

L'hygiène du sommeil

Voici quelques éléments fondamentaux pour une hygiène saine du sommeil en vue d'une bonne nuit de sommeil. Après tout, pourquoi ne pas mettre toutes les chances de son côté du lit !?

1. Éliminer toutes sources de lumière dans la chambre à coucher : réveille-matin, fenêtre dénudée, lampe, veilleuse, téléphone sans fil, etc.;
2. éliminer toutes sources de bruit (ex : en éteignant les appareils ménagers y inclus le téléphone cellulaire) dans la mesure du possible. Sinon, procurez-vous des bouches-oreilles;
3. éviter de consommer de la caféine tard en après-midi ou en soirée, ou toute consommation très sucrée, par exemple, les boissons gazeuses;
4. se procurer un matelas et un oreiller confortables est un atout... avec une literie propre. Vous pouvez aussi vous procurer un traversin ou oreiller de corps, ou encore un coussin pour genoux afin d'améliorer le confort et la qualité du sommeil;
5. dans les cas plus sérieux, enlever télé, tablette, téléphone cellulaire, console de jeux vidéo de la chambre à coucher : le sommeil (et les échanges sexuels) doit devenir l'activité principale de ce lieu;
6. cesser toute activité cérébrale « importante » (ex : études, lecture sérieuse, préparation pour le travail...) au moins deux à trois heures avant l'heure du coucher;
7. éviter de faire des activités physiques vigoureuses tels les sports actifs, les exercices de musculation, etc.;
8. mettre de la musique de détente ou de méditation afin de créer une ambiance propice au sommeil... ou encore vous préparer une tisane sans caféine telle la camomille;
9. régler la température de la chambre à coucher à une température adéquate (idéalement plutôt du côté frais, mais pas trop pour avoir froid !);
10. si au bout de 20 minutes vous ne tombez pas endormi-e, se lever et s'activer à une tâche ennuyante, par exemple, regarder une émission de télé (hors de la chambre à coucher bien entendu) en noir et blanc ou ennuyante, faire la vaisselle, laver le bain (mais pas toute la salle de bain !), etc., question de vous fatiguer un peu et de synchroniser votre esprit à votre corps. Ensuite, retourner au lit en suivant une des méthodes suivantes.

Méthode de sommeil 1 : La respiration I

- a) Installez-vous confortablement dans votre lit et adoptez une position confortable, idéalement sur votre côté (gauche) sinon sur le dos (éviter sur le ventre !);

- b) détendez votre corps en commençant par une expiration profonde;
- c) avec les yeux fermés, portez votre attention visuelle vers le bout de votre nez;
- d) commencez à nouveau par une expiration profonde suivie par des inspirations et des expirations normales / moyennes;
- e) concentrez votre attention sur le son de votre respiration; prenez le temps d'écouter le son de l'air qui entre par vos narines, et qui en ressort (note : si vous êtes visuel-le, imaginer une brume de votre couleur préférée qui entre par vos narines et qui en ressort à chacun des cycles de votre respiration);
- f) au besoin, répétez un mantra au rythme de votre respiration, par exemple : « je dors–je m'endors... je dors–je m'endors... je dors–je m'endors... »;
- g) au besoin, chassez toute pensée obstruant le processus de relaxation. Par exemple : « Je suis au lit : je dois dormir, je veux dormir et je vais dormir. Je n'ai pas à penser à quoi que ce soit à part dormir. Je me couche, et je respire : j'expire... j'inspire... » Et poursuivez la méthode de sommeil ! Vous allez possiblement devoir chasser vos pensées furtives à plusieurs (plusieurs !) reprises. Ne vous en faites pas. C'est normal. Soyez patient-e avec vous-mêmes... et chassez ces pensées dérangeantes une à la suite de l'autre tout en vous centrant sur votre respiration. Après tout, vous êtes en train de reconditionner votre cerveau, de remplacer des sentiers neurologiques qui existent depuis des mois –voire des années !– et d'en tracer de nouveaux : c'est la neuroplasticité en action !

Cette méthode sert à vous plonger dans l'ici-maintenant, avec toute votre attention ancrée dans le moment présent, ce qui offrira à votre esprit l'occasion de se synchroniser avec votre corps imbu de fatigue... et ultimement de tomber endormi-e ;-).

Donnez-vous la chance ainsi qu'à cette méthode de fonctionner. N'abandonnez pas au bout d'une ou deux nuits : il n'y a rien comme la pratique ! Après tout, cela fait un bon moment que vous êtes aux prises d'insomnie. La discipline est de rigueur : donnez-vous au moins de trois à quatre semaines pour rajuster le rythme de votre sommeil, et vous devriez commencer à voir des changements encourageants !



Petit aide-mémoire

- 1) se coucher sur le côté gauche
- 2) expirer profondément et détendre son corps et son esprit
- 3) porter l'attention visuelle vers le bout du nez avec expirations et inspirations, et centration sur le son de celles-ci (et visualisation du passage de l'air intra et extra-nasal)
- 4) répéter le mantra « je dors – je m'endors » à chaque inspiration – expiration;
- 5) chasser les pensées furtives et retour au point 2.



Méthode de sommeil 2 : La respiration II

Détendez-vous dans votre lit... et effectuez 60 expirations / respirations lentes et en profondeur. Portez toute votre attention au rythme de vos respirations : les sons, les mouvements du thorax, les sensations physiques... Au besoin, chassez les pensées dérangeantes en les percevant comme un train qui s'en va le long de l'horizon, de droite à gauche (ou vice-versa) et ramenez toute votre attention au rythme de votre respiration.

Méthode de sommeil 3 : Les contractions musculaires

Commencez par contracter vos orteils en faisant deux contractions lentes, puis relâchez. Passez ensuite aux pieds, toujours en effectuant une double-contraction lente et en relâchant. Puis aux chevilles, aux mollets, aux genoux, aux cuisses, à la région pelvienne, aux hanches, au bas ventre (abdominaux), au haut du ventre (pectoraux), aux épaules, au haut des bras (biceps et triceps), aux coudes, aux avant-bras, aux poignets, aux mains, aux doigts, aux pouces, retourner aux épaules, puis au cou, à la mâchoire, au visage, aux lèvres, au nez, aux joues, aux oreilles, au front... toujours en effectuant deux contractions en douceur puis en relâchant tout doucement. On va espérer que le sommeil sera de la partie avant la fin de l'exercice... sinon simplement recommencer le tout.

Méthode de sommeil 4 : L'imagerie mentale

Partez à l'aventure !

Une autre approche est de faire une imagerie mentale ou une méditation guidée. En voici quelques idées :

- a) imaginez être dans le lieu calme de votre choix (i.e. un endroit où vous vous sentez en sécurité, en paix) où vous exercez le mode de respiration de votre choix;
- b) imaginez être en train de faire de la plongée dans un récif de corail des Caraïbes. Suivez (poursuivez ?) les poissons, explorez les fonds marins, faites preuve de curiosité;
- c) imaginez être en canoë sur un lac calme peu profond ou encore sur une rivière qui déferle lentement. Portez votre attention à l'environnement, aux sensations physiques;
- d) imaginez être en randonnée dans une nouvelle forêt, dans un nouveau sentier. Regardez autour de vous, prêtez attention aux arbres, à la nature, aux sensations;
- e) imaginez être en camping, près d'un lac ou d'un cours d'eau, en campagne, en pleine nature, avec une météo formidable, sous une brise légère;
- f) imaginez marcher le long d'une plage où brille le soleil, où souffle une brise douce et chaude, et où les oiseaux planent dans le ciel bleu azur;
- g) imaginez être en visite chez un-e ami-e préféré-e, un oncle, une tante, vos grands-parents, vos cousins ou cousines...;
- h) projetez-vous dans la savane africaine, ou encore dans la jungle du Brésil. Partez à l'aventure ! C'est gratuit... et écologique en plus !

- i) imaginez que vous êtes dans la nature et devez cueillir des champignons de 30 variétés et couleurs différentes et les déposer dans un panier. Partez à l’aventure !
- j) imaginez que vous êtes à la plage... ou dans l’océan ou un lac où vous devez trouver 30 espèces différentes de coquillages et les mettre dans un contenant. Allez-y ! Partez à l’aventure ! Sentez-vous libre de tout mettre en scène ! Votre inconscient vous guidera.
- k) imaginez être en train de vous préparer pour votre vol spatial vers la lune –ou même vers Mars ou encore toute autre planète– montant à bord de la navette de votre choix, en ajustant votre harnais et en démarrant les moteurs, etc. C’est un moyen écologique, sécuritaire et agréable de faire son envol vers le pays des rêves;
- l) imaginez être en train de fabriquer un meuble, travailler dans votre jardin, faire un casse-tête, tricoter une écharpe, ou faire toute autre activité de détente. Par contre, évitez les projets au travail ou de maison telles les rénovations, les corvées, etc.;
- m) imaginez être une abeille –une grenouille, un poisson, un raton-laveur... et pourquoi pas une souris ?!– et allez butiner dans les prés.

Vous saisissez l’astuce? Laissez votre imagination vous guider dans de nouveaux lieux, de nouveaux paysages, un nouvel environnement.

Servez-vous de votre imaginaire et multipliez les différents scénarios où vous occupez votre esprit à effectuer une tâche dans l’ici-maintenant. Vous avez toujours rêvé d’escalader le Mont Everest ?! Alors pourquoi ne pas le faire pendant votre sommeil : c’est beaucoup (beaucoup !) plus sécuritaire... et pas cher du tout ! 😊

Méthode de sommeil 5 : La chanson

Choisissez une chanson de votre choix et tentez de la réciter ou de la chanter dans votre tête, note pour note. En voici trois exemples : 1) *Oh My My* (première minute) de Jane Siberry; 2) *Rachel’s Song* de Vangelis; 3) *The Host of Seraphim* de Dead Can Dance. Laissez-vous simplement guider ou valser par la mélodie.

Méthode de sommeil 6 : La prière

Si vous croyez en Dieu, pourquoi ne pas lui demander de vous aider à dormir en vous apportant la paix, la sérénité, l’amour inconditionnel afin d’obtenir la grâce de dormir ? Vous pouvez renchérir le tout d’une prière de gratitude ou d’un autre genre. *Namaste*.

Méthode de sommeil 7 : Le sommeil par une appli de détente ou méditation

Vous pouvez également vous servir d’une appli de méditation ou de détente telles *Calm*, *Headspace*, *Relax Yoga Meditation*, *Insight Timer*, *Placidity*, *White Noise*, *Waking up*, et, idéalement à l’aide d’écouteurs sans fil, ouvrir une de ces applis afin de vous aider à vous endormir tout en douceur.

