



**BIEN-ÊTRE**

# 10 exercices simples **POUR SE RÉCONCILIER AVEC LE SOMMEIL**

Vous avez du mal à sombrer dans les bras de Morphée ? Vous vous réveillez régulièrement en pleine nuit ? Essayez ces exercices signés Michèle Freud\*, psychothérapeute et sophrologue. *Par Julie Millot*



## **1 HYPNOTISEZ-VOUS**

Confortablement installé, imaginez que vous placez chaque pensée dans une boîte. Concentrez-vous sur le relâchement de votre visage, de chaque partie de votre corps. Ressentez simplement l'agréable sensation de détente qui vous envahit et dites-vous : « Tous les muscles de mon corps sont bien relâchés. »

## **2 MÉDITEZ**

Asseyez-vous devant une bougie placée à hauteur de vos yeux. Étirez-vous et bâillez. Procédez à quelques respirations douces tout en fixant la pointe de la flamme pendant une minute. Puis, doucement, fermez les yeux en vous rappelant la flamme de la bougie. Ouvrez-les de nouveau, et observez la flamme, sereine, comme votre mental. Laissez ce calme s'installer en vous.

## **3 UTILISEZ VOTRE RESPIRATION**

Prenez une grande inspiration puis expirez longuement par la bouche. Concentrez-vous ensuite sur votre respiration, et laissez-la devenir de





plus en plus calme. Puis, à l'inspiration, pensez : « J'inspire le calme », et à l'expiration : « J'installe le calme ». Expérimentez petit à petit l'impression de détente.

## 4 PRATIQUEZ LA DÉTENTE GLOBALE RAPIDE

Mettez-vous à l'aise, puis inspirez par le nez, retenez l'air et contractez le visage, puis les bras et les jambes, jusqu'aux doigts de pied. Détendez votre corps en expirant doucement par le nez. Répétez deux fois.

## 5 METTEZ-VOUS À L'AUTO-TRAINING

Installez-vous confortablement dans une pièce au calme. Commencez votre séance en prononçant mentalement sur un ton monocorde : « Je suis calme, tout à fait calme ». Puis concentrez-vous sur votre bras droit (si vous êtes droitier) et dites : « Mon bras droit est lourd, très lourd », jusqu'à ce que vous ressentiez cette lourdeur. Faites de même avec l'autre bras. Puis dites : « Mes deux bras sont lourds, très lourds. » Même chose avec vos mains, l'une après l'autre. Enchaînez avec : « Mon cœur bat, calme et régulier », « Ma respiration est calme », « Mon plexus solaire est chaud, et cette chaleur se transmet à tout mon corps, excepté à mon front, qui reste agréablement frais. » À la fin, vous aurez gagné un état de calme intérieur propice au sommeil.

## 6 FAITES UNE PAUSE SOPHRO

Mettez-vous à l'aise. Laissez venir à vous l'image d'un paysage de bord de mer. Imaginez un grand soleil se refléter à la surface de l'eau et observez la mer scintillante. Imaginez un bateau sur cette mer



brillante. Mettez toutes vos préoccupations dans un grand sac. Puis rangez-les dans le bateau. Tout doucement, observez-le s'éloigner. Continuez à le fixer jusqu'à ce qu'il devienne un petit point au loin. À mesure qu'il s'éloigne, prenez conscience des sensations agréables qui s'installent dans votre corps.

## 7 ADOPTEZ LA POSITIVE ATTITUDE

Avant de vous endormir, pensez à trois événements qui vous inspirent de la joie.

## 8 PRÉPAREZ UN BAIN CHAUD

Une heure et demie avant de vous coucher, plongez dans un bain additionné d'huiles essentielles aux vertus relaxantes. Fermez les yeux et inspirez profondément en contractant vos bras et vos jambes, puis relâchez-les en expirant. Recommencez le mouvement et ressentez la détente dans chaque segment de votre corps. En sortant de votre bain, séchez-vous lentement, dans la pleine conscience des gestes que vous effectuez et prenez tout votre temps pour appliquer votre crème de soin.

## 9 BÂILLEZ

Bâiller détend non seulement les muscles du visage, mais aussi tout l'organisme. Installez-vous confortablement, en position assise, les coudes posés sur une table ou encore couché sur le dos, genoux pliés, ventre serré. Commencez par effectuer des petits mouvements de bouche. Puis prenez un large appel d'air, en marquant un léger temps d'apnée afin de maintenir le diaphragme étiré. Après quelques bâillements, prenez conscience de cet état de détente.

## 10 APPRENEZ À DIRE « NON »

Prenez une grande respiration. Songez à une situation particulière où vous devez dire « non ». Imaginez-vous en train de prononcer ce « non » et ressentez la satisfaction d'avoir posé ce refus. Penchez votre tête à droite puis à gauche, comme pour dire non, la respiration libre. Recommencez. En inspirant, gardez l'air et, sur la rétention, poumons pleins, tournez lentement la tête à droite et à gauche. Expirez par le nez, dès que vous en ressentez le besoin. L'exercice s'effectue trois fois de suite. ■

\* Auteur de « Se réconcilier avec le sommeil », ed. Albin Michel, 2013.

