

Fiche exercice

AIDE POUR S'ENDORMIR



Quand nous avons des difficultés à nous endormir, nous sommes vite envahis par les tourments de notre vie. Nous nous mettons alors à ruminer, nous questionner, voir angoisser... Qu'importe la position dans le lit, le sommeil refuse de s'offrir à nous et nous sommes de plus en plus tendu. Si nous nous avons une nature anxieuse, nous pouvons même commencer à stresser de ne pas avoir assez de sommeil pour assurer la journée du lendemain, le serpent qui se mord la queue...

Il est donc primordial de tout d'abord se rappeler que presque rien ne peut être réglé durant la nuit et qu'au contraire, penser et repenser au problème ne le fera qu'apparaître plus gros, plus angoissant et plus insurmontable. Le lit n'est pas l'endroit pour essayer de résoudre ses difficultés, un dodo récupérateur pour retrouver un esprit clair sera bien plus efficace que n'importe quelle spéculation nocturne pour faire face à une situation stressante. Se remémorer cela est parfois suffisant pour trouver le sommeil.

En revanche, d'autres fois, même en se rappelant cela, nous n'arrivons toujours pas à trouver le sommeil. Il est alors conseillé de « mentir » à notre corps pour ne pas augmenter son état de tension et de fatigue. En effet, si nous ne pouvons l'obliger à s'endormir, nous pouvons le forcer à se mettre en mode « repos », c'est-à-dire à être relâché et détendu et donc être dans un mode de récupération comme lors du sommeil. Voici un exercice à faire pour obtenir un état de détente complet du corps :

- S'allonger sur le dos, les yeux fermés, les jambes légèrement écartées et les bras le long du corps.
- Puis se concentrer sur chaque membre de notre corps un à un pour le détendre en commençant par le visage selon le circuit suivant : Front – sourcils – mâchoires – langue – gorges – épaules – un bras puis l'autre – ventre – fesses – une jambe puis l'autre en s'attardant sur les chevilles – Pieds.
- Pour s'aider à détendre chaque partie, il est conseillé, quand jugé nécessaire, de d'abord contracter le membre avant de le décontracter pour bien identifier les deux états possibles et rester dans celui de décontraction.

Fiche exercice

AIDE POUR S'ENDORMIR

Une fois le corps détendu, pour imiter au mieux l'état de sommeil et continuer à tromper notre corps, nous devons réduire au maximum notre rythme cardiaque et il existe des exercices de respiration pour cela. En voici un à tester :

- S'allonger sur le dos, les yeux fermés, les jambes légèrement écartées et les mains posées sur le ventre.
- Puis inspirer en gonflant le ventre et compter en même temps jusqu'à 4 le plus lentement possible.
- Bloquer sa respiration quelques secondes.
- Puis, expirer tout doucement par la bouche, comme si nous soufflions dans une paille, en comptant encore une fois jusqu'à 4 le plus lentement possible.
- Recommencer une dizaine de fois.

Il est fréquent qu'en trompant notre corps ainsi, il tombe finalement dans un réel état de sommeil par la suite. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave, vous avez au moins offert l'opportunité à votre corps et votre esprit d'être dans un état de récupération proche de celui du sommeil, vous gagnerez un plus grand sentiment de repos.

RAPPEL :

Quoi qu'il en soit, il est toujours important de se rappeler qu'en cas de difficultés d'endormissement, nous cherchons à obtenir un état de détente proche de celui du sommeil, il est donc nécessaire de rester dans le noir, mais aussi de ne pas se mettre face à un écran (TV, portable, ordinateurs, ...). Ces derniers sont des stimulants pour le cerveau et sont donc à l'opposé de ce que l'on recherche pour notre corps et notre esprit : le repos. De plus, pour ne pas augmenter l'anxiété du manque de sommeil, il est préférable de ne pas regarder l'heure et donc de cacher ou éteindre les appareils qui pourraient vous donner l'heure (réveil, portable, etc).