

Le sommeil

Aspects pratiques

Note des éditeurs : Notre but, en réactualisant cette étude, est qu'en tant que chrétiens nous puissions améliorer la qualité de notre sommeil afin d'en tirer le meilleur profit pour pouvoir se consacrer plus – ou plus efficacement – au service de notre Maître. Il va sans dire qu'il ne s'agit pas de devenir «douillet» ni de faire une priorité absolue des principes évoqués dans cette étude. N'oublions pas de considérer l'exemple de l'apôtre Paul qui traitait durement son corps et ne laissons pas notre chair diriger notre vie. Nous pouvons cependant gagner en efficacité, en temps, en tonus en appliquant avec sagesse les préceptes qui suivent.

Introduction

Le sommeil représente un tiers de notre vie et nous nous en préoccupons très peu. Mais cette partie si nécessaire de notre vie commence aujourd'hui à être bien explorée. Chacun peut retrouver le sommeil de son enfance. Ce n'est pas inaccessible.

Deux Français sur trois se plaignent de ne pas dormir suffisamment. Un Français sur quatre souhaiterait pouvoir dormir moins longtemps afin de disposer de plus de temps.

Avec un peu de persévérance et quelques connaissances, il est possible **d'améliorer très nettement la qualité de notre sommeil**.

Le cerveau est magnifiquement conçu pour nous faire dormir le temps qu'il faut si nous n'entravons pas son action et si nous respectons certains principes.

Le sommeil est capital pour gérer notre forme physique, psychique et spirituelle. C'est pendant le sommeil que notre organisme se restaure. Les dégâts causés à notre organisme durant une journée de travail se cicatrisent pendant la nuit.

Le sommeil n'est pas du temps perdu... Bien au contraire, **l'activité du cerveau est aussi riche pendant les veilles que pendant le sommeil**, où ce sont d'autres parties de l'encéphale qui travaillent.

La règle des huit heures de sommeil par jour n'a plus cours, car chaque être humain est unique. Pour certains, dix heures de sommeil quotidiennes sont nécessaires alors pour d'autres quatre heures et demie à cinq heures suffisent. Dans le règne animal cela varie d'une espèce à l'autre : la baleine ne dort jamais, mais certaines tortues dorment jusqu'à vingt heures sur vingt-quatre.

L'étude des différentes facettes du sommeil révèle un monde surprenant, passionnant, mais néanmoins facile à comprendre.

La Bible ne donne pas de commandements spécifiques au sommeil. Nous devons utiliser notre bon sens, notre intelligence, notre logique, tout en éprouvant **les recherches scientifiques les plus récentes afin de savoir comment gérer au mieux notre sommeil**.

Néanmoins, la Bible donne quelques grands principes que l'on peut appliquer à ce sujet. Par exemple, Dieu nous demande de ne pas nous laisser aller, de maîtriser notre corps mais de ne pas le mépriser non plus (ascétisme : hypertrophie du spirituel par rapport à la vie physique et psychique) en passant par exemple des nuits et des nuits de prière, sans arrêt. En fait, quand nous regardons la

vie de Jésus, il n'en a pas fait beaucoup. Passer une nuit sans sommeil et travailler le lendemain n'a pas de conséquences majeures, mais cela dérègle un peu notre organisme. **Nous avons besoin de repos.**

La Bible nous invite à traiter notre corps comme le temple du Saint-Esprit. Nous devons éviter de faire des choses qui nuisent à notre santé. Dormir convenablement est donc impératif.

Une nuit de sommeil

Une nuit de sommeil complète n'existe pas. Elle se compose de plusieurs «nuits», de plusieurs tranches de sommeil, de plusieurs «nuits» successives. **Ce sont des cycles de sommeil.**

Si nous dormons huit heures, nous ne dormons pas huit heures par nuit. **Nous dormons par tranches d'une heure et demie à deux heures.** Entre ces cycles, nous sommes presque entièrement éveillés pendant quelques secondes (une à deux minutes en général). Ce laps de temps est trop court pour que nous nous en rendions compte et nous nous rendormons aussitôt pour un nouveau cycle d'une heure et demie à deux heures.

Que fait-on pendant un cycle de sommeil?

Une heure et demie à deux heures est égale à la durée d'un match de football. On peut dire à ce moment-là que notre cerveau va faire son match. Il va avoir différentes activités, plus ou moins rapides, plus ou moins violentes, comme les footballeurs. Le but de cette activité est de nous permettre de récupérer de **notre fatigue nerveuse et physique.**

Si on examine l'électroencéphalogramme (examen des ondes du cerveau) d'une personne endormie, on découvre plusieurs stades :

Stade 0

On se met au lit et on ferme les yeux. C'est un moment de détente. **L'amplitude des ondes électriques émises par notre cerveau diminue.** Nous sommes en **rythme alpha**, notion tout à fait médicale et scientifique : c'est le stade de l'éveil passif.

Cet état est très relaxant car **il nous décharge entièrement de notre stress et soulage nos nerfs fatigués.** Ces ondes alpha se diffusent aussi lors des moments de grand calme, comme la **prière.** Quand on prie, on est en mode alpha. C'est ce qui confère à cette activité spirituelle des propriétés antistress tout à fait remarquables.

Stade 1

Ce sont nos premiers instants de sommeil. **Ils durent entre quelques secondes et une dizaine de minutes.** A ce moment, l'amplitude des ondes électriques de notre cerveau diminue encore, mais nous sommes encore conscients de ce qui nous entoure. Nous croyons être encore éveillés, mais en fait, **nous sommes déjà dans le sommeil.** Notre pouls et notre respiration sont ralentis. Notre tension artérielle et notre température ont déjà baissé. Il suffit de peu de choses pour nous réveiller. Dans notre tête, nous revoyons les situations les plus simples, sans problèmes, que nous avons vécues au cours de la journée (l'attente de notre bus, une discussion avec notre voisin, un coup de téléphone, etc.).

Stade 2

Il dure entre vingt et trente minutes. Nos pupilles commencent à osciller dans nos globes oculaires, mais nous n'y voyons plus. **Notre sommeil est toujours léger, mais notre rythme est plus lent.** Il suffit de peu pour nous réveiller. N'importe quelles idées peuvent nous venir à la

pensée pendant cette période (conflit avec notre voisin, etc.). Déjà nous commençons à faire nos premiers rêves. Si nous sommes réveillés à ce stade, nous nous en souviendrons très bien.

Stade 3

C'est le stade du sommeil profond. **Il dure environ dix minutes. Nous sommes très détendus.** C'est le moment où nous nous tournons et retournons dans notre lit.

Si nous faisons partie de ceux qui parlent en dormant, c'est à ce stade que nous le faisons. Si nous sommes réveillés durant cette phase, nous ne nous souvenons pas de nos rêves.

Stade 4

C'est une phase qui dure environ une heure. C'est là que les somnambules se lèvent et que d'autres mouillent leur lit. **Le sommeil est alors très profond.** Le pouls et la respiration atteignent leur niveau le plus bas, ainsi que la température du corps et la tension artérielle. Ce stade voit sa durée diminuée à partir de l'âge de 30 ans.

Pendant ces quatre premières phases, **nous allons récupérer de notre fatigue physique.** Mais tout à coup, **notre sommeil se transforme.** De lent, il s'accélère pour devenir très rapide. Il s'agit du :

Stade 5

C'est l'apparition du sommeil paradoxal, qui est particulièrement profond. C'est la phase intense des rêves, celle de la communication avec l'inconscient.

Pendant dix à quinze minutes, nous restons complètement immobiles. Seules quelques grimaces du visage, quelques mouvements des muscles des mains et des pieds sont perceptibles. C'est le stade idéal du rêve. Les yeux se déplacent sans arrêt. Ils bougent de droite à gauche, de gauche à droite, et de haut en bas, très vite.

C'est la phase de la récupération nerveuse. Elle est malheureusement raccourcie chez les drogués, les alcooliques et les gros fumeurs.

C'est à ce moment qu'agissent les somnifères. Mais malheureusement les effets négatifs de ces derniers tendent à diminuer la durée de ce stade. **C'est pourquoi les somnifères permettent une élimination de la fatigue physique, mais pas une bonne récupération nerveuse.**

Voilà, le cycle est terminé.

Nous passons ensuite à **un autre cycle qui aura à peu près la même durée** : entre une heure et demie et deux heures, selon les individus. Mais un cycle est toujours de même durée chez une personne.

Pendant une à deux minutes, nous allons être presque complètement éveillés. **C'est à ce stade que nous sommes sensibles** au moindre bruit et que nous nous réveillons facilement.

Et les cycles vont se succéder. Nous allons dormir trois, quatre, cinq ou six cycles puis nous réveiller le matin et nous retrouver **en rythme bêta**, c'est-à-dire le rythme de l'éveil actif.

Maintenant, nous allons tirer parti de ces connaissances pour améliorer notre sommeil.

Comment trouver le sommeil rapidement?

Parfois, pendant la journée, nous avons la sensation de paupières plus lourdes, les yeux qui picotent, l'envie de mettre notre tête sur notre bras. Nous avons du mal à fixer notre attention sur quelque chose, nous n'avons plus envie de rien faire. Cela dure quelques secondes ou quelques minutes. Cela signifie que notre train du sommeil est en train de passer. Nous appelons souvent cela par erreur un «**coup de pompe**», mais il s'agit en fait d'un phénomène physiologique : **le passage du train du sommeil. C'est à ce moment précis qu'il est beaucoup plus facile de s'endormir.**

Ainsi, il est **assez simple de repérer nos cycles de sommeil**. Comme dit plus haut, nous les prenons généralement pour des «cups de pompe», **mais nous savons maintenant que c'est le passage du train du sommeil**. Par exemple, nous regardons la TV et nous nous endormons quelques instants. Il s'agit tout simplement de l'heure de passage de notre train du sommeil. Nous nous sommes assoupis sans même le chercher et il suffit d'un petit bruit strident ou du cri d'un personnage du film que nous regardions pour nous réveiller. Mais dans seulement dix minutes, nous aurons beaucoup plus de mal à nous endormir, car le train du sommeil sera passé.

Connaissant les heures les plus propices à notre endormissement, **nous allons pouvoir organiser l'horaire de notre coucher**. Par exemple, si notre train du sommeil passe vers 23 h, il faut le savoir et préparer notre endormissement pour être dans de bonnes conditions à cette heure-ci.

Supposons que pour une raison quelconque, nous ne puissions pas être au lit à 23 h (p. ex. : soirée chez des amis). A moins d'être de ceux qui s'endorment n'importe où et n'importe quand, **nous risquons d'avoir de grosses difficultés à trouver le sommeil avant le prochain passage de notre train du sommeil**, c'est-à-dire, 0 h 30 ou 1 h du matin.

Quand nous nous réveillons en pleine nuit, à un moment **proche** du passage du train du sommeil, nous nous rendormons en principe facilement. Par contre, si nous en sommes **éloignés**, nous aurons plus de mal à retrouver le sommeil. Lorsqu'il faut patienter jusqu'au prochain train, ce n'est pas facile. Tout comme nous savons notre poids et notre taille, il est donc important de connaître et de noter les heures de passage de notre train du sommeil, de faire **une cartographie de notre sommeil**. **Cela nous permet d'organiser notre repos** en fonction de notre rythme personnel. Nous nous reposerons beaucoup plus facilement et beaucoup plus en profondeur.

A un certain moment, notre organisme a besoin de récupérer. Ce passage du train du sommeil nous dit : «Repose-toi un petit peu, tu as besoin de repos.»

Se réveiller en pleine forme s'apprend!

Ne vous est-il pas dur, quelquefois, de vous lever le matin? Si le sommeil est un refuge pour les paresseux, il l'est aussi pour les anxieux, les dépressifs, pour ceux qui ont peur d'affronter une nouvelle journée ou qui n'ont pas un but motivant dans la vie. Il est compréhensible que ce ne soit pas toujours évident de recommencer une nouvelle journée, **mais comme de toute manière il nous faudra sauter du lit tous les matins, mieux vaut connaître les bonnes astuces pour se lever du bon pied.**

Le réveil est un point aussi capital, aussi important que l'endormissement. Il faut se réveiller en douceur plutôt qu'en sursaut. De la même manière que les somnifères peuvent abrutir l'endormissement, la sonnerie du réveille-matin, elle aussi, agresse le cerveau. 89% des Français utilisent cet appareil **qui agit comme un véritable ennemi du cerveau**. Il fait passer de façon brutale le rythme électrique de notre cerveau de une à trois ondes/seconde à pas moins de trente

ondes/seconde. Et cela n'est pas bon. **L'éveil matinal doit être calme et progressif. Il se fera naturellement à la fin d'un cycle de sommeil.**

Cet état transitoire, cette fin de cycle est très agréable. Il est quelquefois difficile de l'abrèger, quand on s'éveille à ce moment-là. C'est une phase où nous sommes en rythme cérébral alpha, celui dans lequel nous nous trouvons si bien. **Ne sautons pas du lit. Ne faisons pas la lumière tant que nous ne nous sentons pas complètement éveillés.** Une lumière ne doit pas nous agresser; il serait bien d'avoir un variateur qui nous permette d'allumer la lumière progressivement.

Il est préférable de prendre dix à quinze minutes pour se lever. Il faut reprendre contact avec la vie d'une façon progressive : «il faut faire chauffer le moteur».

Le mieux est de commencer à **respirer deux à trois fois profondément** et de faire comme les enfants : **s'étirer**. Il faut y aller progressivement. On peut commencer à bouger un petit peu les orteils et les doigts. On peut s'étirer dans le lit, **rouler deux à trois fois à droite, deux à trois fois à gauche**. Il semble que le fait de s'étirer remette tout en état et rétablisse des circuits qui s'étaient mis au ralenti; ils se remettront alors tout doucement à remuer normalement, au rythme de la vie. **Baillez** aussi. Faites-le de bon cœur. Les bâillements dans ces moments-là ont les mêmes effets que les étirements.

Puis levez-vous et faites un peu de marche, doucement, sans forcer, en continuant à vous étirer. Si ce n'est pas suffisant pour vous donner du tonus, **ne faites pas l'erreur d'utiliser du café dans le but de vous stimuler. Trempez plutôt vos avant-bras dans un lavabo rempli d'eau froide pendant quelques secondes.** Sur les bras, nous supportons très bien, cela nous réveille et nous donne du tonus. C'est moins spartiate que la douche écossaise.

Faisons tout pour rendre notre lever agréable. La Bible recommande de remercier le Créateur pour la nouvelle journée qui s'annonce. Si nous lisons la Bible ou d'autres livres, choisissons des lectures positives qui renforcent notre confiance en la Dieu.

Cela vous arrive-t-il d'être pâteux le matin? Ne serait-ce pas votre réveille-matin ou un bruit qui vous a surpris en plein milieu d'un cycle de sommeil? **C'est pour cela que le réveille-matin n'est pas bon du tout, car il nous réveille souvent en plein milieu d'un cycle**, ce qu'il faudrait absolument éviter. Même si nous passons une très bonne nuit, le fait d'être réveillé de cette manière fait que nous ne nous sentirons pas bien. Nous risquons de nous traîner toute la journée et notre entourage dira, en faisant allusion à notre mauvaise humeur, **que nous nous sommes «levés du pied gauche».** **En fait, c'est notre cycle qui a été interrompu.** Ce point est si important que, pour être en forme, il vaut mieux quelquefois se lever une demi-heure plus tôt que ce que nous avions prévu.

Par exemple, si nous devons nous lever à 6 h, qu'il nous faut une heure pour nous préparer mais que notre train du sommeil passe à 5 h 30, **il est préférable que nous nous levions à 5 h 30 qu'à 6 h 00.** Si nous nous levons à 6 h 00, nous aurons dormi une demie heure de plus, mais nous serons beaucoup plus pâteux, beaucoup plus embrumés, beaucoup moins bien dans notre peau. **Cette demi-heure de sommeil supplémentaire nous aura paradoxalement fait plus de mal que de bien.**

S'éveiller à l'heure que nous souhaitons est une capacité que possède notre cerveau, si nous le laissons libre d'agir. Mais nous devons souvent le rééduquer à cela. Nous devons faire confiance à

notre corps, faire confiance à Dieu, en fait. Cela nous permet de retrouver un réveil qui soit le plus efficace possible pour notre meilleure santé.

Toutefois, si nous avons peur de ne pas nous réveiller à la fin d'un de nos cycles (par exemple à 5 h 30), nous pouvons mettre notre réveil, dix minutes après la sortie de ce cycle.

L'heure du lever est en fait le point capital, plus que l'heure du coucher. Il est préférable de se lever toujours à la même heure. La chronobiologie, science médicale qui étudie les rythmes biologiques des êtres vivants, nous révèle pourquoi.

Le fait de se coucher et de se lever à des heures variables perturbe le système physiologique et endocrinien (système de glandes déversant dans le sang leur produit de sécrétion : hypophyse, thyroïde, etc.) Chez des personnes qui se couchent et se lèvent à des heures régulières, le taux de l'hormone appelée «cortisol» (hormone qui règle notre tonus) commence à baisser avant l'heure du coucher. Il est donc plus facile de s'endormir quand on se couche toujours à la même heure.

Quand on change sans arrêt d'heures de coucher et de lever, surtout, on empêche les cycles du sommeil et ceux du «cortisol» d'être en phase. Un décalage survient entre le cycle du sommeil et le cycle du tonus. Il n'est donc pas facile de trouver le sommeil.

Au moment du lever, un grand nombre de fonctions organiques nous permettant d'avancer dans la journée se mettent en route simultanément. **En nous levant toujours à la même heure, nous permettons à notre corps de vivre une routine** et lorsque nous faisons les choses avec routine, elles sont beaucoup moins fatigantes.

Il est donc préférable, si nous sommes fatigués ou en dette de sommeil, de nous coucher plus tôt et de nous lever à la même heure que d'habitude, plutôt que de nous coucher tard et de faire la grasse matinée. La grasse matinée laisse souvent une impression mitigée : on est un peu endormi et un peu pâteux.

Comment vaincre l'insomnie?

Il est premièrement urgent de dédramatiser l'insomnie, car personne n'est jamais mort d'insomnie. Toutes les expériences le prouvent : celui qui a l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit a néanmoins bel et bien dormi et souvent, même de longues heures. En fait, **un insomniaque ne rentre pas dans les rythmes profonds du sommeil.** Il a donc l'impression qu'il ne dort pas, mais il se repose et récupère tout de même.

De toute façon, dans des conditions normales, **nous dormons un peu moins, au minimum deux à trois nuits par mois.** Pendant la pleine lune aussi, nous dormons moins et sommes plus tendus, plus anxieux. Il y a également beaucoup plus de délits et de crimes pendant la pleine lune.

Chez la plupart des individus, il faut au moins quatre nuits sans aucun sommeil pour que l'organisme en ressente profondément les effets. Il ne faut donc pas craindre nos insomnies. Ce n'est pas catastrophique d'avoir des insomnies de temps en temps. Il ne faut pas s'inquiéter de ne pas arriver à trouver le sommeil **car cela a une répercussion assez faible sur notre santé,** si cela ne s'éternise pas, bien entendu.

Quelques insomniaques célèbres :

- **Napoléon** (il se couchait à 23 h 00 et se levait à 3 h. Il travaillait jusqu'à 5 h et se recouchait jusqu'à 7 h environ.)

- le Roi de Prusse Frédéric II
- le grand inventeur Thomas Edison

Quand on a l'impression de ne pas dormir, **la pire chose à faire est de s'agiter et de s'énerver dans son lit**. Le fait de rester calme, les yeux fermés, permet de récupérer, même si l'on ne s'endort pas. Si nous n'arrivons vraiment pas à trouver le sommeil et si nous avons tendance à nous énerver, **alors profitons de nos heures d'insomnie pour lire, pour travailler**. La nuit est propice à la méditation. De nombreux monastères font leurs offices pendant la nuit. Ce n'est pas un hasard si les grands créateurs sont des nocturnes et si certains chrétiens prient la nuit.

Mais l'important, si nous nous levons pendant la nuit, **est de savoir qu'il faudra nous recoucher quand nous sentirons le train du sommeil repasser**, quand nous sentirons le «**coup de pompe**» et nos yeux qui commencent à papillonner. Alors, ce sera le moment de nous remettre au lit. Et nous nous endormirons probablement plus facilement.

Il y a donc «insomnies» et «insomnies». **Certains se disent insomniaques**, mais dans leur cas, **le terme est abusif** car ils ont une vie dynamique et se portent très bien. On leur a simplement enseigné quand ils étaient enfants qu'il fallait bien dormir, avoir une bonne nuit. Et comme ils n'ont pas le sommeil identique aux autres, ils pensent qu'ils sont insomniaques. En fait, c'est leur façon de dormir et elle leur convient très bien.

Somnifères

Les somnifères ne sont pas une bonne solution quand on n'arrive pas à dormir, mais ils sont nécessaires et rendent de grands services dans certains cas. Toutefois, **ces médicaments ont été conçus pour être utilisés durant quelques jours** (huit à dix jours consécutifs et guère plus). Les notices jointes aux médicaments nous mettent en garde contre une utilisation trop prolongée. Malheureusement, certaines personnes en prennent pendant des mois, voire des années et ont des difficultés à s'en déshabituer.

Attention, **nous pouvons devenir dépendants des somnifères**. Certaines personnes y sont tellement habituées qu'elles ont l'impression que si elles n'en prenaient pas, elles ne dormiraient pas. Finalement, **c'est un engrenage infernal, un cercle vicieux qui peut durer de longues années**.

On connaît les **effets secondaires** de ces médicaments. Ils ont tendance à **abrutir, à diminuer les capacités de la mémoire, de l'intelligence, de l'inspiration et de la créativité**. Ils diminuent **les capacités affectives et sexuelles**. Ils ne sont pas sans danger car ils agissent sur la vigilance. Il est par conséquent dangereux de conduire sous leur effet.

Quelquefois les gens utilisent des tranquillisants et sont contraints à prendre une tasse de café le matin pour retrouver leurs esprits embrumés par les médicaments. Donc, le soir, l'organisme reçoit un bon coup de bambou pour s'endormir et le matin, un coup de fouet pour repartir. C'est un peu comme un cheval qui serait fouetté par derrière et freiné par devant avec un mors. C'est ce que nous faisons avec notre organisme quand nous utilisons des calmants et des excitants.

Il est possible de retrouver un sommeil naturel, même si l'on prend des anxiolytiques ou des médicaments pour dormir depuis des années. Au début, **il y a une période de transition**. Il ne faut pas s'inquiéter si l'on ne peut pas fermer l'œil pendant trois ou quatre nuits. La transition peut durer entre trois et quatre jours.

Comment diminuer, puis supprimer les somnifères?

D'abord, nous ne devons pas nous culpabiliser si nous prenons des somnifères. Ils sont quelquefois indispensables. Tout le monde – l'insomniaque le premier – aimerait bien pouvoir se passer de médicaments. **Mais l'insomniaque ne doit se débarrasser des somnifères qu'après avoir appris à connaître et à maîtriser son sommeil** car ses mécanismes sont tellement perturbés qu'ils ne se rééquilibreront pas naturellement. Il a besoin de savoir comment fonctionne son sommeil.

Il faut diminuer les somnifères de façon très progressive. Il ne faut pas arrêter du jour au lendemain en disant : «Voilà, moi je suis très spirituel, je vais arrêter d'un seul coup, le Seigneur va me permettre de dormir». Non, soyons prudents, même si certains témoignent qu'ils en ont été libérés d'un jour à l'autre.

Il est très important d'abandonner la peur de ne pas dormir. Le fait de diminuer progressivement les médicaments nous délivrera petit à petit de nos peurs. Au début, **faisons-le avec l'accord de notre médecin. Diminuons d'abord d'un quart**, si nous prenons deux comprimés par jour du même médicament, et attendons dix jours. Puis, **supprimons un autre quart ou une moitié**. Si nous prenons deux à trois types de médicaments, il ne faut en diminuer qu'un à la fois. Petit à petit, nous pourrions ainsi nous débarrasser définitivement de ces drogues.

Nous avons tendance à nous endormir plus facilement quand nous nous trouvons dans une pièce mal aérée ou dans une voiture, en raison du **gaz carbonique** produit par nos expirations. Nous pouvons utiliser ce phénomène à notre avantage si nous avons de la peine à nous endormir.

En mettant notre drap au-dessus de notre tête, nous allons respirer ce gaz carbonique qui ne pourra pas s'évacuer. Nous allons ainsi nous endormir plus facilement. Ne nous inquiétons pas, nous n'allons pas mourir asphyxiés : nous nous tournons entre trente et deux cents fois par nuit dans notre lit.

Environnement idéal pour un bon sommeil

Il est important d'avoir un environnement propice au sommeil. Chaque détail revêt son importance, compte tenu du nombre d'heures que nous passons à dormir. **D'où l'importance de bien aménager notre chambre.**

La literie

Nous devons nous sentir bien dans notre lit. Il est important que le choix du matelas soit adapté au poids de la personne et à sa condition physique. Le **sommier** devrait être dur et si possible pas métallique.

L'important, en ce qui concerne le choix de notre **oreiller**, **est qu'il soit confortable pour nous et qu'il ne nous cause pas de douleurs de nuque.** Il ne doit pas nous comprimer la gorge. Les oreillers anatomiques conviennent bien à certaines personnes, mais ils ne sont malheureusement pas adaptés à notre poids.

La **taie d'oreiller**, tout comme nos draps et notre **vêtement de nuit**, devraient être en coton (à 100%). Le simple fait de remplacer les **draps, les taies d'oreiller** et les **pyjamas** en matière synthétique par des **parures en coton a guéri certaines personnes de l'insomnie.**

La chambre

La décoration devrait être sobre. Les meilleures **couleurs** pour une chambre sont le **violet** ou le **rose**. Il est préférable d'éviter les couleurs excitantes et les motifs de tapisserie compliqués. Les

tapisseries en tissus tendus, les **moquettes**, les **rideaux** et les **volets amortissent les bruits**. Il est important d'en tenir compte au moment de rénover une chambre.

Il faut également :

- choisir un **éclairage** tamisé et veiller à ce que l'**obscurité** soit totale dans notre chambre;
- éviter d'y **placer des parfums**, car respirer des odeurs éveille les sens et entrave le sommeil.

La température idéale pour dormir est de **17°**, voire moins. Certains vivent très bien avec 0° dans leur chambre. S'ils le supportent, tant mieux. Si la température est supérieure à 17°, notre peau sera de moins bonne qualité et nous risquons d'avoir plus souvent des maux de tête.

Si nous ne pouvons pas laisser notre fenêtre ouverte à cause des bruits, il serait bien de laisser la porte de notre chambre ouverte afin que **l'air** qui vient du couloir circule un peu **et renouvelle notre air**.

Vers trois ou quatre heures du matin, il peut nous arriver d'avoir un peu froid, car la température interne de notre corps est à son niveau minimum. **Il est astucieux de garder un vêtement près du lit, au cas où la sensation de fraîcheur nous réveillerait.**

Le bruit

Pour avoir une bonne qualité de sommeil, il est **très important de se protéger du bruit**; il peut avoir **un effet négatif** très important sur le sommeil. Un bruit de fond important comme celui d'une rue où circulent des poids lourds, par exemple, trouble le mouvement rapide des yeux pendant le sommeil. Le sujet se réveillera fatigué, irritable et il éprouvera de la difficulté à se concentrer pendant la journée.

La pollution par le bruit est un véritable fléau qui n'est pas assez pris en compte aujourd'hui. Des médecins rendent le bruit responsable de certains crimes, suicides ou problèmes psychologiques importants. Le fait de vivre constamment surchargé de bruit est très mauvais pour l'organisme. Cela provoque des réactions involontaires, incontrôlables de l'organisme sur les plans **nerveux, digestif et vasculaire**.

Mais soyons réalistes. Nous vivons dans une civilisation de bruit et ceci ne changera pas, à priori; nous devons faire avec. Quelqu'un de positif **s'évertuera à s'accommoder du bruit qu'il ne peut pas fuir** et essaiera même d'apprendre **à le percevoir de façon agréable**. Avec un peu de persévérance, on arrive très bien à accueillir les bruits qui nous dérangent d'une façon plus positive.

La qualité des soixante minutes avant l'endormissement

Ce qui est important, si nous voulons nous endormir facilement, c'est de veiller à la **qualité des soixante dernières minutes juste avant l'endormissement**. Nous avons remarqué qu'il est très difficile de s'endormir quand on est tendu, épuisé ou même trop éveillé.

Une bonne nuit se prépare une demi-heure à une heure avant l'endormissement, et même davantage, car on paie pendant la nuit un dîner trop copieux ou trop arrosé. Un conflit non résolu peut également perturber l'endormissement. **Durant la dernière heure avant le coucher, il est important de rompre complètement avec nos activités de la journée.**

Pratiquement, que faire?

Le **dernier repas** gagnera à être **léger**, peu riche en condiments tels que le poivre ou la moutarde, qui sont des excitants. Il est conseillé de **ne pas boire pendant les repas**, car cela alourdit notre

digestion et rendra notre endormissement plus difficile et notre sommeil moins réparateur. **Évitons également de grignoter** entre le dernier repas et le coucher.

Certaines personnes boivent du café avant de se coucher et pensent que cela les aidera à s'endormir. En fait, le café est un excitant; seulement, son action n'est pas immédiate et quand la personne se couchera, le **café** aura fait partie du cérémonial de détente. Mais en fait, la **caféine va agir un peu plus tard dans la nuit en réduisant la durée du sommeil et en perturbant les mécanismes physiologiques internes.**

La télévision exacerbe certaines émotions. On a remarqué qu'il est difficile de trouver le sommeil quand on a regardé une émission très excitante où les gens étaient en conflit ou un film qui se termine mal. **Les mauvaises nouvelles du journal télévisé sont aussi parfois angoissantes.**

L'exercice physique est à éviter pendant les 2 heures qui précèdent le sommeil, car le sport éveille certains récepteurs nerveux.

Pendant ce temps qui précède l'endormissement, cessons complètement de travailler. Ce n'est plus le moment de téléphoner, par exemple. Il n'est pas recommandé d'avoir le téléphone dans sa chambre, car on peut être tenté de donner un petit coup de fil durant cette dernière demi-heure. Certains de nos circuits nerveux se remettent alors en activité et on éprouve des difficultés à s'endormir.

La lecture et la Bible

Il ne faut pas non plus **lire n'importe quoi** avant de s'endormir. Si nous voulons que notre sommeil soit bénéfique, au niveau de notre être intérieur, il faut lire des choses positives, car nos dernières lectures ont une action très profonde sur notre organisme. **La Bible nous conseille de lire la Parole de Dieu juste avant de s'endormir.** A ce moment-là, nous sommes détendus, en rythme alpha et nous sommes très suggestionnables, c'est-à-dire que ce que nous lisons nous influence sans que nous nous en rendions compte.

Si la Bible est une aide **efficace pour nous endormir**, elle n'est pas un somnifère. **Elle contribue à nous donner la paix intérieure lorsque nous accordons nos cœurs à celui de notre Créateur.** On lit dans la Bible : *Si tu te couches tu seras sans crainte; et quand tu seras couché, ton sommeil sera doux.* Proverbes 3 : 24

Le général Douglas Mac Arthur disait que quelque fut son état de fatigue – et c'était pourtant un général fameux – même en pleine guerre, il ne voulait jamais s'endormir avant d'avoir lu un texte des saintes Ecritures. **D'ailleurs, de très nombreux ouvrages sur le sommeil, même écrits par des chercheurs ou savants non chrétiens, conseillent de lire la Bible.**

Le cérémonial

Il ne faut pas non plus négliger le cérémonial. Les bons dormeurs observent pratiquement toujours le même cérémonial avant de se coucher. **Durant la dernière heure ou demi-heure, ils font toujours à peu près la même chose.** Ils se couchent invariablement à la même heure, autant que leur vie sociale, familiale et professionnelle le leur permet.

Même des gens comme Michel Drucker, animateur T.V., quitte la plupart des cocktails ou meetings auxquels il prend part vers vingt-trois heures, car il sait qu'il va se coucher une heure plus tard et veut être en pleine forme le matin. Il organise toutes ses journées en fonction de son heure de coucher. Il a toujours le même cérémonial.

Dans le cérémonial, certains boivent une **tisane**, d'autres du **lait chaud**. Ces habitudes sont séculaires. Elles sont transmises de génération en génération et sont efficaces. Médicalement, cela s'explique : l'eau chaude **sucrée** de la tisane, le **tryptophane** (aminoacide aux propriétés sédatives : calmantes) contenu dans le lait.

Nous pouvons aussi prendre des capsules de **valériane** (plante aux propriétés sédatives), de **passiflore**, de **calcium**, de **tryptophane** ou de **dolomite**.

Une bonne **douche** ou un **bain chaud** sont également très **apaisants**. Ils provoquent une détente favorable à l'endormissement.

La détente

Nous devons nous relâcher pour pouvoir dormir. Si nous sommes crispés, si nous avons les muscles tendus, nous n'arriverons pas à nous endormir. **Pensons donc à relâcher nos muscles quand nous nous couchons : muscles du visage, de la langue.** Nous freinons ainsi le développement de nos pensées. (Il n'est pas possible de réfléchir tout en gardant nos muscles faciaux totalement relâchés.) Nous pouvons ainsi trouver le sommeil plus facilement.

Un médecin a déclaré devant l'Association médicale britannique : «Ma longue expérience m'a permis de constater que l'un des meilleurs somnifères est la prière. Je fais cette déclaration uniquement en tant que médecin. La prière peut être considérée par les croyants, bien entendu, comme le plus adéquat et le plus normal des calmants de l'**esprit** et des **nerfs**. Il est bon de penser que Dieu nous garde jusqu'au lendemain matin».

On pourrait dire que plutôt que de compter les moutons pour trouver le sommeil, il vaut mieux compter sur le divin berger.

L'important, durant la dernière heure, c'est de nous déconnecter de toutes nos activités et de tous nos soucis de la journée pour trouver le calme intérieur par une **orientation positive de nos pensées**.

Causes profondes de l'insomnie

Etes-vous de ceux qui vivent à deux cents à l'heure? Si c'est le cas, vous accumulez une dose importante de stress et de tensions. Cela ne va pas manquer de perturber votre sommeil. L'organisme réagit contre un tel mode de vie. Notre système nerveux ne trouve pas d'équilibre. Dans une vie trop tendue, il ne peut plus assurer son rythme régulateur. C'est alors que le sommeil devient difficile. On devient irritable, nerveux et tendu. C'est là le signe que nous vivons au-dessus de nos moyens.

Les siestes sont très efficaces pour éliminer les tensions et les fatigues au fur et à mesure qu'elles apparaissent. Un bon moyen pour trouver le sommeil le soir est de faire des pauses de sommeil pendant la journée.

Un élément perturbateur, dans les insomnies, c'est la **peur de ne pas pouvoir s'endormir**. Celui qui a peur de ne pas pouvoir dormir, de ne pas être en forme le lendemain, va se réveiller fatigué. Pour comprendre ce phénomène du point de vue médical, il faut savoir que le sommeil est une fonction cérébrale naturelle. **Chaque fois que nous voulons agir par un effort de volonté sur une fonction naturelle**, comme la mémoire ou la créativité, **nous obtenons l'effet inverse**.

Exemple : Si nous n'arrivons pas à nous souvenir du nom de la personne que nous avons rencontrée il y a huit jours, nous allons commencer à faire des efforts pour le rechercher dans notre mémoire. Mais plus nous nous concentrons, plus nous faisons d'efforts, plus nous avons des difficultés à le retrouver. Par contre, si nous disons : «Oh, je ne m'en souviens plus», il nous reviendra à la pensée quelques instants après.

Il en va de même pour le sommeil. Si nous nous sommes fixés comme but de nous endormir absolument à vingt-deux heures trente, nous risquons de ne pas y arriver, surtout si notre «train du sommeil» ne passe pas à cette heure-ci. Nous avons d'ailleurs sûrement déjà expérimenté cette situation : nous sommes allés dîner chez des amis et sommes rentrés tard; alors nous nous sommes précipités au lit pour dormir le plus rapidement possible. Et nous ne sommes pas arrivés à nous endormir, parce que nous n'avons pas fait notre cérémonial; nous n'avons pas tenu compte de nos petites habitudes et nous ne sommes pas arrivés à nous décharger de la tension qui nous empêchait alors de nous endormir.

Notre cerveau possède un régulateur du sommeil. Il connaît la quantité de sommeil qui nous est nécessaire. L'habileté réside donc dans le fait de laisser faire ce mécanisme, de ne pas le contrarier, ni le dérégler.

Le sommeil peut se comparer à la respiration et à la digestion. De nombreuses expériences l'ont montré : **une nuit, ou même quelques nuits sans sommeil**, sans avoir l'impression de dormir, mais en restant allongé dans le calme, la détente, la confiance, en rythme alpha **suffit pour garder une forme acceptable**. N'ayons donc plus peur de ne pas dormir. Notre corps sait qu'il a besoin de sommeil.

Il y a toujours matière à s'inquiéter, dans la vie. Vous allez me dire : «C'est bien facile, ce que vous me dites, mais moi j'ai des soucis.» C'est vrai, je peux comprendre que certains aient des soucis graves qui troublent leur sommeil. Mais sur le plan statistique, **on sait que 90% des événements négatifs que nous envisageons dans les moments d'insomnie ne se produisent jamais**.

Est-ce que cela vaut le coup de se tracasser pour 90% de choses qui ne vont pas se passer? **Rejetons donc les pensées négatives et remplaçons-les par des pensées positives.** La Bible nous dit : *Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie.* C'est le Roi Salomon qui déclare cela dans Proverbes 4 : 23. Alors, plutôt que de ressasser les échecs, les regrets et les déceptions de la journée, **mieux vaut s'en remémorer les moments positifs.**

C'est pourquoi la prière est importante. Car que faisons-nous dans la prière? Nous amenons d'abord nos difficultés à Dieu, en disant : «C'est vrai, Seigneur, ceci ou cela était difficile.» Mais nous terminons ainsi : «C'est vrai que tu m'as permis de passer de bons moments aujourd'hui : le sourire de cette personne, l'accueil d'une telle autre, la résolution de ce problème, merci pour ce que tu m'as donné». **Et nous nous endormons, l'esprit en paix.**

Causes spirituelles et psychologiques des insomnies

Pour le docteur Paul Tournier, la majorité des insomnies sont provoquées par des conflits ou résultent de tracas dus à une mauvaise conscience. La Bible nous enjoint de ne pas laisser le soleil se coucher sur notre colère (Ephésiens 4 : 26). Voilà un conseil plein de sagesse. Etre en paix, s'excuser auprès de son entourage n'est pas seulement un principe de courtoisie, mais aussi un bon principe de prévention des insomnies. **Une bonne conscience est le meilleur des oreillers.**

Celui qui veille à **donner** plutôt qu'à prendre, à être **bienveillant** plutôt que violent, à être **honnête** plutôt que rusé, celui-ci n'a pas souvent besoin de somnifères pour calmer sa conscience. Il s'endort en paix, fier d'avoir accompli son devoir vis-à-vis de ses semblables.

Un des meilleurs conseils pour trouver le sommeil nous a été donné par l'apôtre Paul. Au I^{er} siècle, il écrivait aux habitants de Philippiques, une ville de Macédoine située au nord-est de la Grèce : *Que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. (...) Et le Dieu de paix sera avec vous.* Philippiens 4 : 8-9

N'est-ce pas cette paix intérieure dont nous avons le plus besoin?

J'espère que maintenant vous connaissez mieux comment fonctionne votre sommeil. C'est un peu comme une recette de cuisine. Si vous y mettez tous les ingrédients nécessaires, en quantités exactes, vous avez de bonnes chances de réussir votre plat. Pour le sommeil, c'est pareil. Il suffit de connaître ce dont votre corps a besoin pour bien dormir et de le laisser faire. Et là encore, **c'est une question de foi et de confiance**. Le Créateur tient à ce que nous soyons en pleine forme. Il a conscience que nous avons besoin de sommeil; il a construit notre cerveau pour le réguler.

S'abandonner à la nuit, s'abandonner à Dieu permet de trouver le sommeil. C'est le Roi David qui disait (il avait des responsabilités, il dirigeait un Etat important) : *Je me couche et je m'endors en paix, car toi seul, ô Eternel! Tu me donnes la sécurité dans ma demeure.*

Psaumes 4 : 8

D'après un enseignement du Dr Jean-Luc Bertrand
03.05.1995