

La sophrologie, mieux que les somnifères

Cette technique naturelle fait de plus en plus d'adeptes chez les insomniaques. Et pour cause, elle permet grâce à quelques exercices faciles de retrouver le sommeil en quelques semaines.

Vous souffrez d'insomnie, vous vous réveillez en pleine nuit? Pourquoi ne pas essayer la sophrologie. Cette technique naturelle repose sur des cours où l'on apprend à respirer, à se relaxer pour mieux trouver le sommeil. Et ça marche!

Agir sur le corps par l'intermédiaire de l'esprit

La technique a été mise au point dans les années 60 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre colombien. Pour mieux soigner ses patients, il invente une sorte de mix entre l'hypnose, la gym, la méditation et le yoga. Car il s'est aperçu qu'un état intermédiaire entre la vigilance et le sommeil mettait le cerveau au repos (ce sont les fameuses ondes alpha) et influait sur le système nerveux. Rien d'étonnant donc à ce que la sophrologie s'adresse à ceux qui ne trouvent pas le sommeil. « Ce qui se passe lors d'une séance de sophrologie ressemble tout à fait à ce qui se déroule dans le corps juste avant l'endormissement : la température corporelle baisse, le rythme cardiaque s'apaise, tout le système parasympathique (cœur, digestion, intestins) se régénère. Vingt minutes de cette relaxation procure le

même bienfait que deux heures de sommeil », explique Catherine Aliotta, sophrologue, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. La durée moyenne d'une nuit de sommeil d'un adulte est de sept heures trente, mais chacun a son rythme. Les petits dormeurs sommeillent moins de six heures, les gros jusqu'à neuf heures trente. Mais, qu'importe! L'essentiel est de trouver son rythme, de le respecter. Et, en cela, cette technique peut jouer un rôle positif.



LAURENCE, 38 ANS PHARMACIENNE, 3 ENFANTS



Inspirée de la méditation, de l'hypnose, de la gym et du yoga, cette technique de lâcher-prise est tout indiquée pour favoriser le sommeil.

🌀 Dès la première séance, je me suis sentie apaisée, revivifiée 🌀

Ma vie a failli basculer il y a sept ans, juste après le décès de ma mère que j'ai accompagnée tout au long de sa très longue maladie. Trois ans pendant lesquels nous sommes devenues si proches que sa disparition m'a laissé un immense vide et beaucoup d'angoisse. Je n'arrivais plus à trouver le sommeil. Je redoutais de m'endormir. Dès que mes paupières étaient closes, son image apparaissait. Je la voyais comme si j'étais à côté d'elle, dans les diverses phases de son cancer du poumon. L'anxiété, la dépression, des douleurs physiques persistantes

aggravaient mon état et multipliaient mes insomnies. Je venais d'avoir un bébé et mon mal-être était aussi difficile à supporter pour ma famille que pour moi. Les médicaments n'étaient pas une solution satisfaisante, même si j'en prenais car je ne pouvais plus assumer ma vie sans cette béquille. Je savais aussi que je n'étais pas prête à entamer une psychothérapie. J'avais tellement mal qu'il m'était impossible de parler. C'est chez mon généraliste que j'ai trouvé la carte d'une sophrologue. J'ai su dès la première séance que cette discipline

était faite pour moi. J'en suis sortie apaisée, réconfortée. Les exercices étaient simples, basés sur la respiration. J'enchaînais les inspirations et les expirations. Pour une fois, je pouvais me concentrer sur d'autres images que sur le visage de ma mère, je faisais le vide. J'attendais chaque semaine la nouvelle séance pour retrouver cette paix. Très vite, j'ai pu abandonner les médicaments pour retrouver le sommeil. La sophrologue m'avait appris des exercices de relaxation, et je savais faire apparaître des images mentales positives qui

me permettaient de retrouver de l'énergie. Un cercle vertueux était enclenché : plus d'énergie signifiait plus d'actions, moins d'anxiété et donc davantage de bonne fatigue le soir. Maintenant encore, dès que des images négatives viennent me perturber, je sais retrouver le sommeil. Lorsque le stress m'envahit, je peux lâcher prise. Bref, la sophrologie a changé ma vie de façon si radicale que j'ai commencé à m'y intéresser de près. J'en ai fait une philosophie, j'ai suivi une longue formation et j'ouvre un cabinet à la rentrée!

Comment se déroule l'apprentissage?

Tout entretien avec un sophrologue commence par un échange pendant lequel la personne doit évoquer ce qui la gêne dans cette absence de sommeil, ces moments de fatigue, ses préoccupations : réveils nocturnes, difficultés d'endormissement... Il est certain que si, lors de l'entretien, le sophrologue soupçonne l'existence d'une quelconque maladie (apnée du sommeil, par exemple), il orientera, en premier lieu, son patient vers un hôpital doté d'un Centre du sommeil. Puis le cours démarre et l'on apprend à :

- **détendre ses muscles** car l'endormissement s'accompagne le plus souvent d'une baisse du tonus. Les exercices sont simples, sans contre-indications, et peuvent être pratiqués par tous. Par exemple, on serre très fort le bras, poings fermés. Puis, on relâche subitement. « Cet exercice permet de ressentir, dans son corps, la différence entre une contracture et une relaxation. Il force la détente. » Ensuite, sur le même principe, on apprend à décontracter tout le corps.

- **visualiser des images positives** C'est l'étape dite de « sophronisation », celle qui s'inspire de l'hypnose. Il s'agit, en se décontractant, en respirant profondément et en fermant les yeux, d'apprendre à visualiser des images associées au calme et au bien-être. Par exemple, on s'imagine allongée sur une plage, écoutant le bruit régulier des vagues ; on respire les odeurs...

- **« Au début, le cerveau en activité et les muscles sous tension n'arrivent pas à se déconnecter facilement. Il faut s'exercer à prendre des pauses rapides, de cinq minutes, dans la journée. Une bonne nuit se prépare aussi la journée », insiste Catherine Aliotta. Au fur et à mesure, les exercices deviennent plus faciles à réaliser, les images visualisées se précisent, viennent plus vite. Le cerveau les intègre comme une partie du vécu. Il recherche ensuite ses émotions positives pour trouver des solutions adaptées aux circonstances négatives (soucis...). Et, peu à peu, on devient capable de « récupérer » pour ne pas accumuler le stress, grand ennemi du sommeil.**

- **respirer pour apaiser le rythme cardiaque** L'exercice de base est « la respiration au carré ». On expire sur quatre temps : on compte jusqu'à 4 en bloquant sa respiration, puis on inspire en comptant jusqu'à 4, et on retient sa respiration en comptant jusqu'à 4. Cette technique permet à la fois de se concentrer – quand on compte, l'esprit ne vagabonde pas vers les problèmes –, de faire le vide mais aussi de ralentir le rythme cardiaque. Elle peut aussi être employée pour se rendormir quand on souffre de réveils précoces ou nocturnes à cause d'un état d'anxiété.

Les premiers résultats en quelques semaines

La méthode n'est certes pas miraculeuse tout de suite. Plus on répète les exercices et mieux elle marche. Au début, il est conseillé de pratiquer quelques séances individuelles d'une heure pour un meilleur apprentissage de ces techniques qui doivent mener à terme à une autonomisation complète. Puis comme « piqûres de rappel », on peut envisager, une fois par mois, une séance de groupe si le besoin s'en fait sentir. Le but est évidemment de pouvoir se passer complètement de médicaments, et cet objectif est atteint dans la majorité des cas. ■

Les chiffres à retenir

- **5 à 10 séances, au rythme d'une par semaine, sont nécessaires avant de ressentir les premiers effets, et pouvoir pratiquer seul. Commencer par des rendez-vous individuels, puis de groupes, plus espacés, pour mieux maîtriser la technique.**
- **1 heure, c'est la durée recommandée au moins pour les premières sessions.**
- **45 à 60 €, c'est le prix moyen d'un cours en solo.**
- **12 à 15 €, c'est le prix moyen d'une séance de groupe (forfaits possibles).**

Pour trouver un praticien

Il existe des diplômes de sophrologie délivrés par des instituts privés. Bien que la discipline ne soit pas reconnue par le corps médical, la profession est néanmoins régie par une déontologie : www.sophrologie-francaise.com/charte.htm
Une formation correcte demande au moins deux cent cinquante heures de cours. www.syndicat-sophrologues.fr, www.sophrologie-formation.fr ou encore www.federation-sophrologie.org
Le bouche-à-oreille est aussi efficace. Un praticien qui a soigné une de vos connaissances avec succès sera sans doute aussi bon pour vous. Renseignez-vous : il existe régulièrement des cycles de cours spécialisés.

MARIE DELAGE / ANDREA FER POUR FEMME ACTUELLE