

# Apprendre à s'endormir

**L'entrée dans le sommeil** n'est pas sous notre contrôle direct. Il faut être suffisamment fatigué et avoir été éveillé assez longtemps pour s'endormir. Cette phase d'endormissement dure quelques instants mais dans certains cas, elle s'allonge, devient pénible et crée un stress gênant encore plus l'endormissement. Des règles simples d'hygiène de vie puis de petits moyens matériels et comportementaux peuvent réellement contribuer à accéder au sommeil. Les somnifères les plus récents forcent et réduisent cette période d'endormissement mais le sommeil induit n'est pas de la même qualité que le sommeil naturel. Les plantes moins efficaces que les somnifères, autorisent un sommeil de meilleure qualité.

## Environnement

- Ce doit être un plaisir de se mettre au lit
- Chambre aux couleurs reposantes, aérée dans la journée, température idéale de 18 à 20°, silencieuse et obscure.
- Lit, ferme et plat avec un seul oreiller suffisamment large et long permettant l'étirement complet avec des draps frais et des couvertures n'irritant pas
- Pyjama ou tout vêtement confortable ample, doux, frais.

## Savoir anticiper

- Éviter la sieste dans la journée et préférer un moment de détente de 15 à 20 minutes, au calme, sans lumière vive, assis confortablement ou allongé, sans autre activité que de fermer les yeux et de se laisser aller. Cette phase de détente ne gêne pas le sommeil nocturne et favorise concentration et activité physique jusqu'au soir.

Éviter les activités physiques intenses au moins deux heures avant le coucher mais une marche détendue est profitable.

- Ne pas consommer de café dans les 6 heures qui précèdent le coucher.
- La nicotine du tabac est un excitant intense.
- L'alcool stimule l'endormissement mais aussi un sommeil de mauvaise qualité et des ronflements
- Limiter les boissons le soir, y compris les tisanes réputées sédatives, pour éviter les envies d'uriner la nuit,
- Éviter le stress produit par la télévision ou les lectures anxiogènes.
- Se coucher seulement quand on est fatigué et prêt à dormir
- Une période de détente avant d'aller au lit, quelques instants sans agression sonore ou visuelle est un sas entre l'activité de la journée et le repli sur soi de la nuit
- Le bain ou la douche détendent.
- Le rituel du coucher (toilette, verre d'eau, relations intimes, ...) active les mécanismes cérébraux d'activation du sommeil
- Tout ce qui apporte le calme et la sérénité, tout ce qui permet d'atténuer le stress et l'anxiété est favorable au sommeil.

## Au lit

- Bailler sans retenue favorise l'arrivée du sommeil
- Si au bout de 20 minutes vous ne dormez pas, se lever et aller dans une autre pièce, ayez une activité (lire, écouter de la musique, boire un verre d'eau) Ceci rompt le cycle de la

recherche vaine du sommeil. Se recoucher dès que l'envie est là. Cette phase peut-être répétée jusqu'à l'arrivée du sommeil.

### **Petit guide de relaxation**

- Ce petit temps de relaxation est un sas, une étape sur le passage de l'activité consciente de la journée à l'inconscience réparatrice de la nuit.
- Deux phases successives à cette relaxation: le corps puis l'esprit.
- En vêtement de nuit, allongé sur votre lit, les bras le long du corps, lumière de basse intensité, pas de bruit, pas de mouvements dans la chambre.
- Se préparer en fermant les yeux et en respirant lentement et profondément sans effort excessif.
- Relâcher chaque articulation jusqu'à trouver la position qui est la plus agréable et qui offre les meilleures sensations de toucher du drap ou du lit.
- Puis phase active de la relaxation: commencer à détendre toutes les parties du corps une par une du bas vers le haut ou inversement, en prenant son temps
  - Un segment corporel nécessite une ou plusieurs cycles inspiration-expiration
  - Chaque segment du corps passe de l'état de tension à l'état de relâchement et de détente musculaire complète
  - Bouger les orteils et les laisser trouver spontanément la position de détente
  - Sentir le poids des pieds puis des jambes puis des cuisses. C'est le lit qui supporte le corps.
  - Allonger la colonne vertébrale, la bouger doucement pour qu'elle trouve la position de bien-être maximal
  - Ouvrir les doigts et les laisser fléchir librement
  - Relâcher les épaules puis le cou, la tête s'enfonce alors dans l'oreiller,
  - Les yeux, le visage, le front, les paupières, les maxillaires se relâchent
  - Chaque partie de notre corps est alors pleinement relâchée et en harmonie avec son environnement.
- La phase corporelle terminée, laisser son esprit divaguer sans retenue. Refuser toute idée stressante, toute contrariété, toute question complexe. Ceci permettra de conserver l'acquis corporel, sinon une stimulation cérébrale intense enclenchera une contraction réflexe du corps et la perte de la relaxation physique.
- Dans ce cas, soit repartir à zéro, l'esprit débarrassé de ces idées préoccupantes soit se lever et attendre quelques minutes que la pression intérieure tombe et reprendre alors le cycle complet de la relaxation corporelle puis psychique.
- Cette relaxation servant de phase de préparation au sommeil, le rituel du coucher peut lui succéder avant le coucher proprement dit.
- Cette relaxation peut aider à se rendormir lors des réveils nocturnes prolongés.
- Chacun d'entre nous est à même de trouver la meilleure méthode pour s'endormir.