit au-delà de trois ou quatre heures qui trouve son origine dans une angoisse, une peur mal identifiée.

Au bout de quelques temps, il n'est pas rare que **l'angoisse de l'insomnie** devienne le problème majeur.

L'insomniaque ne peut plus dormir... parce qu'il a peur de ne pas dormir! Ce cercle vicieux enferme progressivement sa victime...

Nous savons combien la qualité et la quantité du sommeil sont intimement liées à l'état émotionnel. Le manque de sommeil peut modifier notre vision de la réalité et nous emmener sur les chemins de la peur, de l'anxiété, de l'angoisse.

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.

La sophrologie calme et apporte la détente mentale et physique nécessaire à un bon endormissement. La sophrologie permet de guérir de l'anxiété par la prise de conscience des facteurs anxiogènes et la mise en place d'actes d'apaisement. La sophrologie permet d'accéder à un état de bien être physique, à l'aide d'une détente du corps, associée à la respiration. La sophrologie permet d'accéder à un état de bien être mental grâce aux techniques de visualisation et à la programmation positive de notre conscience. La sophrologie change notre regard sur le monde et sur nous

même et permet d'avoir une vision plus juste de la réalité parce que libérée de ses peurs. Elle apporte une aide efficace aux différents troubles du sommeil, chez les adultes, les adolescents, et les enfants.

Caroline Delahaye