

L'hygiène neuropsychique au service du sommeil.

Les causes de l'insomnie sont multiples, parmi celles-ci les origines psychologiques tiennent certainement le haut du pavé.

A l'intérieur de notre ordinateur central qu'est le cerveau, tout est interconnecté. La moindre émotion débordante ou mal gérée, un déséquilibre hormonal, une surcharge de pression psychologique, un mental sur actif vont perturber ce fragile équilibre qui s'appelle santé psychique. Ainsi nos capacités à nous endormir ou à avoir un sommeil continu et réparateur se voient altérées.

Je mettrai en relief les incidences des désordres psychologiques sur la qualité de notre sommeil, avec en tête de cortège : *le stress*. Puis, pour y remédier, nous proposerons des solutions concrètes issues de ma pratique professionnelle de naturo-énergéticien.

L'homme possède indéniablement de solides facultés d'adaptation, y compris pour pouvoir encaisser des chocs émotionnels, mais jusqu'à un certain point. Cette limite est bien souvent dépassée par notre mode de vie moderne où rapidité et rentabilité desservent notre équilibre nerveux.

Pour pouvoir s'adapter à une situation jugée stressante, notre cerveau va utiliser deux mécanismes distincts.

Tout d'abord, il va mettre en alerte notre système nerveux orthosympathique à travers la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline via les glandes surrénales. Ces neurotransmetteurs vont permettre de déclencher des réactions d'adaptation à la situation de crise : accélération du rythme cardiaque, élévation du rythme respiratoire et de la pression artérielle, dilatation des bronches, transformation des graisses en sucres pour apporter de l'énergie aux organes, dilatation des pupilles.

Cette stratégie est parfaitement adaptée pour pouvoir combattre ou fuir.

Si vous tombez accidentellement dans un lac ou une piscine, la réaction provoquée par ce stress mobilise vos ressources afin de pouvoir nager immédiatement. Sans cette réaction d'urgence ce serait la noyade.

Le problème se fait jour lorsque le cerveau réagit de façon analogue alors que l'agent stresseur est d'origine psychologique. Imaginez que vous soyez bloqué dans un embouteillage sur le périphérique d'une grande ville alors que vous êtes attendu à un rendez-vous important. Dans le cas présent votre cerveau pilotera la sécrétion des mêmes neurotransmetteurs alors que vous ne pourrez ni fuir ni combattre.

Le problème est que l'adrénaline et la noradrénaline non utilisées deviennent des poisons pour l'hygiène de notre sommeil. Souvenez vous que ces messagers augmentent notre niveau de vigilance et nos capacités physiques pour entrer dans l'action. Or, l'entrée dans le monde du sommeil nécessite juste le contraire, à savoir, un abaissement des rythmes de l'activité tant physique que mentale.

Si vous avez vécu un gros stress psychologique dans la journée, il est fort probable que votre endormissement soit des plus difficiles.

Après la réaction d'alarme, si l'agent stresseur doit durer dans le temps, l'organisme va devoir développer une nouvelle stratégie afin de s'adapter et de résister à cette situation. C'est le second mécanisme.

Imaginez que vous viviez un conflit professionnel qui s'installe dans le temps. Pour vous permettre de résister dans le temps, votre cerveau va commander la sécrétion de cortisol.

À terme, si le stress s'installe trop longtemps, ou que des stress répétés se produisent, des conséquences fâcheuses sont prévisibles : baisse de la fonction immunitaire, irritabilité, inflammation, angoisse, anxiété et même à terme dépression nerveuse.

Dans ce système d'adaptation au long cours, l'anxiété fait naturellement partie du processus, elle se traduit par un sentiment d'insécurité.

Imaginez les antilopes qui dorment dans un environnement hostile fréquenté par leurs prédateurs que sont les lions. Leur système d'adaptation, pour leur permettre de survivre, va réduire leur cycle de sommeil à une vingtaine de minutes, afin de pouvoir diminuer la période à risque qu'est le sommeil. Leur niveau d'anxiété va s'élever.

Notre cerveau possède une partie archaïque qui a gardé en mémoire ces processus de réaction d'adaptation. Le problème est que l'anxiété est une sérieuse cause d'insomnie initiale (endormissement).

Par ailleurs, Le cortisol bloque l'action d'une molécule qui intervient au niveau de l'humeur, la sérotonine. Or un déséquilibre de la sécrétion de sérotonine entraîne une perte de sommeil, une dépréciation de soi ainsi qu'une diminution de l'appétit.

À la lumière de ces brèves explications vous comprendrez qu'une des premières origines de nos troubles du sommeil est liée au stress.

De plus, ce système s'auto entretient car une privation de sommeil nous rendra plus vulnérable au stress tout en altérant nos capacités d'adaptation.

Lorsque l'on connaît l'importance de ce temps de repos qu'est le sommeil, il apparaît impérieux de trouver des solutions pour apprendre à mieux gérer les perturbations d'ordre psychologique.

Le sommeil est important pour pouvoir restaurer les circuits des émotions et pour préparer aux défis du lendemain. Il est largement impliqué dans le processus de l'apprentissage et de la mémoire.

Mal dormir provoque une baisse de la vigilance, une accélération du vieillissement, une sénescence cérébrale, et également une détresse psychologique qui augmente le risque de problèmes cardiaques et de diabète. Le manque de sommeil peut être un facteur de prise de poids. Le phénomène s'auto entretient car, la diminution de la durée du sommeil entraîne une hypertonie du système sympathique, qui lui-même est sollicité dans la réponse au stress.

Alors que faire ?

La santé psychologique ça s'apprend !

En terme d'hygiène neuropsychique, c'est-à-dire celle qui concerne notre système nerveux et notre psychologie, la première démarche est d'utiliser des techniques antagonistes à la réaction au stress. C'est la réponse d'urgence. Celle-ci doit être sous-tendue par la mise en place d'une hygiène des rythmes biologiques ainsi qu'une hygiène énergétique, émotionnelle et enfin mentale.

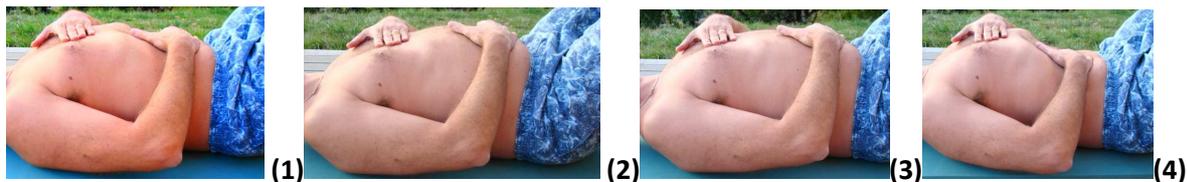
Le système nerveux végétatif comprend deux branches opposées : l'orthosympathique et le parasympathique. Ce dernier a pour fonction de stimuler nos capacités de récupération. C'est un peu comme sur un véhicule, il existe un accélérateur (l'orthosympathique) et un frein (le parasympathique).

Aussi les techniques anti-stress consistent à solliciter le «frein» de notre système nerveux.

Le premier apprentissage à acquérir est la respiration ventrale, celle-là même utilisée en relaxation, en sophrologie et en méditation.

C'est la voie royale dans la gestion du stress. Cela permet de lutter contre l'effet acidifiant du stress grâce à une meilleure ventilation.

Pour sa mise en pratique, voici les instructions: « Allongez-vous, fléchissez légèrement vos genoux, pour relâcher votre sangle abdominale, mettez votre main droite sur le ventre et votre main gauche sur la poitrine. Imaginez que vous êtes une bouteille. Vous allez commencer par remplir le fond. **(1)** Inspirez lentement, sans tension, laissez votre ventre se gonfler comme si vous aviez un petit ballon au niveau de votre nombril. Seule votre main droite doit s'élever **(2)**. Complétez l'inspiration sans forcer, là votre main gauche peut s'élever légèrement **(3)**. Ensuite, laissez le petit ballon se dégonfler naturellement, jusqu'à vider lentement et entièrement la bouteille**(4)**. Idéalement vous devez pouvoir inspirer sur 3 ou 4 temps (secondes) et expirer sur le double, c'est-à-dire 6 ou 8 temps»



Je propose cette pratique avant et après chaque repas, en fin de journée et impérativement avant le coucher. À raison de 3 ou 4 respirations complètes à chaque fois. Dès que vous ressentez l'effet du stress, poitrine serrée, nœud à la gorge, anxiété, vous pouvez pratiquer également quelques respirations de la sorte. L'idéal est d'acquérir l'apprentissage dans la position allongée pour bien ressentir l'exercice, ensuite rien ne vous empêchera de le pratiquer debout voire assis.

Cette respiration antistress, pour être efficace, doit être pratiquée très régulièrement.

Le second apprentissage qui sollicite également le parasympathique, c'est la mastication lors des repas. Celle-ci doit être idéalement d'une vingtaine de fois par bouchée. C'est une excellente méthode antistress qui permet également une meilleure digestion, pilotée par cette branche du système végétatif.

La pratique régulière de séances de relaxation ou de sophrologie est également un moyen efficace pour lutter contre le stress et ses effets délétères précédemment énoncés : anxiété, angoisses, insomnies, voire dépression. De plus vous apprendrez à relâcher les muscles mis sous tension par le stress.

Les techniques de visualisation employées pendant ces pratiques sont importantes et très efficaces. Notre cerveau ne fait pas de différence entre une situation réellement vécue ou une situation imaginée. Ainsi, toutes les sollicitations à travers des images ou des visualisations de situations agréables tendront à rééquilibrer notre système nerveux et à le libérer des effets du stress.

La sophrologie va plus loin dans le processus, car elle propose des solutions pour harmoniser le corps et l'esprit. Or, aujourd'hui, à travers une récente discipline qu'est la psycho- neuro-immunologie, nous connaissons l'importance des liens qui unissent l'esprit et le corps.

À l'instar des précédentes techniques proposées c'est la régularité qui est importante. Mieux vaut avoir une pratique de relaxation ou de sophrologie de 20 minutes tous les jours, qu'1 h 30 une fois par semaine.

L'activité physique, à condition de ne pas être pratiquée de façon trop rapprochée de l'heure de l'endormissement, est également un excellent moyen pour lutter contre les effets toxiques du stress.

Sa pratique idéale est de 30min, 3 fois par semaine, à un rythme soutenu, sans aller jusqu'à l'essoufflement (type course à pied, cardio-training...) Elle permet de relâcher les tensions physiques et psychiques qui bloquent le processus de l'endormissement avec un effet antidépresseur avéré.

Les massages relaxants sont également une bonne indication dans cette quête du rééquilibrage du système nerveux et de la libération des tensions accumulées par nos rythmes de vie moderne.

Ces pratiques pour être efficaces dans le temps doivent être soutenues par une bonne hygiène de nos rythmes biologiques. Celle-ci consiste à faire des pauses régulières, comme la prévention routière le propose aux conducteurs que nous sommes !

Le non-respect des rythmes biologiques entraîne des perturbations puis un épuisement du système nerveux. Se succèdent des perturbations du système endocrinien et hormonal, puis à terme, c'est la fonction sommeil et le système immunitaire qui finiront par être touchés.

Voici quelques conseils :

Dans votre journée de travail, prenez 2 ou 3 minutes toutes les 2 heures pour pratiquer des respirations ventrales, en imaginant qu'à l'expiration vous soufflez les tensions physiques et psychiques.

Faites une coupure à l'heure du déjeuner dans une ambiance si possible calme et détendue.

De même il serait idéal de pouvoir intégrer quelques dizaines de minutes de marche dans votre journée de labeur en garant, par exemple, votre véhicule un peu plus loin.

Le respect des heures de coucher, qui doit s'effectuer à des horaires réguliers (idéalement vers 22h30 pour les adultes), ainsi que le respect du nombre d'heures nécessaires à votre récupération sont également des éléments clés. Il est assez surprenant de constater que le temps moyen passé à dormir a diminué d'1h depuis les années 60 !

Se coucher lorsque les signes du « train » du sommeil se manifestent est un gage d'un endormissement rapide qui ne devrait pas excéder les 5 minutes. Ces signes sont : bâillements, larmoiements, picotements des yeux et sensation de fatigue.

Sachez que le train du sommeil passe à des horaires réguliers d'un jour sur l'autre, toutes les 1 h 30 à 1 h 40.

Aussi, une fois ces horaires connus vous pourrez même anticiper votre heure de coucher tout en rentrant dans un rituel (calme intérieur, respiration profonde, musique douce) qui ne fera qu'améliorer votre endormissement.

Vous comprendrez, qu'un endormissement devant la télévision, comme cela se rencontre de plus en plus souvent, est totalement incompatible avec une bonne hygiène du sommeil.

L'hygiène énergétique commence par l'application des grands principes de la géobiologie de l'habitat ainsi que la limitation à l'exposition des rayonnements électromagnétiques.

Idéalement, positionnez la tête de votre lit au nord voire à l'est, afin de limiter les éventuelles conséquences fâcheuses des champs telluriques auxquels une partie de la population est sensible.

De sérieuses études scientifiques soulignent qu'une nouvelle forme de stress est de plus en plus présente dans notre société, c'est celle générée par les rayonnements électromagnétiques. Comme toute forme de stress elle perturbe notre sommeil.

Pour ce faire, éloignez de votre lieu de repos toutes les sources électro polluantes : TV, téléphones portables, radioréveils à diodes LED.

Déchargez vous de l'éventuelle électricité statique (moquette artificielle, ordinateurs, tubes au néon etc.) accumulée au cours de la journée, grâce à une douche en rentrant à votre domicile.

Évitez les activités trop stimulantes avant le coucher (internet, jeux vidéo...)

L'hygiène émotionnelle est fortement liée à l'hygiène mentale, puisque ce sont avant tout nos pensées qui vont générer nos émotions. Dans une même situation c'est notre perception de celle-ci qui génère ou pas du stress.

Retenez les points essentiels suivants :

Lorsque vous vous retrouvez dans des situations stressantes qui ne peuvent pas être changées (embouteillage, conflit professionnel, maladie d'un proche etc.) la seule chose qui vous reste à faire est de changer votre regard sur la situation. Cet apprentissage peut se faire de façon auto didactique, mais son acquisition au cours d'un travail de groupe sera toujours plus aisée.

Une autre clé essentielle qui aura une action corrective tant sur le monde de la pensée que sur notre niveau de stress est la pratique de la méditation.

Comment définir la méditation ? On peut dire que c'est une forme de concentration sur un mot, une image, un son, une idée qui évoque la divinité.

La méditation transcendantale originaire de l'Inde et apportée en occident par par Maharishi Mahesh Yogi est l'une des formes les plus pratiquées dans le monde. Elle a vu son efficacité validée par plus de 500 recherches scientifiques effectuées par 200 instituts de recherche indépendants dans plus de 30 pays.

Lors de la méditation, l'esprit n'est pas contrôlé mais régulé. Les pensées parasites tombent d'elles-mêmes car elles ne sont plus nourries.

La méditation transcendantale consiste à se concentrer sur un mantra (phrase que l'on répète sans cesse). Le mantra canalise le mental basé sur le raisonnement, permettant au flux incessant des pensées de s'apaiser.

Le corps atteint un état de repos très profond alors que l'esprit s'apaise et fait l'expérience d'un grand calme intérieur tout en étant parfaitement éveillé. Le repos ainsi acquis dissout les stress et les tensions profondément enracinés dans la physiologie et accroît votre créativité.

La méditation permet de rencontrer son témoin silencieux, celui-là même qui est capable d'observer le flux des pensées et des émotions. Il s'ensuit une réelle capacité de pouvoir prendre du recul sur les situations qui jadis nous mettaient en état de stress.

Bien que de nombreux ouvrages traitent du sujet, selon ma propre expérience, le meilleur moyen d'apprendre à méditer est de le faire auprès d'un instructeur qualifié. Il pourra à la fois, répondre à toutes vos questions et vous guider par rapport à vos éventuelles difficultés rencontrées.

Il est temps d'apporter la pierre finale à cet édifice, qui n'est qu'une ébauche des nombreuses possibilités dont l'homme dispose pour pouvoir conquérir son bonheur, à travers, entre autre, un bon sommeil.

Apprendre à vivre en symbiose avec les rythmes de l'univers, devient de plus en plus essentiel dans notre vie moderne déshumanisée.

A travers le souffle, la relaxation ou mieux la méditation, nous avons toutes les possibilités pour pouvoir agir sur nos pensées et nos émotions, plutôt que d'être malmené par celles-ci.

Mieux dans notre tête, nous pourrions pénétrer dans l'univers secret de Morphée de façon optimum, et qui sait, si, rentrer dans le sommeil en harmonie n'est pas un moyen d'accéder à une autre forme de conscience plus en contact avec l'Esprit ? Serait ce pour cela qu'à l'issue d'une bonne nuit les problèmes insolubles trouvent miraculeusement une solution ou bien que grand nombre de découvertes ont été faites par les génies de ce monde ?