

Intégration Psycho-Sensori-Motrice

# REAPPRENDRE A DORMIR AVEC L'IPSM

Nicolas RAGOT

2ème édition  
augmentée

Éditions sans forme ni chemin





## Aux éditions sans forme ni chemin

### ***Pllauntes de tcheu nouos pouo' byin soumeilli***

- Plantes hypnotiques en Normandie, biodiversité et richesse linguistique  
(Loup, Johan, Valentin et Nicolas RAGOT)
- ***Ubuya, salle d'accouchement. Les femmes ont tant à nous enseigner.***  
(Coordination : N. RAGOT)
- ***TATAKI : les massages par percussions et L'IPSM***  
(Nadège GIGAN et Nicolas RAGOT, Propos recueillis par Angélique BOUSSIN)
- **Bertrand TRICARD, Fragments** Poèmes et correspondances  
Avant-propos, maquette, transcription et photographies : N. RAGOT
- **Orphée : « Il pleut sur mon cœur »**  
Valentin, Johan et Nicolas RAGOT, Angélique BOUSSIN

**Intégration Psycho-Sensori-Motrice**

**REAPPRENDRE A DORMIR  
AVEC L'IPSM**

**2ème édition  
augmentée**



# Avant-propos

« Mais quand je dors, quand je rêve  
Suis-je bienveillant ? »

Soleil de nuit  
Jacques Prévert

## **Avant-propos :**

Oui, quelque soit votre âge, il est possible de « réapprendre à bien dormir ». C'est la raison d'être des stages et de ce livret d'IPSM. Cette expérience vivante débute avec ma rencontre avec Philippe OLIVE (sophrologue, aikidoka et sculpteur-plasticien), il y a plus de 20 ans. Malgré les embûches et autres trahisons, l'enseignement transdisciplinaire se poursuit et reste vivant à ce jour.

Il s'agit d'un programme en constante évolution mêlant informations, prévention de la santé en général, d'exercices pratiques et surtout de faire du sommeil : une leçon de chose.

Dans ce domaine, de nombreuses formations plus ou moins sérieuses existent déjà et une grande diversité de livres ont été écrits. Celui que vous avez entre les mains a été conçu d'abord pour les élèves IPSM et membres de l'association Sans Forme Ni Chemin.

L'IPSM s'inscrit par essence dans une démarche globale. Réapprendre à dormir n'est donc qu'un des aspects de cet enseignement. En effet, les stages « l'écoute et la voix », « l'équilibration », « la marche » etc ont pour point commun une attention particulière, fine, aiguë des informations de notre système nerveux. Comprendre le langage de notre système nerveux et ouvrir des fenêtres de neuroplasticité sont les points névralgiques de notre démarche qui rend opératif le spéculatif chaque fois que possible.

Nous utilisons un grand nombre de techniques dites de relaxation mais aussi et surtout de mouvements permettant la prise de conscience.

Le questionnement individuel et collectif est une partie essentielle de notre méthode.

Se questionner, ça s'apprend et nos stages laissent une place importante aux études de cas et ateliers de pratique philosophique.

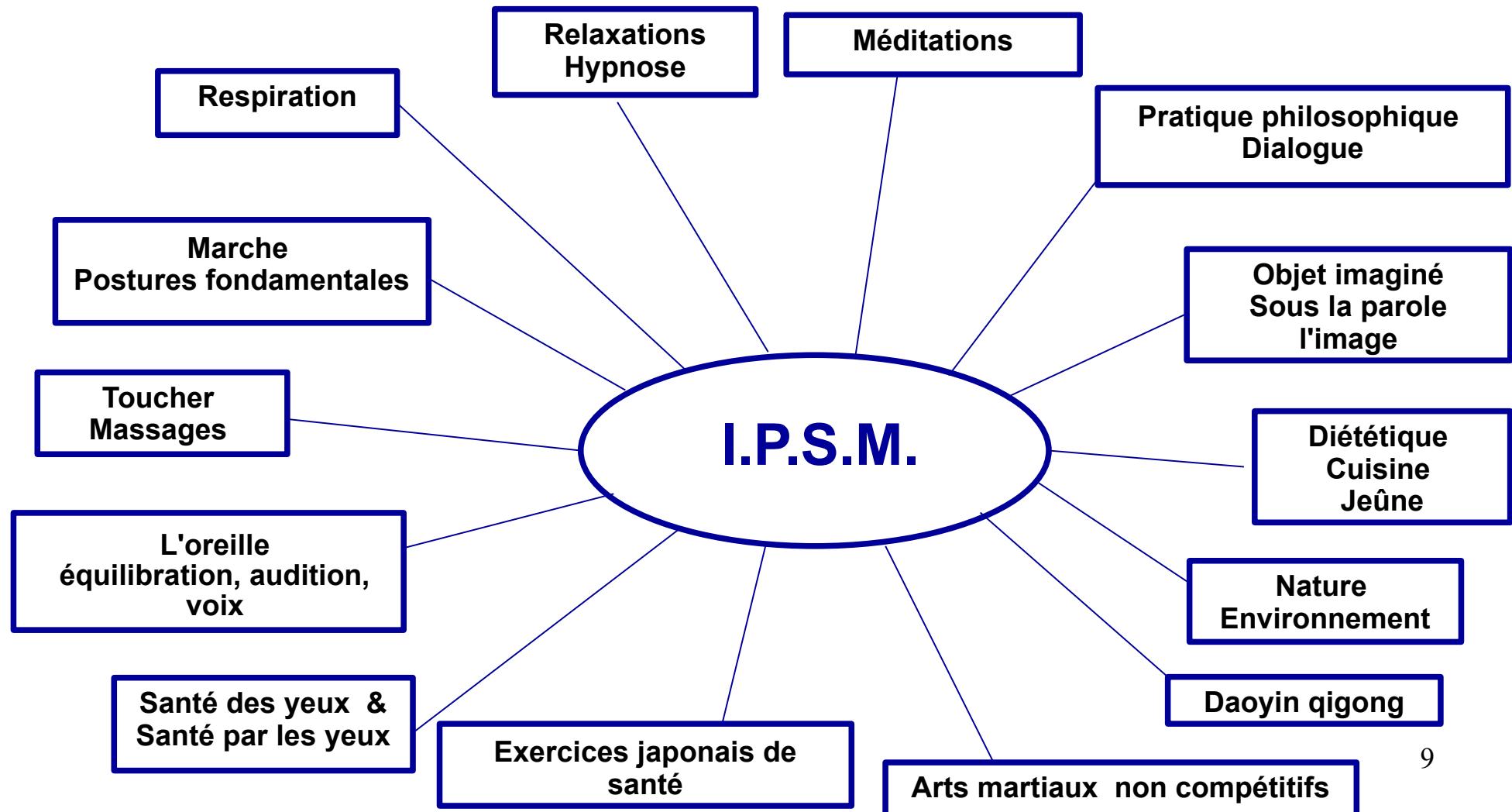
Les troubles du sommeil ont des causes toujours multiples. Nous ne nous substituerons jamais à un diagnostique et traitement médicaux. En revanche nous donnerons des outils de compréhension, de dédramatisation, et d'action pour une meilleure connaissance de soi, de ses rythmes et retrouver un sommeil de meilleure qualité.

Il s'agit d'un ouvrage collaboratif. Merci à Nadège G., Angélique B., Françoise G., Eric P., Johan & Valentin, et tous les stagiaires.

# INTEGRATION PSYCHO-SENSORI-MOTRICE

La méthode IPSM s'appuie sur 14 fondations et 3 postulats de base :

- 1 / Pas de séparation corps-esprit, ni humain-nature
- 2 / Grâce aux ressources plastiques de notre système nerveux nous pouvons apprendre, désapprendre et apprendre à apprendre.
- 3 / Le questionnement et la prise de conscience sont au cœur du changement.



# Séances individuelles d'IPSM

d'environ une heure pour un meilleur usage de soi.

Je vous propose pendant ces séances de bénéficier de mon expérience et expertise pour un **accompagnement individuel**.

à destination de tous ceux qui souhaitent une approche non-invasive, non-corrective mais **pédagogique, transdisciplinaire et vicariante**

Prospecter et conscientiser les **habitudes aveugles et néfastes**

Libérer des **nouages émotionnels**

Restaurer des **fonctions « endormies »** et s'offrir de nouvelles options

Soulager et prévenir les **douleurs** notamment chroniques

Retrouver des **mouvements naturels et libres**

Faire **un plein usage de soi-même** au sein des activités professionnelles ou de loisirs.



Au cabinet de  
l'association sans forme ni chemin  
45 avenue de la gare 14500 Vire

Uniquement sur rdv :  
[transformation@yahoo.com](mailto:transformation@yahoo.com)





# **Troubles du sommeil**

**&**

# **Ennemis du sommeil**

## Les hypersomnies

**Se caractérisent par un besoin excessif de sommeil et de somnoler pendant la journée.  
(longue durée de sommeil ou sans longue durée de sommeil)  
5% de la population se trouve concernée à un moment de sa vie.**

### La narcolepsie et cataplexie

#### Signes :

- De l'endormissement facilité à incontrôlable
- Attaque de cataplexie
- Hallucinations
- Clinophilie : l'individu reste la quasi-totalité de son temps dans son lit à somnoler
- Allongement de la durée de la nuit
- Somnolence diurne excessive (et insomnie)
- Épuisement chronique

#### Hypersomnie secondaire due à :

- Une pathologie somatique : syndrome d'apnée du sommeil, narcolepsie
- Une pathologie psychiatrique : dépression,...
- Une prise médicamenteuse ou une prise de toxiques

**« Il est plus éprouvant de dormir trop que de vivre beaucoup. »**

La libération d'œdipe  
Alfred TOMATIS

## Les parasomnies

**Sont des événements anormaux/indésirables pendant une des phases du sommeil.** Les parasomnies engendrent des réveils, des difficultés à l'endormissement, des réveils nocturnes, un sommeil de moindre qualité. On peut donc les considérer comme des ennemis propres au sommeil.

Plusieurs types :

- Hallucinations hypnagogiques
- Spasmes d'endormissement
- Apnées d'endormissement
- Ronflements
- Syndrome d'apnée du sommeil
- Syndrome du mouvement périodique des membres inférieurs
- Syndrome des jambes sans repos/impatiences
- Somnambulisme : déambulation nocturne inconsciente (notez que le manque de sommeil augmente les crises)
- Troubles du comportement en sommeil paradoxal
- Terreurs nocturnes
- Attaques de panique
- Cauchemars : rêves terrifiants
- Énurésie : émission involontaire et inconsciente d'urine
- Somniloquie : parler en dormant
- Catathrénie : bruits non articulés (gémissements, grognements,...)
- Sexsomnie : comportement sexuel inconscient
- Bruxisme : grincement des dents pendant le sommeil
- Crampes douloureuses nocturnes
- Épilepsies nocturnes
- Boulimie nocturne

Causes :

- Prédispositions génétiques, maladie neurodégénérative, stress, fièvre, certains médicaments

## Les insomnies

Sont des pertes en quantité et qualité de sommeil  
aiguës (durent quelques jours) ou chroniques (durent au delà de quelques mois)

Plusieurs types :

- Totale
- D'endormissement : difficultés à s'endormir
- Liées à des difficultés pour se rendormir
- Liées à des réveils nocturnes
- Matinales : réveil précoce à 3/4 heures du matin

Causes :

- Prédispositions génétiques
- Psychologiques (rumination)
- Psychiatriques (anxiété, dépression, privation de sommeil à cause des cauchemars...)
- Toxiques (caféine, cigarette, alcool, cocaïne, amphétamines, cortisone, certains antidépresseurs...)
- Hygiène de vie (stress, alimentation, jet lag social...)
- L'environnement (bruit, lumière, température)
- Physiques (douleur, fièvre, cancer, hyperthyroïdie, ménopause, dépression, Parkinson, insuffisance pulmonaire, rénale, cardiaque ...)
- Les maladies propres au sommeil

Conséquences :

Fatigue, somnolence

Troubles de l'attention, troubles de la mémoire, difficultés de concentration,

Maux de tête, troubles alimentaires

Dépression, anxiété, etc

## ENNEMIS TOXIQUES

**La caféine** (thé, **café**, boisson à la cola, boisson énergisante, cacao/chocolat) & **La nicotine** sont à absorption rapide donc pratiques pour éveiller et stimuler mais ont aussi des effets retardés sur plusieurs heures. L'absorption de caféine ou de nicotine, peu de temps avant l'heure du coucher, décale l'heure d'endormissement et détériore la qualité du sommeil même chez ceux qui prétendent dormir normalement. Avec des différences individuelles : âges, culture, alimentation, génétique et autres substances associées.

Il y a ralentissement du métabolisme avec l'âge et augmentation de la sensibilité à ces stimulants du système nerveux central. En général, stopper la consommation de café 5 heures avant le coucher suffit mais en vieillissant, il arrive souvent qu'il faille suspendre l'absorption de ces stimulants dès 14h pour ne pas perturber le sommeil.

(En revanche, et paradoxalement, j'ai appris récemment d'une amie qui utilise ce que certains aiguilleurs du ciel et insomniaques feraient. Un petit café leur permettrait de parvenir à mieux s'endormir 30 à 45 min plus tard ! Comme quoi, la nature aime transgresser les règles. Et si on ne peut recommander cette astuce, en revanche cela montre combien le concept de vicariance est fécond. Il s'agit de connaître et mettre en œuvre ce qui fonctionne pour soi.)

La nicotine et la caféine ne sont pas des drogues générant de forte dépendance (en général), considérez que si vous ne fumez pas dans les ¾ d'heure après le réveil, c'est que votre dépendance n'est pas vraiment pharmacologique mais psychologique.

Donc, évitez la cigarette du soir ou la nuit si vous vous réveillez.

Dans tous les cas, le meilleur conseil est d'arrêter de fumer et si vous vous sentez prêt et souhaitez entreprendre un sevrage tabagique, parlez-en à un spécialiste (compétent, ils ne sont pas si nombreux...).

## ENNEMIS TOXIQUES

**Presque toutes les drogues** (licites et illicites) empêchent de dormir : Alcool, cannabis (hors CBD), cocaïne, ecstasy, amphétamines...

**L'alcool**, bien qu'étant un dépresseur du système nerveux central, n'améliore pas le sommeil. Il endort mais provoque des ronflements, des apnées, des maux de tête, de la déshydratation (bouche pâteuse) qui réveillent. On estime que 70% des alcooliques traversent des épisodes dépressifs au cours de leur vie ! L'alcoolique n'a souvent pas conscience que son sommeil est perturbé mais les problèmes de sommeil sont bien là et persistent des mois après le sevrage. C'est à ce moment que la personne se rend compte que la consommation d'alcool a abîmé son sommeil.

Parmi **les médicaments** provoquant l'insomnie, on retrouve certains antidépresseurs, les antihypertenseurs , la L-dopa pour les parkinsoniens, etc. (la liste est longue et s'allonge,...) mais le pire reste la **cortisone**.

Face à une insomnie naissante, il est raisonnable de se demander si on prend un nouveau traitement.

**Rappelons que les somnifères de types benzodiazépines** ne font pas vraiment dormir, **ce sont des anesthésiants et empêcheurs de réveils**, ils génèrent un sommeil de mauvaise qualité et des apnées du sommeil.

## ENNEMIS ENVIRONNEMENTAUX

**Le bruit** : les effets positifs et délétères de l'environnement sonore sur l'oreille et le système nerveux entier ont été initiés en France par Alfred TOMATIS, il s'agit aujourd'hui d'en tirer les leçons.

Les bruit doux, continu, rythmiques (les vagues, l'eau de la rivière, la pluie, une musique douce, la respiration ou les battements de cœur de la maman ou de son conjoint adoré (pas s'il est ignoré, déconsidéré... ou pire) sont des merveilleux sédatifs.

En revanche, les bruits trop intenses, discontinus, contenant trop de basses, perturbent le sommeil et en altèrent la qualité.

Les bruits qui surviennent, même s'il ne réveillent pas le dormeur, perturbent le système cardiovasculaire.

=> **isolation phonique, bouchons anti-bruit.**

**La lumière** : la lumière nocturne a commencé à concurrencer celle du soleil il y a 200 000 ans avec l'apparition du feu, puis de l'éclairage électrique et depuis quelques années des écrans (lumière bleue). Aujourd'hui, elle provoque le « jet lag social », ce décalage entre les heures de coucher et lever du soleil et les nôtres. Nous avons un décalage de phase de 5 à 7 heures avec le rythme circadien. Les retards de phase avec le soleil peuvent provoquer des dépressions. Certains médecins psychiatres défendent même la thèse que la plupart des dépressions sont essentiellement des décalages de phases.

Qui plus est : moins de sommeil égal moins de leptine (régulateur de l'appétit), moins d'hormone de croissance, moins de mélatonine et moins de mélatonine égal une immunité affaiblie, (plus de cancers du sein ou digestifs).

=> **éliminer toutes sources de lumière dans la chambre,  
arrêter les écrans une heure avant le coucher.**

## ENNEMIS ENVIRONNEMENTAUX

**La température :** à plus de 20 °C, le risque est d'avoir un sommeil fractionné.

Idéale autour de 18°C (comme toujours avec les variations individuelles et culturelles).

Pour l'endormissement et pour entrer en sommeil lent profond, il faut que la température corporelle baisse (donc si vous avez besoin de vous détendre, prenez plutôt un bain tiède et attendez que la température de votre corps redescende, en attendant un peu avant de vous sécher).

## **ENNEMIS SOMATIQUES**

**Toutes les sortes de FIEVRES** : les antipyrétiques et antalgiques sont souvent meilleurs somnifères que les benzodiazépines.

**Toutes les douleurs** : même celles qui ne sont pas perçues durant le sommeil (arthrose, reflux gastro-œsophagien par exemple).

### **Tous les changements hormonaux :**

- Les règles sont aussi potentiellement source de problèmes de sommeil ne serait ce que par l'élévation de la température corporelle.
  - La ménopause
  - L'hyperthyroïdie
  - Le diabète

**Cancer du rein, du cerveau sont plus particulièrement concernés**

**Les insuffisances rénale, pulmonaire, cardiaque**

**Les maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer,...)**

**Il existe aussi des prédispositions génétiques.**

# ENNEMIS PSYCHOLOGIQUES ET PSYCHIATRIQUES

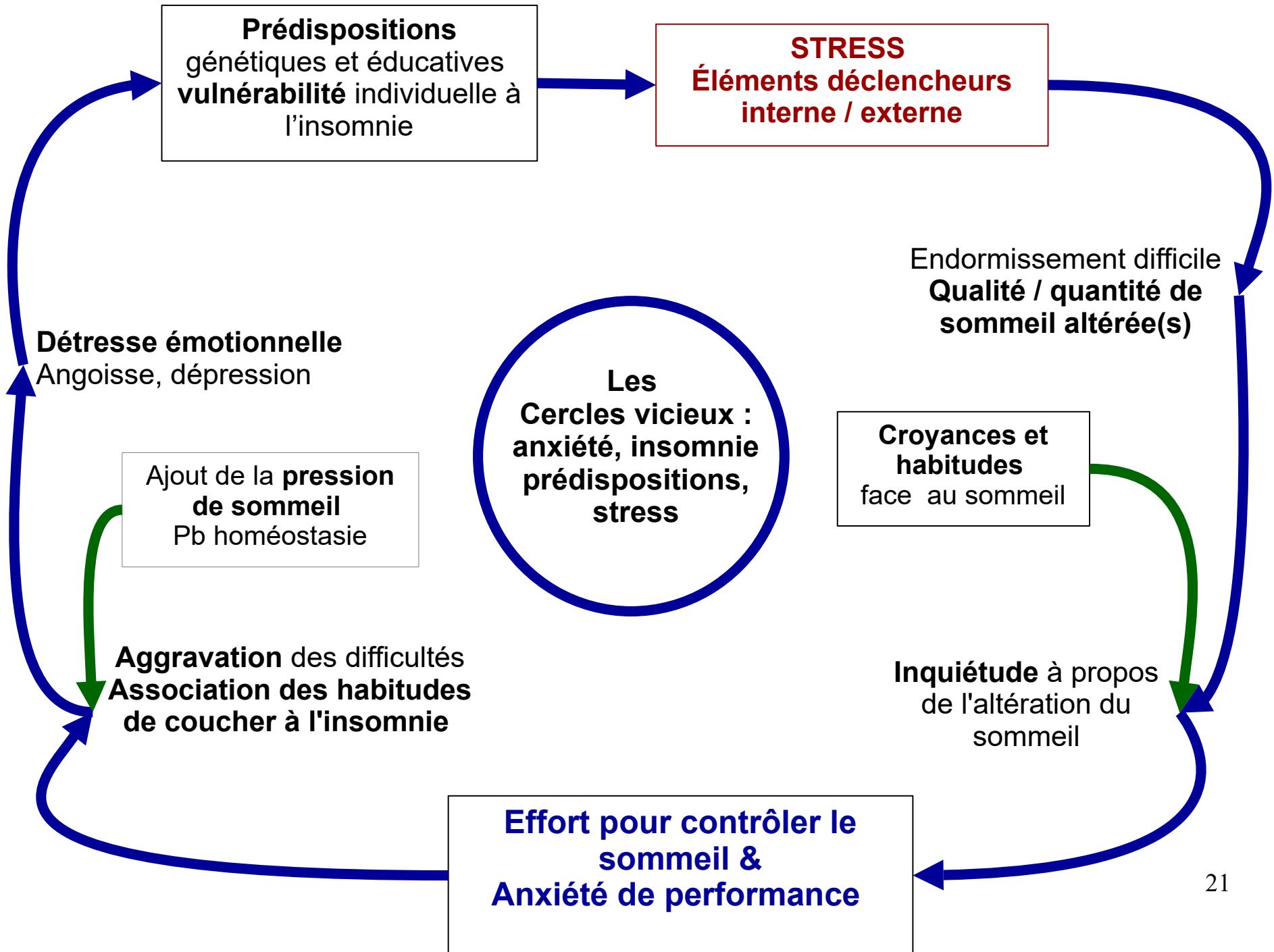
## Le stress aigu ou chronique

**Les traumatismes** : contrairement à ce que pensent beaucoup d'entre nous et notamment certains thérapeutes, un trauma n'est pas nécessairement un événement unique (agression, deuil, etc.) que l'on aurait traversé ou auquel on aurait assisté. Ce peut être l'accumulation d'événements qui, pris un à un, ne semblent guère traumatisants. Il n'y a pas besoin d'être sous le feu d'une fusillade pour être traumatisé. Les réflexes de survie se déclenchent lorsque l'on vit de façon permanente dans un environnement insécurisé, sous la menace permanente d'une humiliation, etc.

**Les ruminations et problèmes et le besoin de contrôle** => n'ouvrez pas vos mails avant de dormir  
**La Dépression** est toujours liée à des troubles du sommeil : 100% de dyssomnie, 80% à 90 % d'insomnie, 10 à 20 % d'hypersomnie.

**La privation de sommeil à cause des cauchemars** : quand les rêves et cauchemars ne remplissent plus leur rôle traumatolytiques, ils deviennent un problème non seulement parce qu'ils provoquent des réveils nocturnes et/ou précoces mais aussi car ils font craindre l'endormissement lui-même.

**Le sevrage de l'alcool ou autres drogues** est toujours une période difficile qui affecte la vie affective et les comportements,... le sommeil et les rituels qui l'accompagnent sont souvent bouleversés



# Habitudes de coucher

## Cercle vertueux

La chambre est réservée aux **câlins et pour dormir**. L'amour et les rapports sexuels harmonieux sont parmi les meilleurs pourvoyeurs d'ocytocine et endorphines. Mais **vous ne confondez pas « dormir avec » et « coucher avec »**, en effet dormir avec la personne aimée est un moment de partage que l'on vit d'autant plus pleinement que l'on ne confond pas les deux.

La chambre est **agréable** (température, literie, décoration, insonorisation, les animaux avec une vie nocturne sont en dehors de la chambre, etc.)

**Mon rituel** d'endormissement est à la fois bien installé et suffisamment modulable pour ne pas être source d'angoisse quand des détails environnementaux changent.

Pour les enfants : la chambre est un lieu **sûre** mais pas un lieu de punition.

Quand je n'ai rien d'autre à y faire, quand je ne parviens pas à dormir, **je m'occupe dans une autre pièce**.

## Cercle vicieux

La chambre est devenue un lieu de refuge dans le cas d'une vie où l'on est mal-aimé, déconsidéré, mal-traité.

Vous avez **peur** dans votre chambre : d'être dérangé, réveillé, agressé ou tout simplement de ne pas vous endormir.

**Vous dormez « au bord du lit »** car votre conjoint vous est devenu insupportable, parce que vous craignez de devoir remplir votre devoir conjugal. (*au secours Voltairine De Cleyre !*)

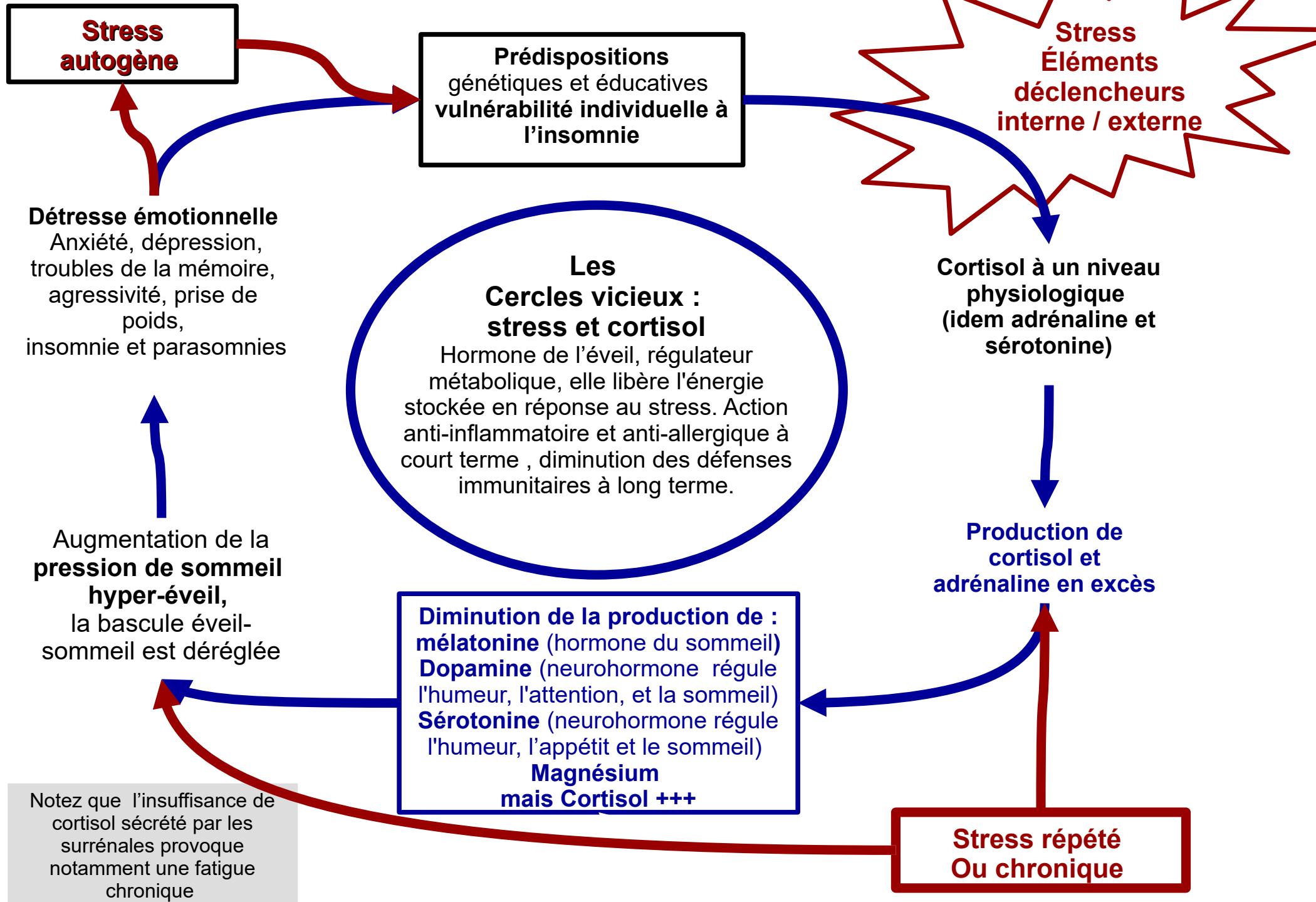
La chambre est à la fois le lieu de sommeil, de jeu et **de punition** !

Vous travaillez, mangez, regardez la télé, etc. dans la chambre.

**Vous restez dans la chambre** quand le sommeil ne vient pas. Vous passez beaucoup de temps allongé dans le lit sans dormir.

**Vous associez votre lieu de repos non plus au sommeil mais à l'insomnie, aux soucis etc.**

**Votre environnement devient source d'angoisse et entretient votre insomnie à votre insu.**



**Le manque de sommeil n'a d'effet négatif qu'à long terme :**  
Faux, les effets sont perceptibles à court comme à long terme.

## Quelques « idées » à propos du manque de sommeil

**Qui dort moins, vit plus :**

Non, que votre profil soit celui d'un court dormeur ou non, dormir peu est statistiquement lié à une durée de vie plus courte.

**Qui dort moins, pète plus :**

On n'en sait rien, mais par contre augmente les ronflements et apnée du sommeil.

**Il y a manque de sommeil quand on dort moins de 7h :**

Vrai et faux, c'est la durée moyenne recommandée, mais vous avez compris que ça dépend du sexe, du moment de la vie, de la génétique et de la culture.

**Qui dort moins, dort mieux :**

N'importe quoi, le manque de sommeil en détériore la qualité. Le sommeil, c'est pas un slip qui s'use plus on le porte.

**Qui dort moins, mange moins :**

Archi-faux, moins l'on dort moins on fabrique de leptine (hormone coupe faim) et donc plus on mange, et on prend généralement du poids.

**Le manque de sommeil trouble la vision mais on récupère vite :**

Faux ! Les effets à court terme sont évidents mais le manque de sommeil chronique « nique » les yeux.

**Le manque de sommeil c'est pas grave, on se rattrape à d'autres moments :**

Et non, désolé, mais le sommeil perdu ne se rattrape pas, ça ne signifie pas qu'il ne faut pas changer d'habitude. 24

# Nébuleuse d'idées de merde pour des nuits à chier



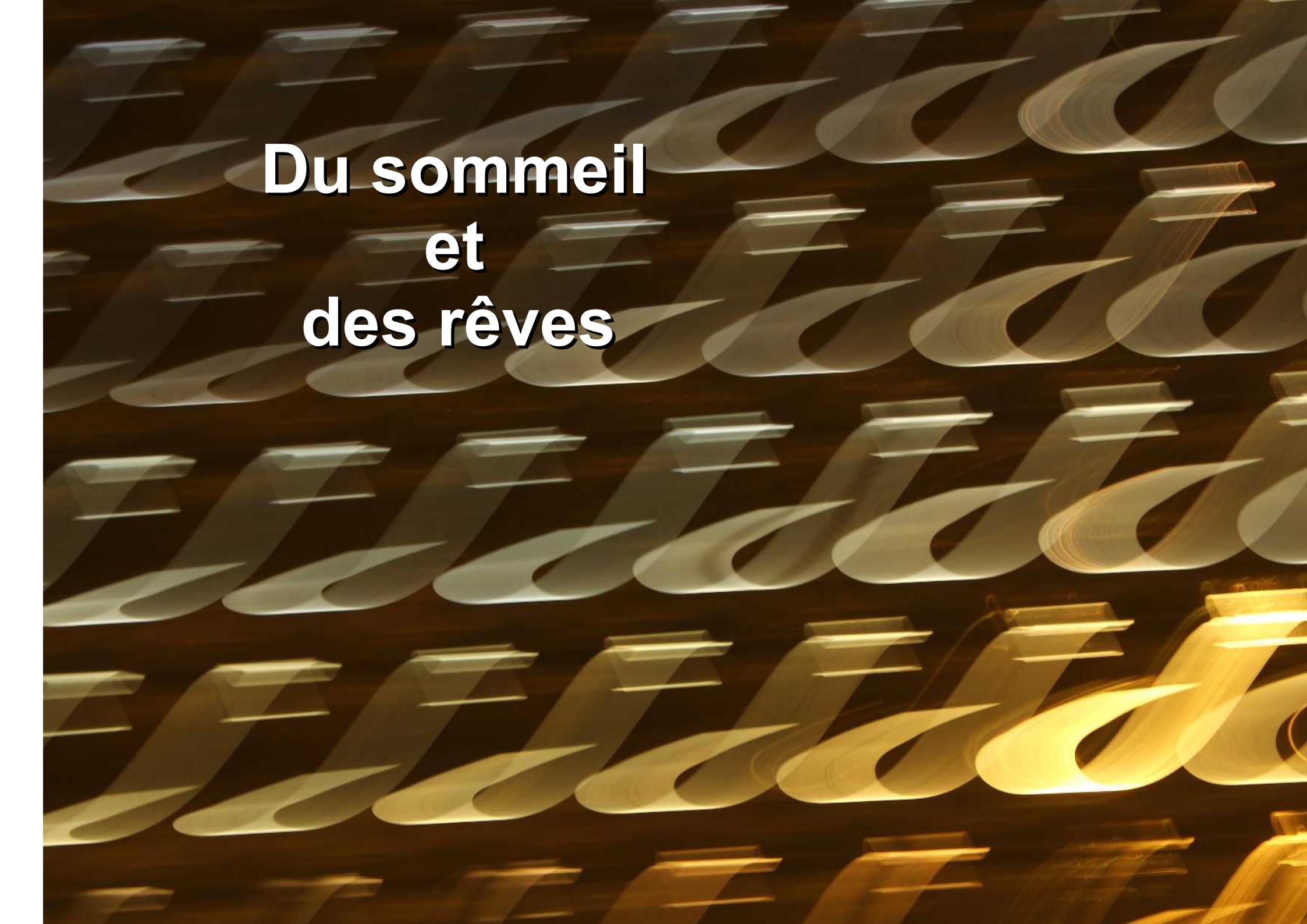
Vous pouvez facilement trouver d'autres de ces idées

...  
La meilleure des idées sera de

- 1 : l'écrire ici
- 2 : la jeter là !







Du sommeil  
et  
des rêves

**Les femmes se souviennent mieux de leurs rêves que les hommes**

**La quantité de rêves diminue en vieillissant**

**12 ans de notre vie**

**70 % d'éléments désagréables, de préoccupations, peurs, échecs**

**25 % intègrent des stimuli extérieurs (bruits, t°, partenaire, luminosité, placement du corps)**

**2% de rêves sexuels 0,5 % pour les femmes**

## **Combien, comment rêves-tu ?**

**1 % typiques, étranges**

**90% récits ordinaires réalistes  
65% reprennent des éléments des jours précédents  
2% ré-exécution exacte des événements**

**50 % du sommeil lent  
80 % du sommeil paradoxal**

# Rêver c'est sérieux, Discutons-en !

« Un rêve se cueille au réveil, avant que la première goutte d'eau n'ait touché les lèvres du dormeur. En l'absence d'un cueilleur de rêve, tu peux simplement poser un carnet et un crayon au chevet du lit. »

« Le rêve te permet de fracturer la banalité, de transformer ton point de vue, de modifier la pensée que tu avais de toi-même et des autres, car il initie une transmutation de ton univers. Quiconque se soucie d'être lui-même, d'avoir une pensée propre, d'éviter les slogans de la propagande et de la publicité, trouvera ses ressources dans son rêve »

La nouvelle interprétation des rêves  
Tobie NATHAN

Nous pouvons obtenir des rêves en lien avec des sujets qui nous intéressent. **Il suffit de nous y encourager nous-même au coucher et quand nous nous éveillons.**

J'étais parmi ceux qui pensaient ne jamais rêver car, bien que m'éveillant plusieurs fois spontanément par nuit, je n'avais aucun souvenir de rêve. Du moins, c'est ce que je croyais car pour moi un rêve était nécessairement un récit fantastique ou incohérent. Alors, je disais à qui voulait l'entendre : « je ne rêve pas la nuit, je travaille. Je me réveille et prend des notes,... ». Quelle méprise, j'étais un hyper rêveur ! Être capable de les poursuivre et les modifier en fonction de ce que je mettais à l'étude.

À présent, j'enseigne que nos rêves (le contenu de nos pensées à des niveaux de conscience modifiée) suivent ce que notre esprit conscient vit et considère comme digne d'intérêt ou de passion **pendant le jour.**

## **Les activités « d'association nouvelles » mentionnées par A. Berthoz invitent à penser notamment le parallèle entre les fonctions et vertus du jeu et le rêve.**

Pendant longtemps, on a cru le cerveau au repos lorsque nous ne faisons rien. En réalité, dès que nous faisons une pause, notre cerveau change de régime, entre dans une activité propre et active un « réseau par défaut »

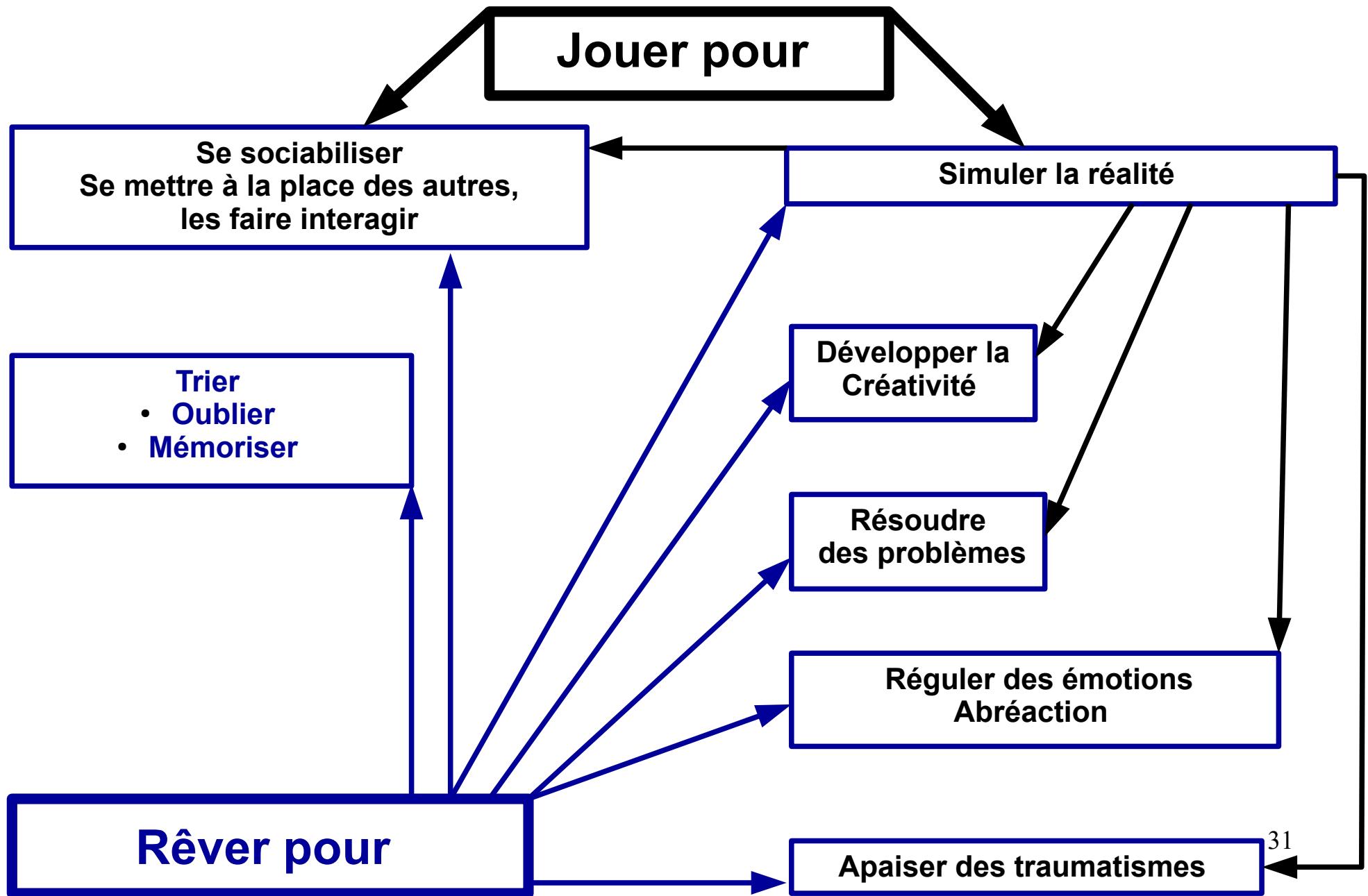
(...)

La réponse est : libéré des contraintes de l'action et du traitement de problèmes, le cerveau peut se livrer à des activités d'association ou de prélèvement de souvenirs pour interpréter les données du monde et modifier son fonctionnement.

Le réseau par défaut, comme le sommeil ou le rêve, est un mode de fonctionnement du cerveau qui lui permet de ranger, de classer, de réinterpréter, et sans doute de créer de nouvelles associations. Il met aussi en jeu de nombreux mécanismes de désinhibition de souvenirs, pour les associer de façon nouvelle.

l'inhibition créatrice P 287 288  
Alain Berthoz

# Un parallèle entre les fonctions du rêve et du jeu



- Événements de la journée
- Des jours précédents
- Habitudes

## RÊVES

ordinaires

extraordinaires

Mauvais rêves, pas de réveil

Sommeil lent profond  
**Scenarii de fuite face au danger**  
(ex : catastrophes, accidents)  
Terreurs nocturnes

## CAUCHEMARS réveil

Sommeil paradoxal  
**Scenarii de combat face au danger**  
(ex : conflits, agressions)  
Paralysies de sommeil

**Rôle traumatolytique**  
apaisement des traumatismes

**Rôle cathartique**  
Exutoire, régulation des émotions

En l'absence de résolution pendant la nuit il y a mise en boucle :  
syndrome de stress post traumatique, burn-out, addiction ...  
L'insomnie et la peur du cauchemar lui-même s'installe.

En l'absence ou échec de cet exutoire  
Anxiété, dépression et crise de panique ...

# Focus sur les phases de Sommeil lent profond

Sécrétions hormonales

**Leptine**  
Gestion de la faim et du poids

**Somatotropine**  
**Hormones de croissance**

- Croissance
- Multiplication cellulaire (cellules germinales, muscles, os, cicatrisation etc)
- Sommeil réparateur
- Métabolisme du sucre et de la graisse
- Plasticité cérébrale

Onde : 1 Hz  
grande amplitude

Présent en première partie de la nuit quand la température corporelle baisse. Puis, il est remplacé par le sommeil paradoxal (représente environ 20% du temps de sommeil)

**Pas de mouvements du corps**  
Très difficile d'être réveillé

**Scenarii de fuite face au danger**  
(ex : catastrophes, accidents)  
Rêve 50% du temps

**Somnambulisme et Terreurs nocturnes**  
apparaissent dans ces phases

## Focus sur les phases de Sommeil paradoxal

« Il est admis que l'apparition du sommeil paradoxal au cours de l'évolution a coïncidé avec l'apparition de l'homéothermie. »

« Plus un mammifère nouveau-né est immature [...], plus le temps occupé par le sommeil paradoxal est important. »

Le sommeil et le rêve  
Michel Jouvet

« Chaque nuit  
le sommeil paradoxal  
nous fait redevenir fœtus. »

Jeannette Bouton

Onde alpha: 10 / 14 Hz  
Amplitudes variables  
En fait l'électroencéphalogramme ressemble à celui de l'état de veille d'où le qualificatif « paradoxal »

Hyper présent lors de la vie fœtale et du nouveau-né  
Le nouveau-né commence son cycle de sommeil en paradoxal

Yeux fermés mouvements rapides  
Qui a inspiré le MDR  
Muscles : Tonicité très réduite  
Dilatation des organes génitaux  
Cœur : Pulsation rapide et irrégulière

Scenarii de combat et résolution de conflits  
Rêves lucides

Environ 25 % de la durée du sommeil. Il s'accroît tout au long de la nuit à mesure que le temps de sommeil lent profond décroît. Le réveil est difficile pour l'adulte, facile pour les enfants

Vraiment ! vraiment ! Comme tout  
est bizarre aujourd'hui !

Alors qu'hier les choses se  
passaient si normalement.

Est-ce que, par hasard, on m'aurait  
changée au cours de la nuit ?

Réfléchissons: étais- je identique à  
moi-même lorsque je me suis levée  
ce matin?

Je crois bien me rappeler m'être  
sentie un peu différente de l'Alice  
d'hier.

Mais, si je ne suis pas la même, il  
faut se demander alors qui je peux  
bien être?

Ah, c'est là le grand problème !

Dormir, c'est mûrir quand on est bébé ;  
dormir, c'est se développer quand on est adolescent ;  
dormir, c'est recouvrer l'équilibre après la dépense énergétique du travail quand on est adulte ;  
dormir, c'est se ressaisir quand on est déficient lors de la senescence.

## DORMIR Pour

- **Échapper à la gravitation**

La position allongée presque en apesanteur permet la décompression de toutes les parties du corps et une irrigation facilité du cerveau et soulager les jambes

- **Se reposer, réduire sa consommation d'énergie**

Car immobilité et t° basse

- **Allonger la durée de vie et améliorer la santé**

Réparation des télomères

- **Renforcer l'immunité**

Notamment grâce à la mélatonine et son rôle antioxydant

Diminution notamment des cancers du sein et digestifs

- **Grandir et se réparer**

Production de somatotropine

- **Nettoyer le cerveau**

Circulation du liquide céphalo-rachidien et rôle des cellules gliales

- **Abaïsser la tension artérielle**

Par diminution des hormones liées au stress

Diminution des AVC et infarctus

- **Stabiliser / améliorer le diabète**

- **Améliorer la libido**

Jeannette BOUTON  
(dans : la révolution du sommeil)

## RÊVER pour

- **Apaiser des traumatismes**
- **Réguler certaines émotions**
- **Trier**
- **Oublier**
- **Mémoriser**
- **Résoudre des problèmes**
- **Développer la créativité**
- **Se sociabiliser**
- **Simuler et anticiper la réalité**

« Oublie tout ce qu'ils t'ont appris  
commence par rêver. »

Les chemins de Katmandou  
René Barjavel

## TENTATIVE DE DESCRIPTION D'UN DÎNER DE TÊTES A PARIS-FRANCE

(...) il faut voir l'homme couché dans son lit-cage à l'heure où le réveil va sonner.

« Regardez-le, écoutez-le ronfler, il rêve, il rêve qu'il part en voyage, rêve que tout va bien, rêve qu'il a un coin, mais l'aiguille du réveil rencontre celle du train et l'homme levé plonge la tête dans la cuvette d'eau glacée si c'est l'hiver, fétide si c'est l'été.

« Regardez-le se dépêcher, boire son café-crème, entrer à l'usine, travailler, mais il n'est pas encore réveillé, le réveil n'a pas sonné assez fort, le café n'était pas assez fort, il rêve encore, rêve qu'il est en voyage, rêve qu'il a un coin, se penche par la portière et tombe dans un jardin, tombe dans un cimetière, se réveille et crie comme une bête, deux doigts lui manquent, la machine l'a mordu, il n'était pas là pour rêver et, comme vous pensez, ça devait arriver.

« Vous pensez même que ça n'arrive pas souvent et qu'une hirondelle ne fait pas le printemps, vous pensez qu'un tremblement de terre en Nouvelle-Guinée n'empêche pas la vigne de pousser en France, les fromages de se faire et la terre de tourner.

« Mais je ne vous ai pas demandé de penser ; je vous ai dit de regarder, d'écouter, pour vous habituer, pour ne pas être surpris d'entendre craquer vos billards le jour où les vrais éléphants viendront reprendre leur ivoire. (...)

Jacques PREVERT  
PAROLES

## Du Rêve recueilli, au rêve éveillé, au rêve dirigé agi

Recueillir ses rêves quand ils sont de nature agréable ou quand ils évoquent quelque chose liée à une étude en cours ne nécessite généralement ni auditeur ni interprète.

Quand il s'agit de replonger dans les mauvais rêves ou les cauchemars c'est une autre histoire.

**Qui recueille le rêve ?** Vous-même car vous êtes et resterez votre premier auditeur.

Coucher sur le papier le rêve dès le réveil est une pratique simple et salutaire.

S'adresser à un ami bienveillant, un shaman ou à un thérapeute... est une histoire de goût, de culture et d'opportunité. Ce n'est pas ici que nous trancherons sur le bien fondé de telle ou telle pratique ou croyance concernant les rêves.

**Il s'agira ensuite de poursuivre son rêve ? De l'interpréter ? De le mettre dans les « cold cases » ? Ou de le diriger ? De le modifier ? De l'effacer ? Ou faut-il le mettre en acte ?**

Comme évoqué page 28, nous pouvons nous encourager nous-même à rêver en cultivant tout au long de la journée les pensées qui nous habiteront alors la nuit.

Nous pouvons aussi, lors de nos réveils nocturnes, dans cette demi-conscience, diriger nos rêves. Pour cela, nous présentons succinctement dans les deux pages suivantes la pratique de l'objet imaginé.

## L'objet imaginé : un outil à vivre

Parmi les enseignements qui participent à façonner l'IPSM, il y a **l'objet imaginé**. Cet entraînement qu'Émile Noël aimait comparer à une «gymnastique de la sensation».

Cette pratique détaillée dans « sous la parole l'image » consiste entre autre à faire usage de la mémoire corporelle pour enrichir l'imaginaire ou le jeu d'acteur par exemple.

**Un des jeux de base consiste à évoquer un objet du quotidien.** Un verre, un téléphone, un livre (celui-ci par exemple).

On le saisit, le touche, le manipule, le soupèse...

Puis on recrée mentalement cet objet. On doit avoir la sensation tactile, proprioceptive et visuelle du livre créé.

Ensuite, on pose le livre imaginé quelque part. Si cet objet existe « réellement » dans votre esprit, il sera persistant dans votre mémoire spatiale mais aussi celui de vos spectateurs (si spectateur, il y a). Quand vous déciderez de vous ressaisir de votre livre imaginé, il faudra qu'il soit à la même place, ait la même taille, le même poids, etc. Sinon qui y croira ? Ni vous ni vos spectateurs.

Ainsi, à partir de la sensation réelle, vous construisez ensuite sur la base sémantique des objets, des lieux et des scénarios.

À partir d'un mot, d'une phrase d'un texte vous construisez un univers ... onirique. Vous jouez avec les objets imaginés et les sensations qui leurs sont attachées. Vos allers et retours entre objets réels et imaginés, entre situations vécues et évoquées façonnent en vous de nouvelles capacités. Vous évoquerez toujours plus facilement et enrichirez votre bibliothèque « sensationnelle ».

## Créer / effacer

Vous vous entraînez à créer un objet simple puis de plus en plus complexe, puis 2, 3, etc.

Vous interagissez avec les objets, les espaces et les mots.

Tout se complexifie et finit par avoir une existence « palpable ».

Vous êtes à la frontière du rêve et de la vie incarnée ! On joue « pour de vrai ». On y croit comme l'on croit aux rêves, aux cauchemars... On s'abandonne au jeu de l'imagination.

On risque alors de s'encombrer et d'être dépasser par sa création.

### Le garde-fou : Apprendre à effacer !

Le début de l'entraînement à la création n'existe pas sans la gomme, le geste d'effacer. La persistance de l'objet imaginé va de paire avec son effacement volontaire.

Effacer est un geste volontaire détendu (on fait d'ailleurs généralement un geste de la main).

Détendu, relâché, relaxé, vous cherchez à l'être dans l'acte créateur comme dans le désencombrement, l'épure ou l'effacement. Chacun au final fait comme il le peut pourvu que cela fonctionne. L'objet ou la scène s'efface sans tension en vous ? C'est bien ! L'objet vous colle comme un chewing-gum à la semelle de votre chaussure ? Détendez-vous, dîtes « j'efface », faîtes un geste et laissez l'objet se dissoudre (et n'imaginez plus de chewing-gum, c'est agaçant !!!).

C'est de cet entraînement que vous pourrez alors faire de vos rêves des rêves dirigés agis sans perdre le contrôle et en effaçant et refaçonnant ce qui vous convient pour votre mieux-être.

Car si les objets imaginés, les rêves, ont souvent leur vie propre, nous pouvons aussi les diriger et les effacer. C'est le message pour ceux qui voudraient faire de leur cauchemars un lointain souvenir sans substance et aussi pour ceux qui voudraient faire de leurs rêves un outil de création ou d'apprentissage.

For years,  
i thought i simply didn't dream.  
I felt left out.  
Everybody else had a thing  
i didn't have.

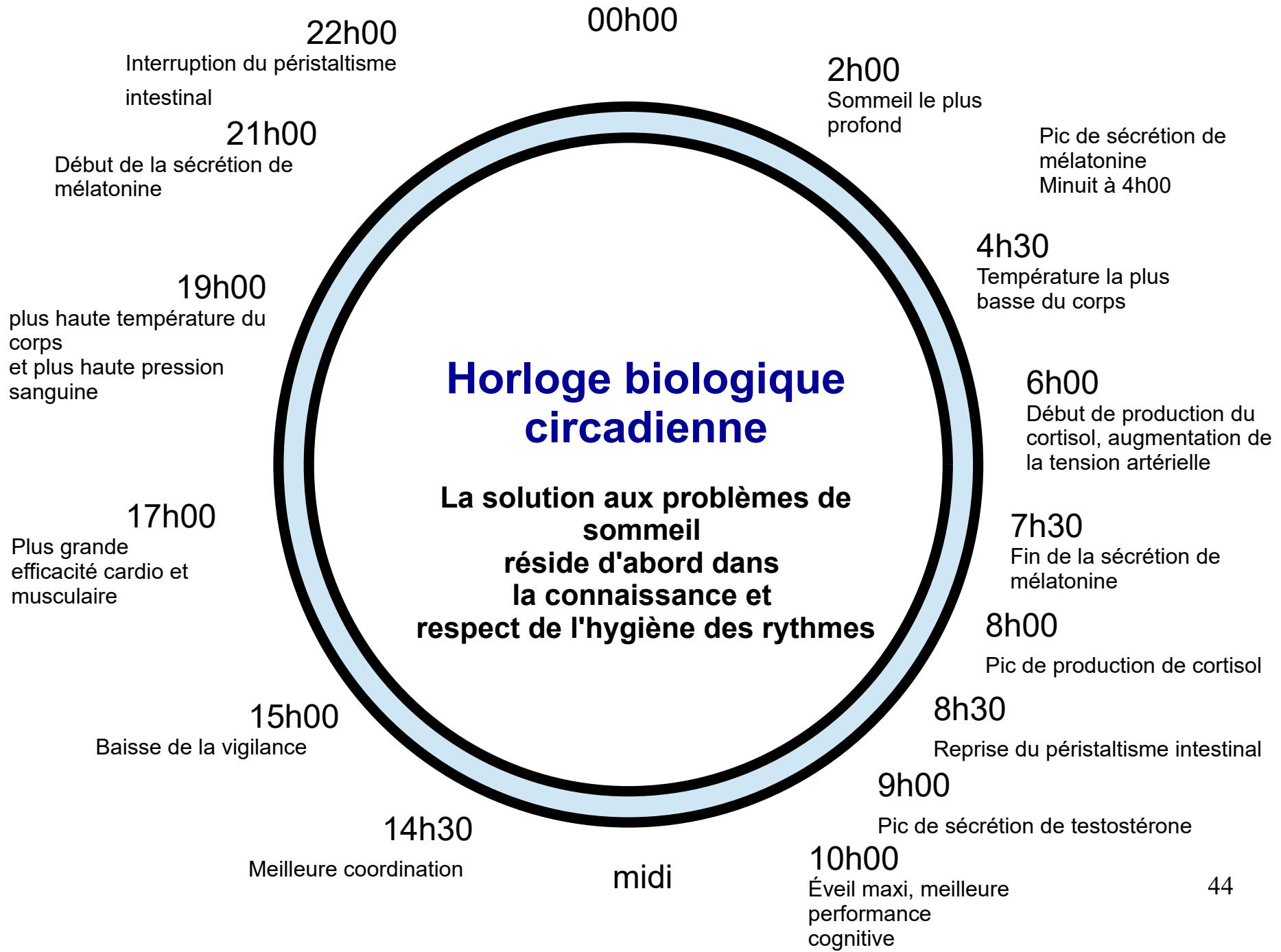
Theodore STURGEON

Pendant des années,  
j'ai pensé que je ne rêvais tout simplement pas.  
Je me suis senti laissé de côté.  
Tout le monde avait quelque chose  
que je n'avais pas.

L'homme a du génie lorsqu'il rêve

Akira KUROSAWA

**Connaissance et respect de  
l'hygiène des rythmes**



# Chronotypes, durées & phases

Intermédiaire  
Du soir  
Du matin

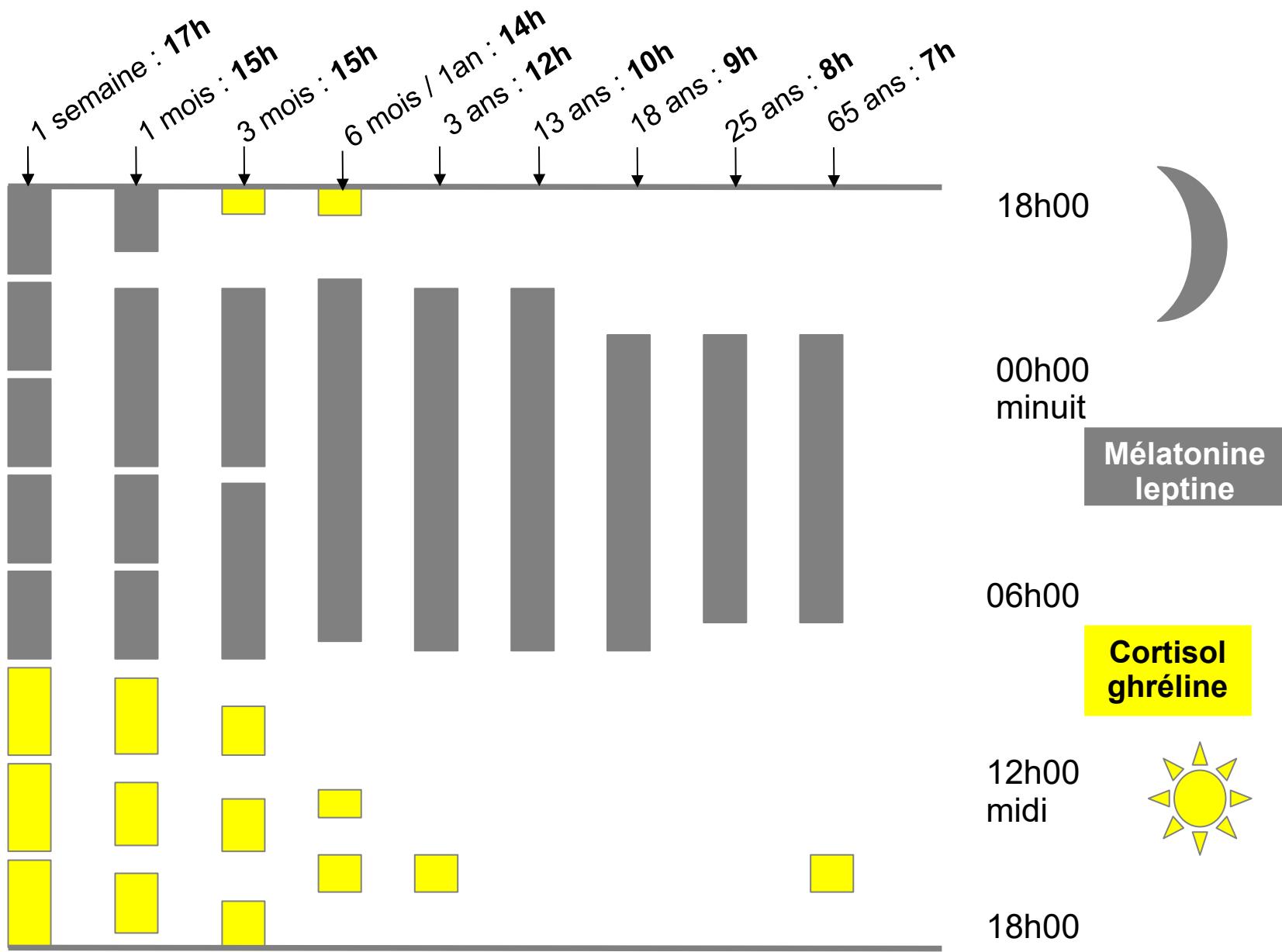
Recommandées en fonction de l'âge  
+/- 1 à 2 heures

Monophasique  
Polyphasique

Avec de grandes variations individuelles  
En fonction :  
Du patrimoine génétique  
Du sexe (Les femmes 20min de plus en moyenne que les hommes)  
De l'âge  
De la culture

## Dérèglement de l'horloge biologique :

- Retard de phase : sommeil à une heure avancée de la nuit
- Avance de phase : difficulté à rester éveillé en début de soirée
- Troubles épisodiques (jet lag ; fièvre du samedi soir, changement d'heure saisonnier...)

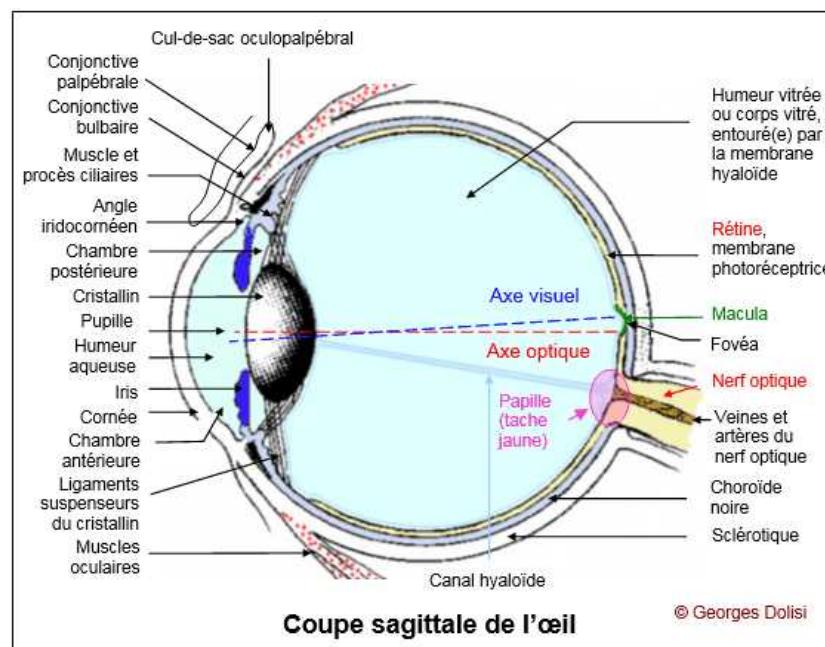


**Le noyau supra-chiasmatique est la principale horloge biologique, il est aussi le chef d'orchestre.** En effet, il existe de nombreuses horloges secondaires en chacun de nous : dans le cerveau, comme dans tous nos organes et tissus périphériques, le tissus adipeux (leptine) ou la peau par exemple.

Tous les organes ont donc des horloges avec leur rythme propre, qui sont donc des « donneurs de temps internes ». Elles ont toutes un léger décalage de phase par rapport à la durée circadienne(24h). Elles reçoivent donc des informations temporelles directes via le système nerveux central et indirectes via les hormones (notamment la mélatonine et le cortisol) qui permettent un ajustement quotidien.

**La régularisation photique** (grâce à la lumière) est la plus puissante mais il y a d'autres leviers pour harmoniser ou dérégler nos horloges biologiques.

**Avoir une activité physique avant le coucher par exemple à des effets comparables à l'exposition à de la lumière vive.** Les études montrent que la lumière + l'exercice physique le soir augmentent encore plus le décalage de phase. (faire de l'exercice modéré vers 18h retardera le coucher d'environ une heure, en revanche, en faire le matin vers 7h00 l'avancera potentiellement d'autant.).

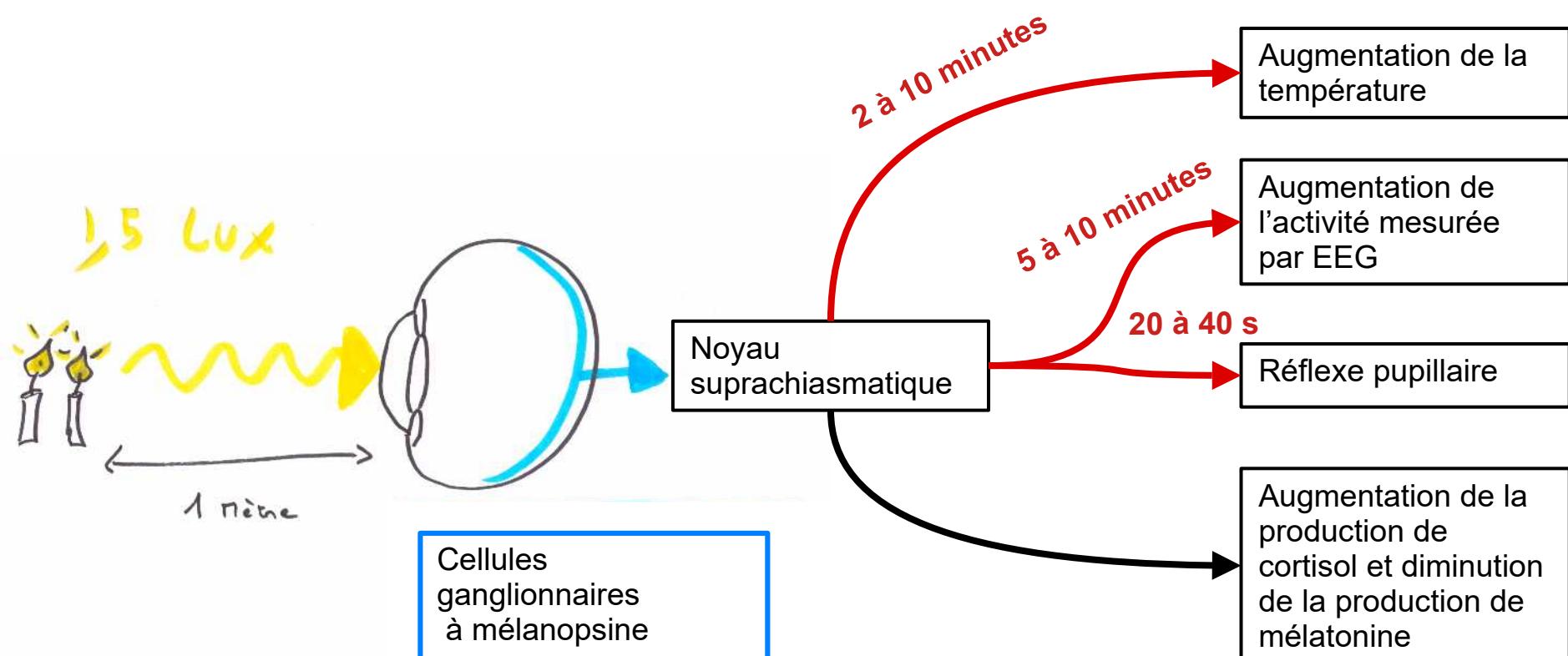


Le retard de phase de l'horloge biologique est la plus répandue car partagé par les ados et les jeunes adultes.

On parle de retard de phase quand on s'endort bien après minuit.

L'avance de phase est un problème qui concerne plus souvent les personnes âgées, celles-ci se couchent trop tôt et se réveillent au milieu de la nuit sans pouvoir se rendormir.

On pensait, jusque dans les années 90 qu'il fallait des heures d'exposition à une lumière forte pour décaler l'horloge circadienne. Or il n'en est rien quelques minutes à une lumière équivalente à 1,5 lux suffit à faire réagir notre organisme et parfois à décaler l'endormissement.



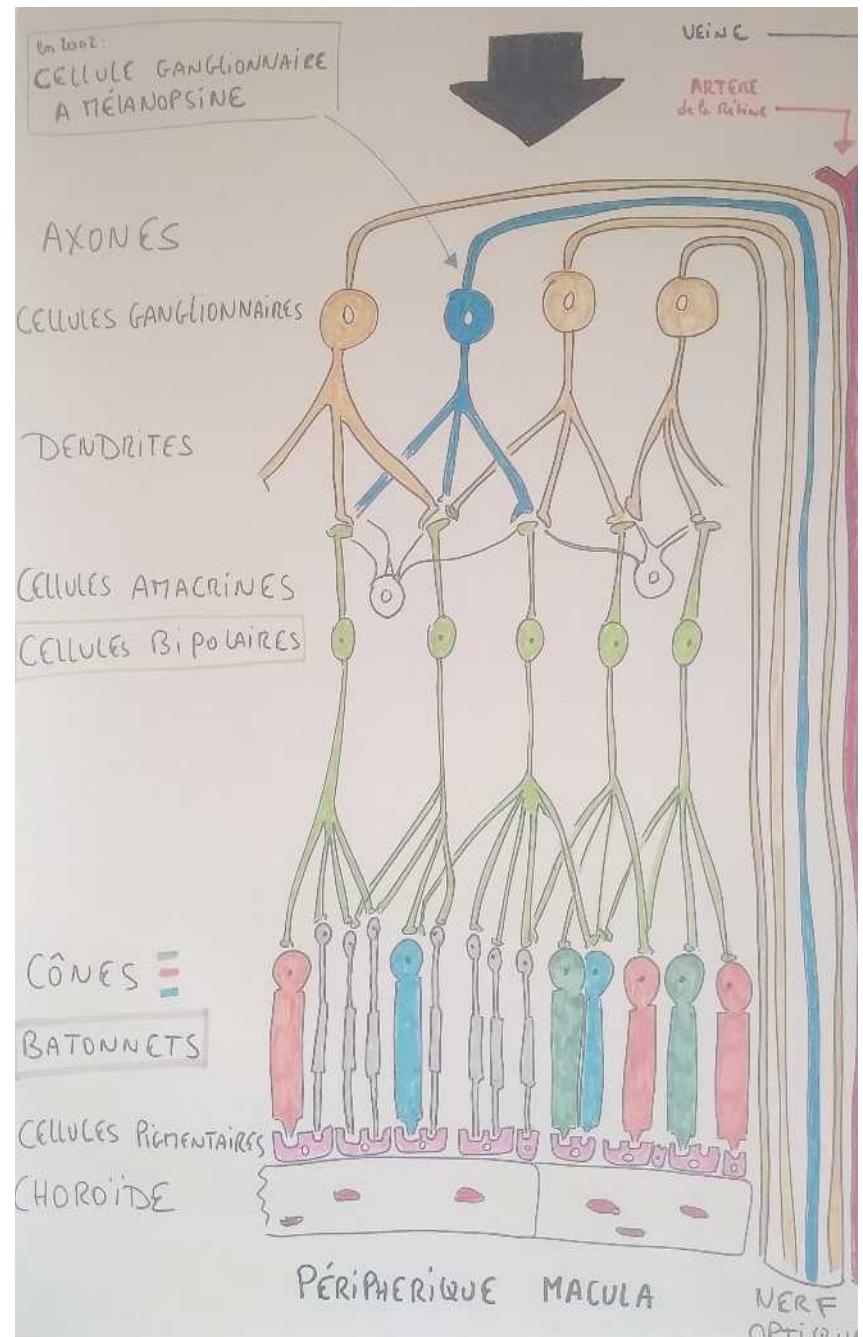
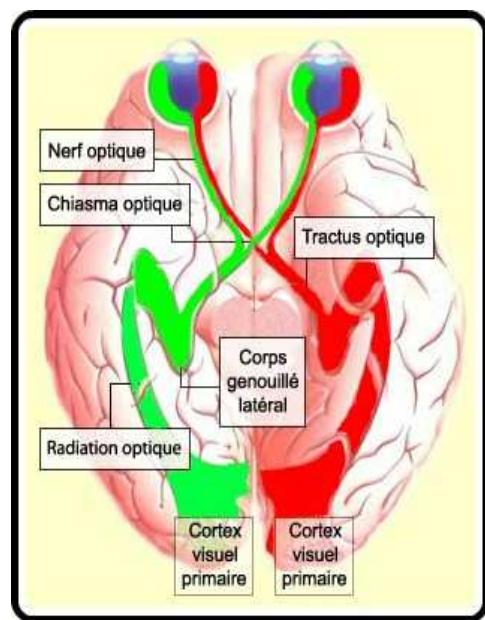
# Structure cellulaire de la rétine

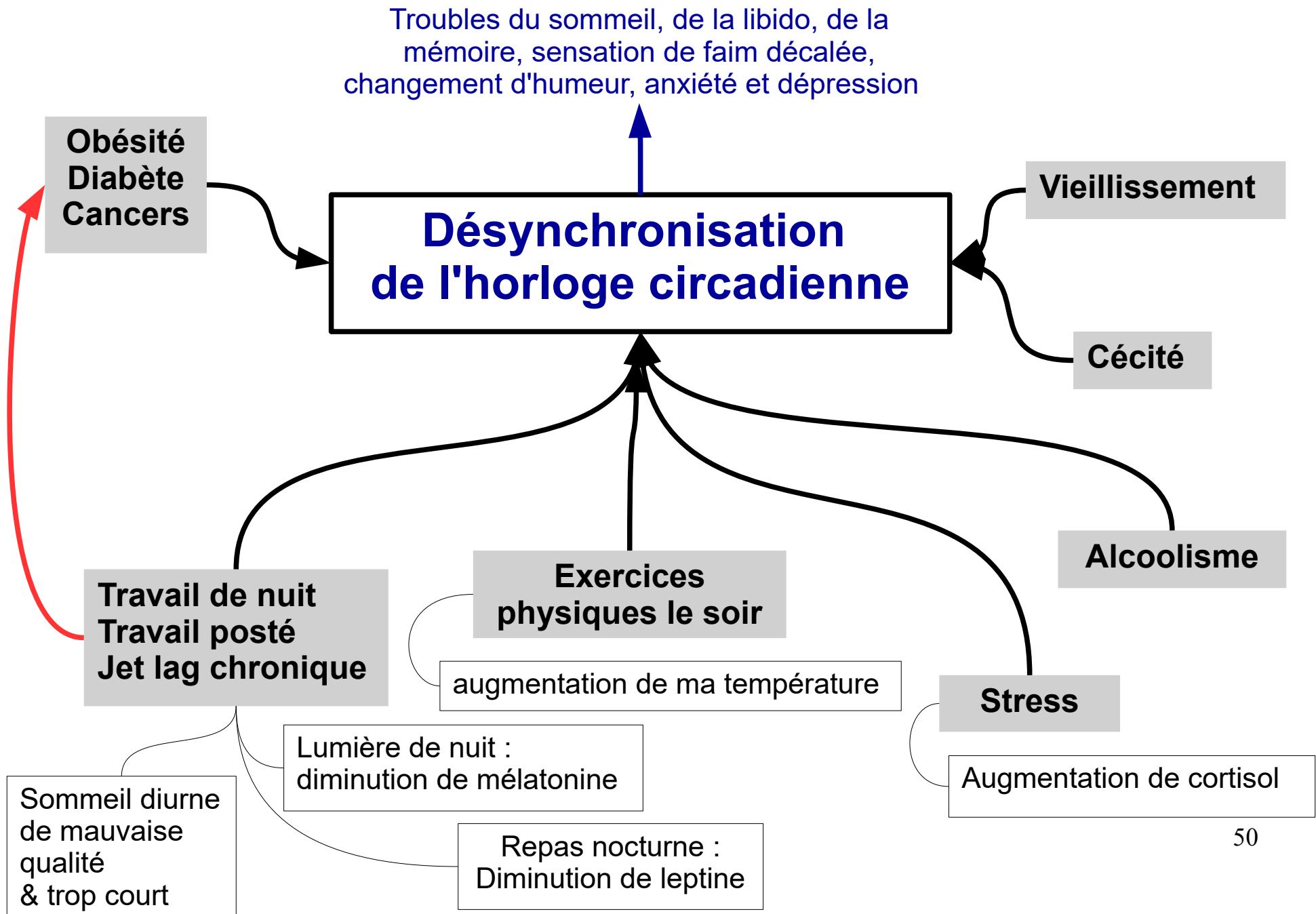
En 2002, dans la rétine, on découvre qu'il existe des cellules à mélanopsine qui sont spécialisées dans la perception de la lumière bleue.

Il s'agit d'une partie de ce que l'on nomme la **voie non-visuelle**.

Ces cellules informent le noyau supra chiasmatique (sous le chiasma optique) qui règle votre horloge biologique et permet la production de mélatonine par la glande pinéale.

Les voies visuelles qui sont mieux connues ont aussi leur importance dans la détente et le sommeil. Nous vous renvoyons à notre enseignement concernant la vue, la santé des yeux, leurs usages et autres connexions avec le corps.





# Alimentation et régulation hormonale ghréline / leptine

## Synchronisation des rythmes du sommeil

Source de zinc : fruits de mer viande , fromages, œuf, céréales complètes.  
Source de magnésium : cacao, graines, légumineuses, etc

**REPAS équilibré léger**  
Au besoin  
supplémentation en  
**magnésium et zinc**

**COUCHER** en accord avec  
son chronotype et  
Rester attentif au signe  
d'endormissement

**Production de Leptine**  
pendant le sommeil lent  
profond

**Jeûne nocturne d'en  
moyenne 12 heures**

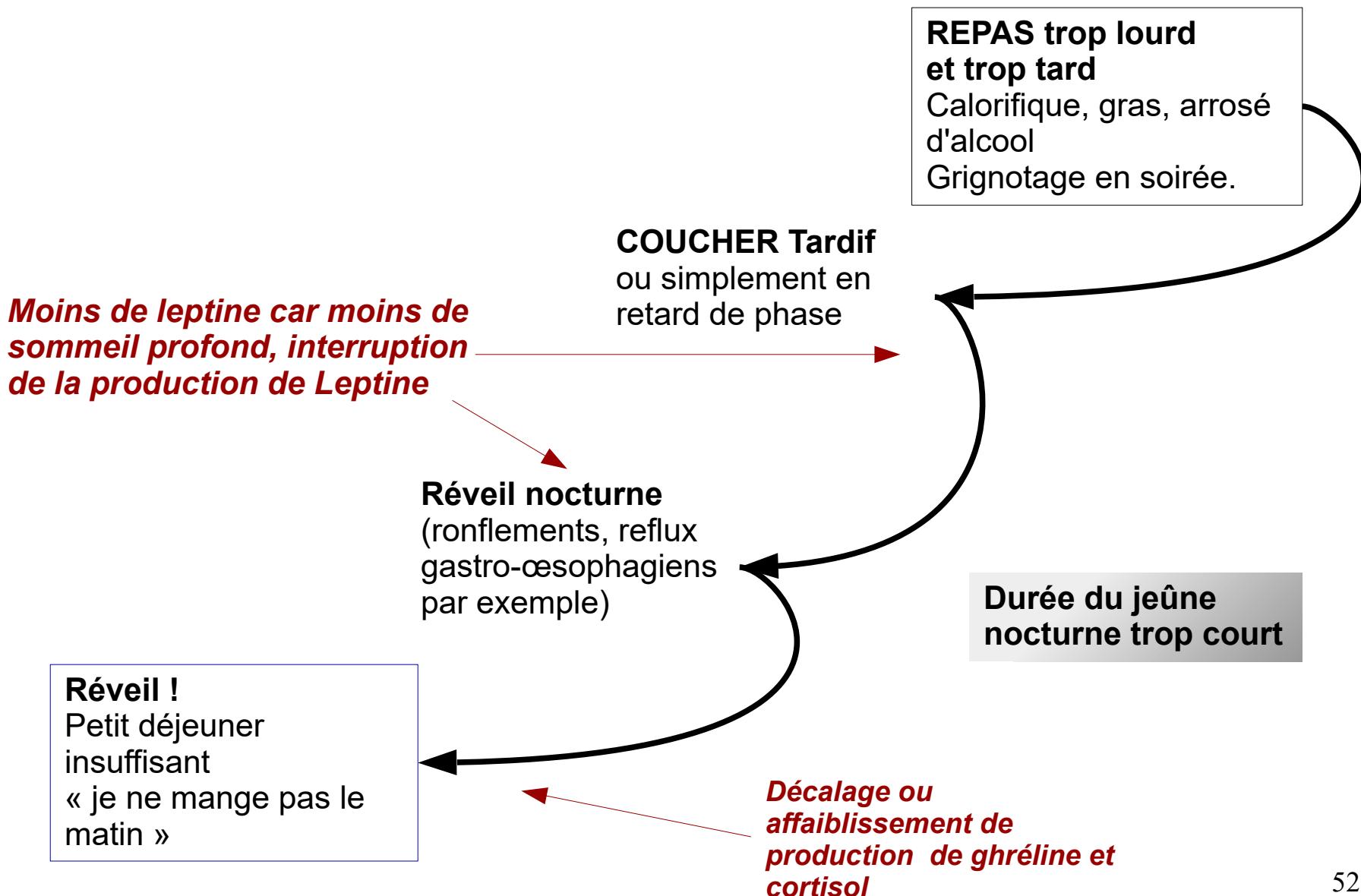
**Eveil spontané à heure  
régulière!**

- Se mettre en mouvement
- Petit déjeuner copieux en s'exposant à la lumière
- Douche chaude

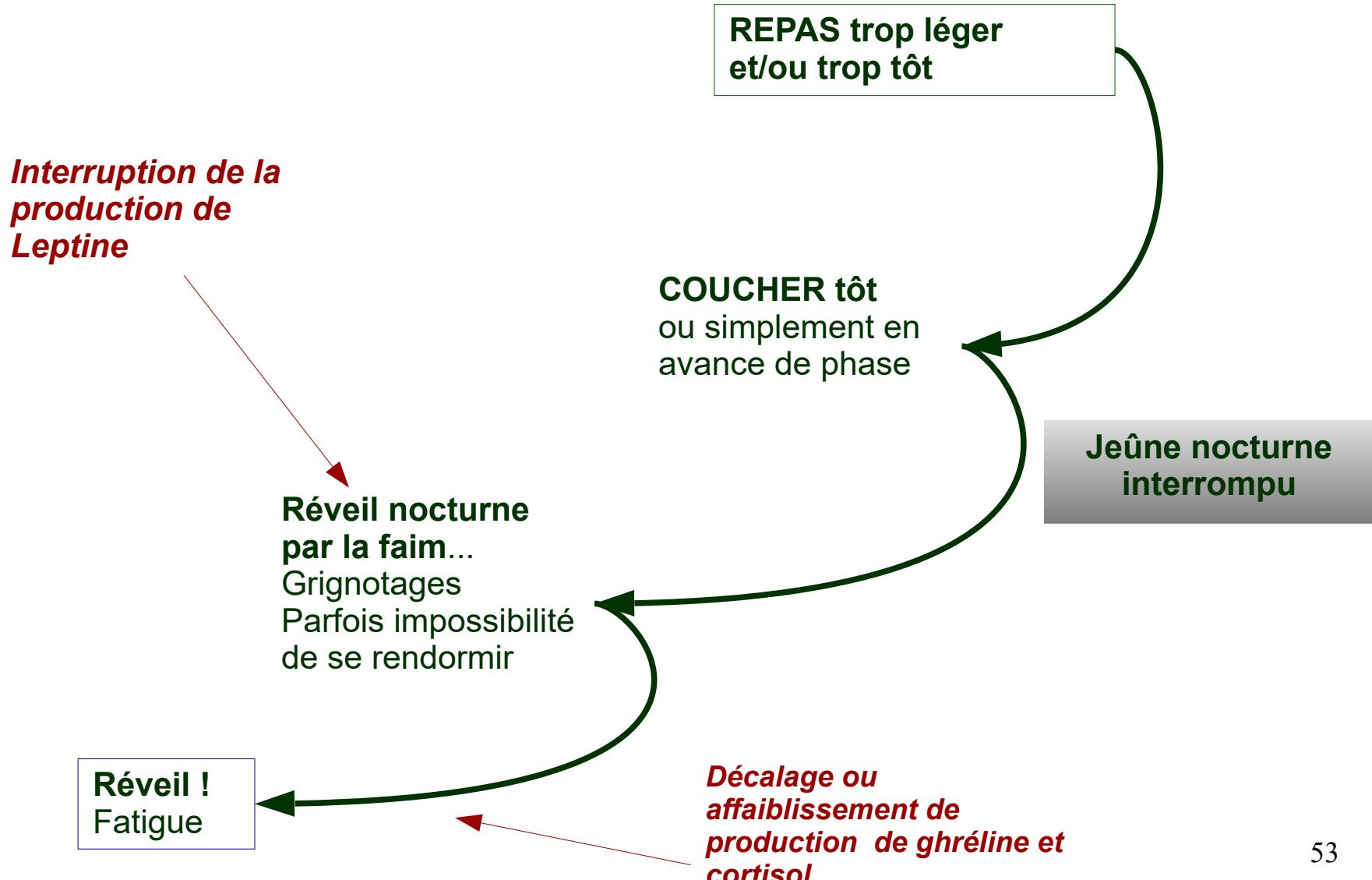
**Pic de production de  
ghréline et cortisol**

Nous rappelons que l'éveil est spontané (il se produit à la fin d'une boucle de sommeil) alors que le **réveil** est une interruption du cycle subie.

# Alimentation et dérégulation hormonale ghréline / leptine détérioration du sommeil



# Alimentation et dérégulation hormonale ghréline / leptine détérioration du sommeil



## **« Faire du sommeil une leçon de chose »**

**Nous enseignons déjà aux enfants comment distinguer  
la faim de la gourmandise.**

**Nous cuisinons pour et avec eux, partageons les repas...**

**Savourons aussi devant eux  
les délices de l'endormissement,  
fermons les yeux de plaisir avec eux et  
montrons-nous rassasiés de sommeil.**

**Ils apprendront.**



Des ondes  
et  
des hypnogrammes

## Des ondes et hypnogrammes en quelques mots ...

Avec un électroencéphalogramme, on peut mesurer les ondes cérébrales émises par les différentes zones du cerveau d'un sujet. Ce sont donc un grand nombre de neurones qui s'activent de façon cohérente et rythmique. Ces ondes sont corrélées à des fonctions conscientes ou inconscientes.

Les ondes du cerveau sont des ondes de basses fréquences : inférieures à 100 Hz (100 cycles par seconde) et de faibles amplitudes (puissance) de l'ordre du microvolt et ne sont pas nécessairement des sinusoïdes régulières.

On déduit des types d'onde, de leurs amplitudes et de leurs localisations, le niveau de vigilance/niveau de conscience du sujet ou certaines maladies neurologiques (épilepsie par exemple).

Vous trouverez à droite les longueurs d'onde des différentes représentations du sommeil et notamment les hypnogrammes (enregistrement electro-encéphalographique de nuit de sommeil)

## **ONDES DELTA de 0,1 à 4Hz**

Sont les ondes les plus lentes mais avec une amplitude forte  
Rêve lucide, transe, tâches associées inconscientes, léthargie, immobilité, état de profonde détente, guérison, production GH.

**Sommeil profond**

## **THETA de 4 à 8Hz**

Relaxation, méditation et hypnose profondes, mémorisation,  
on perd généralement la notion du temps.

**Frontière & Sommeil lent**

## **ALPHA de 8 à 12Hz**

Détente, relaxation et hypnose légères, créativité, dans la lune, télévision, musique.

**Eveil passif & Sommeil paradoxal**

## **BETA de 12 à 40Hz**

**Éveil actif**, ordinaire, concentration, acquisition de connaissance.

## **GAMMA de 40 à 80Hz**

Présentes dans tout le cerveau

**Hypervigilance**, excitation, hyper-lucidité, conscience étendue.

# Lire un Hypnogramme

Eveil actif  
Onde bêta : 30 hz

Eveil passif  
Onde alpha : 10 hz

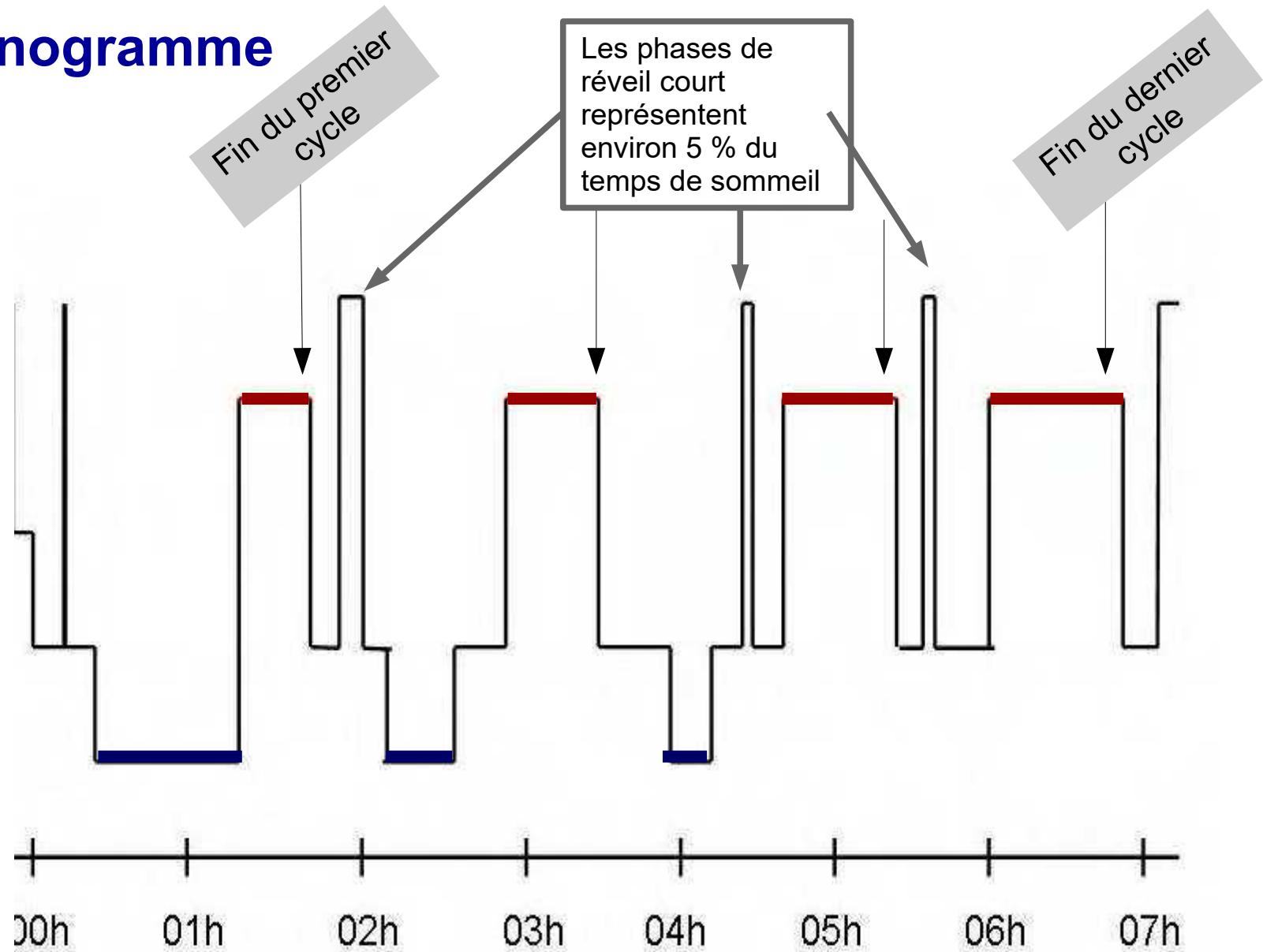
Endormissement \*\*  
Stade hypnagogique  
Onde thêta : 6 hz

**SOMMEIL PARADOXAL**  
Rapid Eye Movement  
Onde alpha : 10 hz

Sommeil lent léger  
Onde Delta: 4hz

Sommeil lent moyen  
Onde delta : 2hz

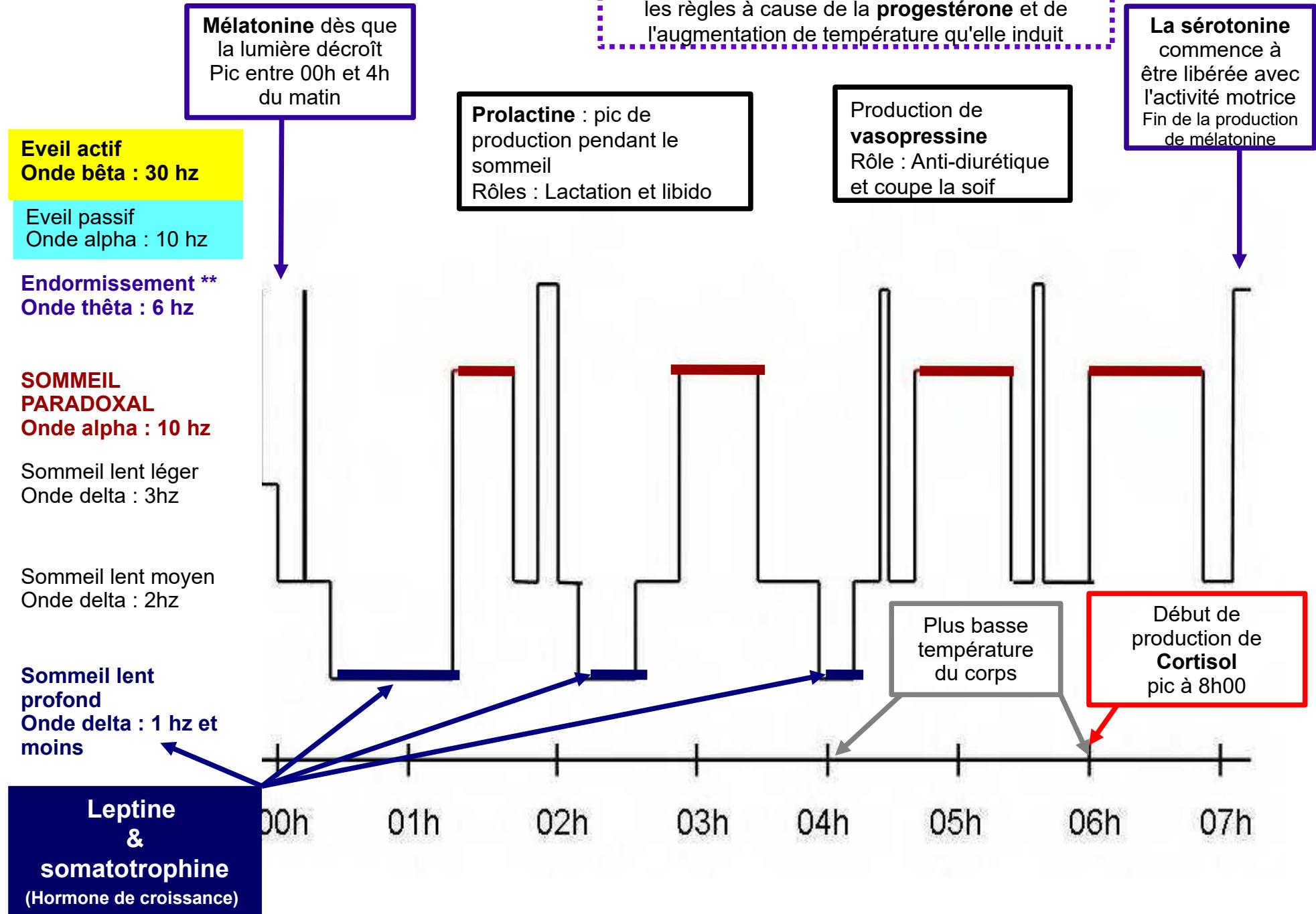
Sommeil lent profond  
Onde delta : 1 hz et moins



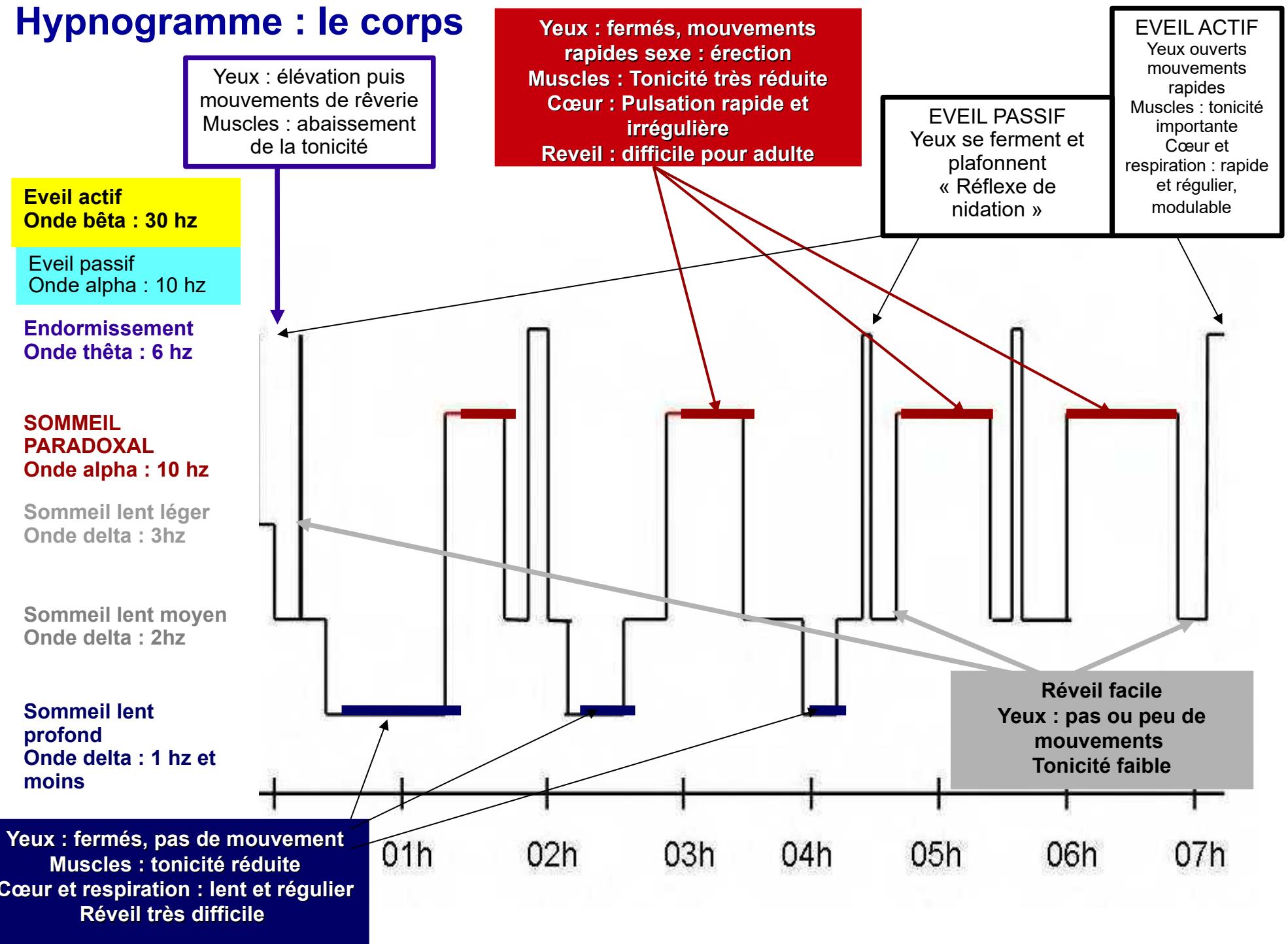
**Endormissement \*\*, Stade hypnagogique, sophroliminal, transe hypnotique, frontière ...**  
beaucoup de dénomination pour ce niveau de conscience que nous utilisons souvent dans nos approches. Onde thêta : 6 hz

EVEIL passif \* réel selon J. Bouton est un état trop ignoré : c'est une composante d'ondes alpha : 10 hz au niveau occipital et onde bêta au niveau frontal. Cela s'apprend et s'entretient.

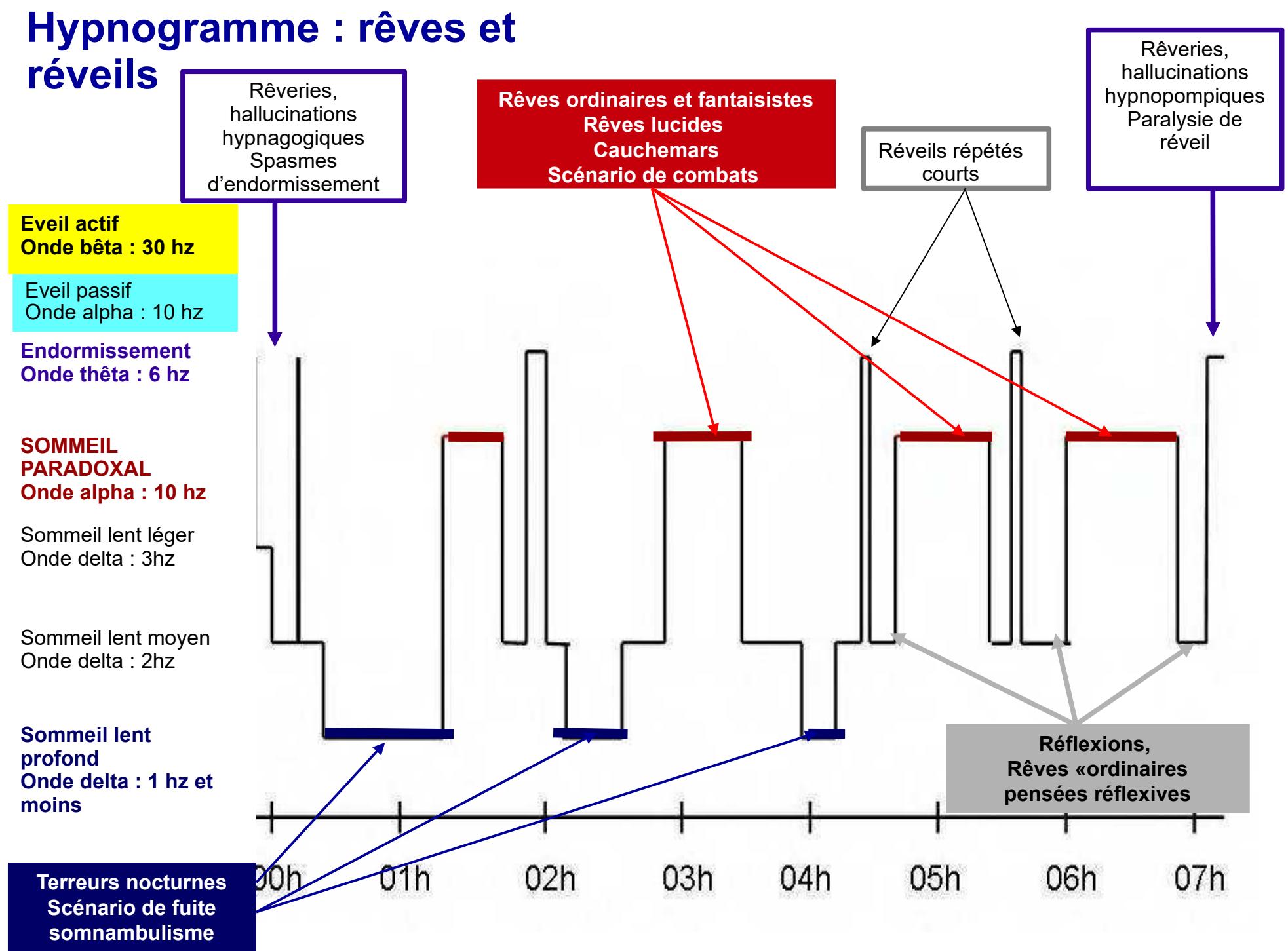
# Hypnogramme : les hormones



# Hypnogramme : le corps



# Hypnogramme : rêves et réveils

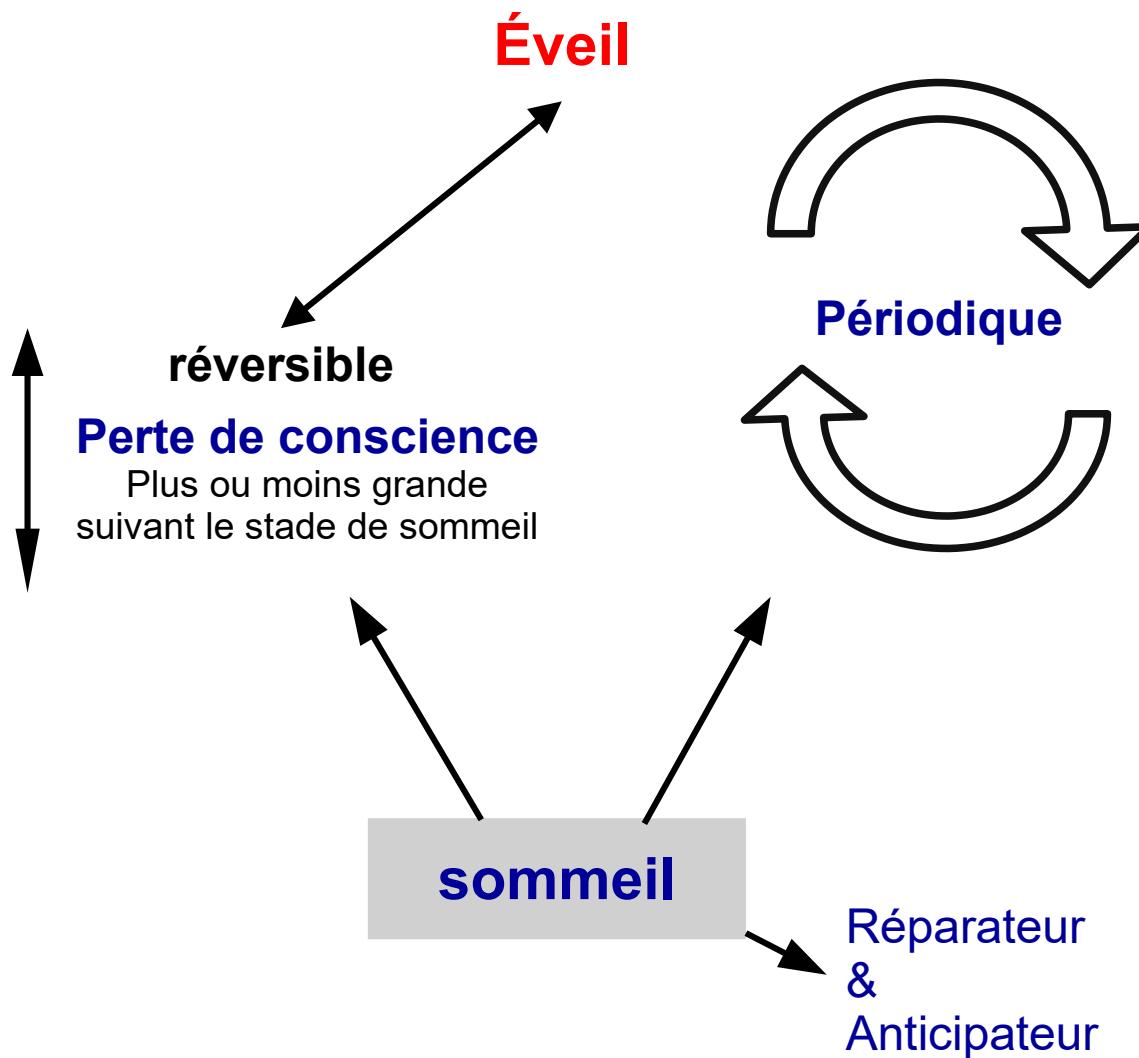


# Deux façons d'envisager la vie et les niveaux de conscience

## La vie est envisagée comme une alternance de veille/sommeil

(Actif/inactif)

La façon « classique » et la plus facilement admise est que le sommeil se définit alors comme une perte de conscience plus ou moins grande, réversible et périodique..



On peut aussi envisager que la vie se caractérise par des **états de conscience** (pathologique, ordinaire, éveillé, etc ) parcourus par des **changements de niveau de vigilance**.

## C'est un continuum !

Cette idée, sans exclure la première, invite à explorer chaque jour de notre vie et plusieurs fois par jour les changements de niveaux de vigilance.

Notre santé physique et psychique en dépend.  
Elle offre aussi des possibilités d'exploration et des jeux de switch d'un niveau à l'autre afin d'être plus performant, plus créatif ou tout simplement d'être en phase avec les autres ou les tâches à accomplir.

En abandonnant partiellement cette idée de perte de conscience subit pendant le sommeil. En prenant conscience que les niveaux sont variés et que nous pouvons voyager d'un niveau à l'autre, alors, les possibilités de rêves lucides, de transes, enstases ou extases deviennent des territoires envisageables... à explorer.

Hypervigilance  
Transe extatique

**Éveil actif**

Éveil passif

Hypnagogique

**Sommeil lent léger**

Sommeil lent moyen

Sommeil lent profond

Sommeil paradoxal  
(conscience onirique)

Hypnopompique



# La fatigue comme boussole ?

**Quand « on n'a plus les yeux en face des trous » ...** Il faut s'accorder une pause ou dormir.

Souvent, les signes d'endormissement et l'éveil passif commencent par les yeux.

**Le bâillement** aussi mais il peut annoncer également la faim ou un autre besoin physiologique. Il nous dit « change », « va dormir », « repose-toi », « sustente-toi », « va aux toilettes »,...

**L'envie de dormir suit les cycles circadiens !** *Est-il nécessaire d'être fatigué pour que cette envie survienne ?*

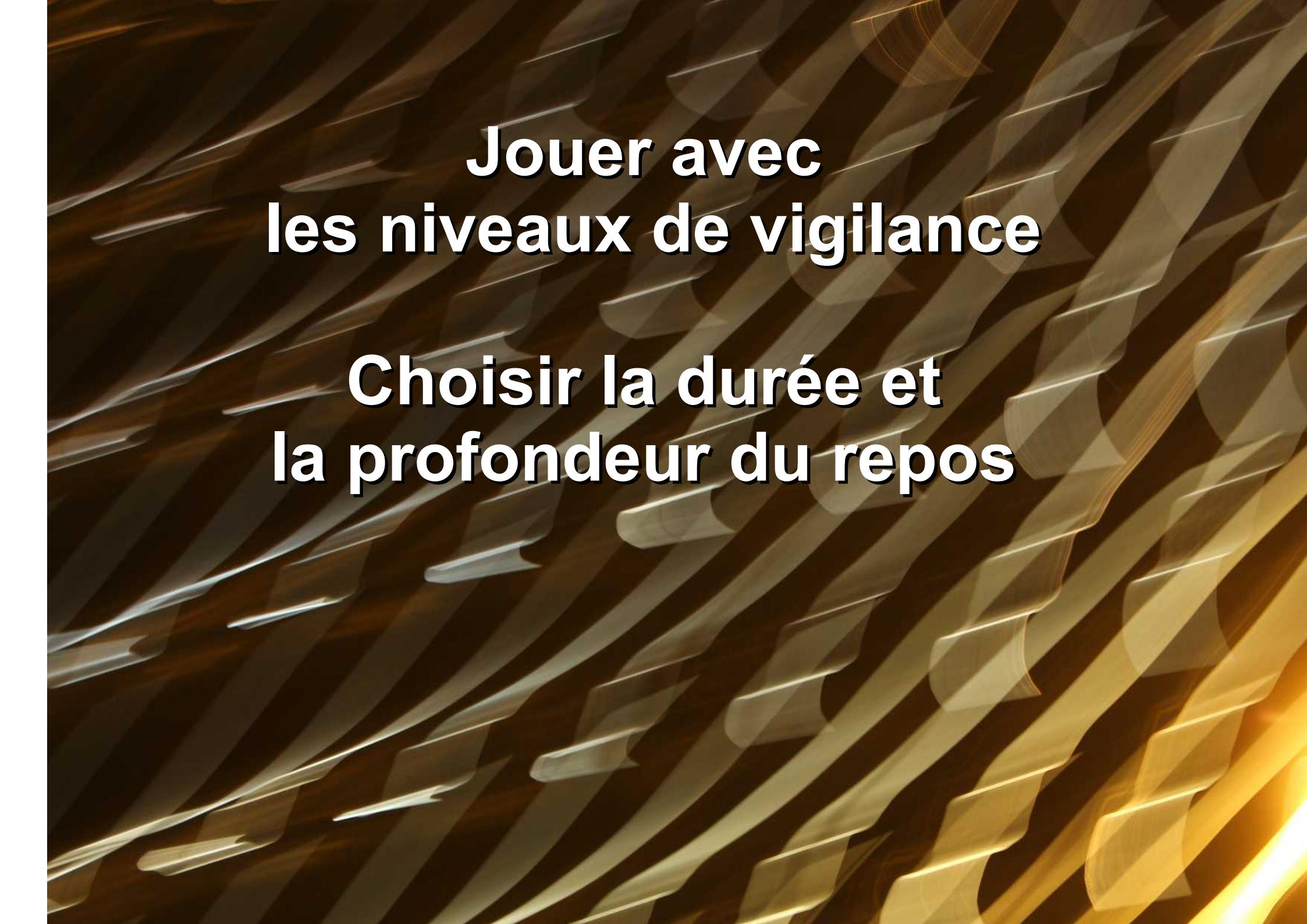
**L'envie de dormir est le reflet de l'horloge interne naturelle !** *Est-elle en accord avec l'alternance jour/nuit ou est-ce la fatigue qui nous fait accepter l'endormissement ou une pause alpha ?*

**L'envie de dormir est l'annonce du besoin d'un changement de niveau de vigilance !** *Certes la fatigue et la douleur peuvent être les moteurs du changement mais le bien-être, la vitalité aussi. Peut-on envisager de changer de niveau vigilance parce que cela nous est vital et heureux ?*

**L'envie de dormir est un véritable bain d'hormones notamment sérotonine et mélatonine, il faut s'y laisser immerger !** *Cette envie est-elle interprétée comme du bien-être ou de la fatigue ?*

**L'envie de dormir ou d'une pause ne doit pas être confondue avec de la fatigue ! Il arrive même que la fatigue empêche l'endormissement !** Moshe Feldenkrais nous invitait dès 1943 à distinguer lassitude, fatigue et le sommeil...

**Apprenez, réapprenez le langage de votre système nerveux afin de ne pas vous méprendre sur les messages ou les contrarier à tout va. Suivez les rythmes naturels.**



**Jouer avec  
les niveaux de vigilance**

**Choisir la durée et  
la profondeur du repos**

# Ré-apprentissage de la mise en onde alpha α

Comme le proposait J. BOUTON dès les années 70 :

## « Il faut faire du sommeil une leçon de choses »

La mise en éveil passif ne conduit pas nécessairement au sommeil même si elle facilite l'accès. Car c'est aussi la zone frontière entre sommeil et veille, c'est l'onde alpha dite de relaxation.

Voici un exercice inspiré par J. BOUTON réalisable assis, debout ou allongé.

**Il s'agit d'une prise de conscience et d'un réapprentissage car cette neuro-relaxation, conjuguée à la position oculaire est en place depuis votre naissance.** Quand avons-nous désappris à dormir et à jouer harmonieusement de nos niveaux de conscience ?

Choisissez un endroit tranquille de préférence

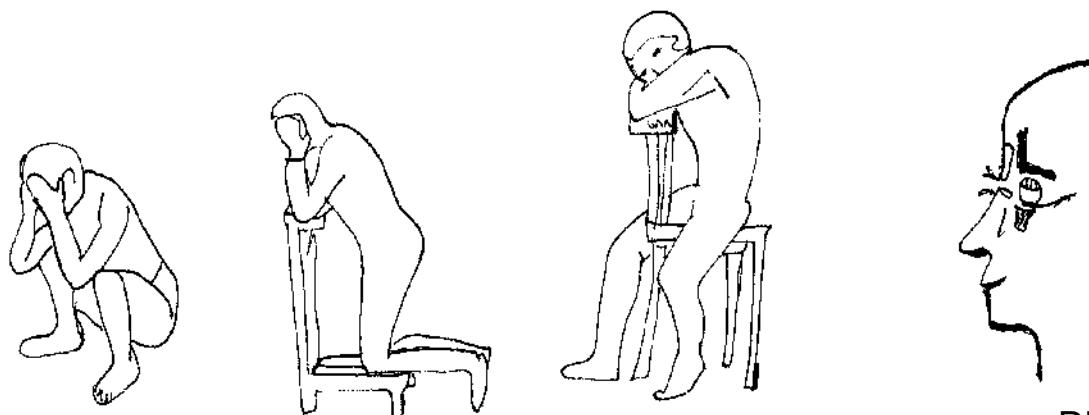
- Avec les yeux fermés, tournez le visage vers une source de lumière (soleil, fenêtre ou lumière artificielle)
- Notez que **vos paupières ne sont pas opaques** et que les yeux perçoivent la lumière
- Pour que le repos cérébral soit possible, il faut que **la tête et les épaules soient stabilisées**
- À présent, **sans ouvrir les yeux**, vous modifiez votre position pour ne plus percevoir la lumière. Notez, **prenez conscience que les yeux s'élèvent légèrement, l'iris s'abrite sous l'arcade sourcilière quand les paupières exercent une pression plus forte**
- Au besoin, reprenez une position de perception lumineuse et réajustez pour passer en onde alpha
- Essayez de maintenir ce plafonnement des yeux sans dormir quelques minutes, et même si la position de l'oeil ne vous est pas perceptible, **mesurez le bien-être de la relaxation cérébrale.**

## Se mettre en mode « alpha »

Permet de faire plafonner l'œil dans la cavité orbitaire comme lors **des états intermédiaires** de l'activité cérébrale :

- De l'état de veille au sommeil : **Eveil passif, « réflexe de nidation » et début de stade hypnagogique**
- Du Sommeil à l'état de veille : **stade hypnopompique**  
Ou
- De l'état de veille ordinaire à extase
- De l'extase à l'état de veille

**La relaxation permet à l'œil et à l'esprit de flotter.**



D'après  
Jeannette  
Bouton

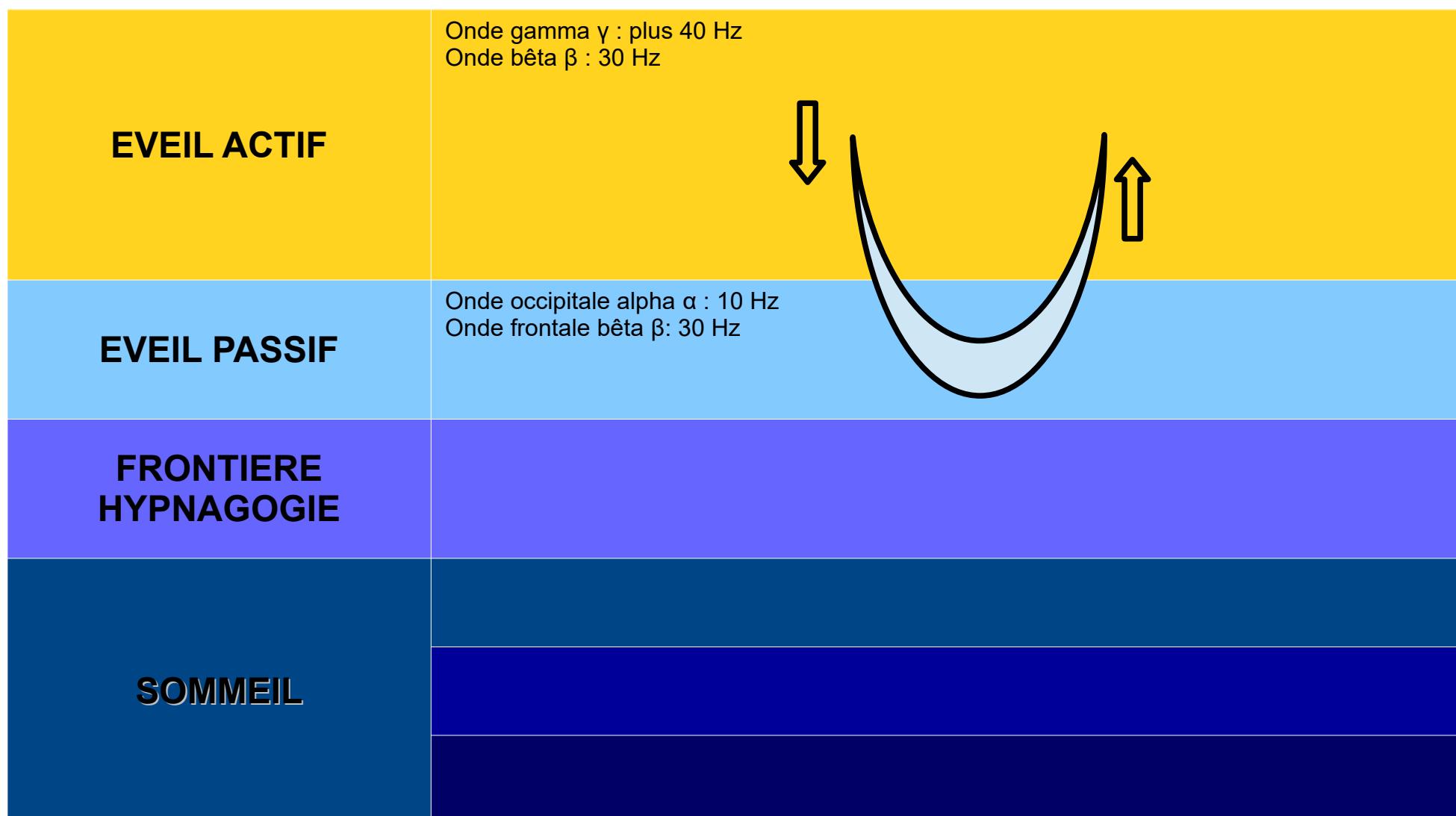
Prosternement  
prière

Position du cocher  
avec stabilisation de  
la tête

## CHOISIR SON REPOS UN JEU ENTRE NIVEAUX DE VIGILANCE ET DUREE

Une **COUPURE** de 3 min correspond à une MINI PAUSE D'EVEIL PASSIF, une courte relaxation.

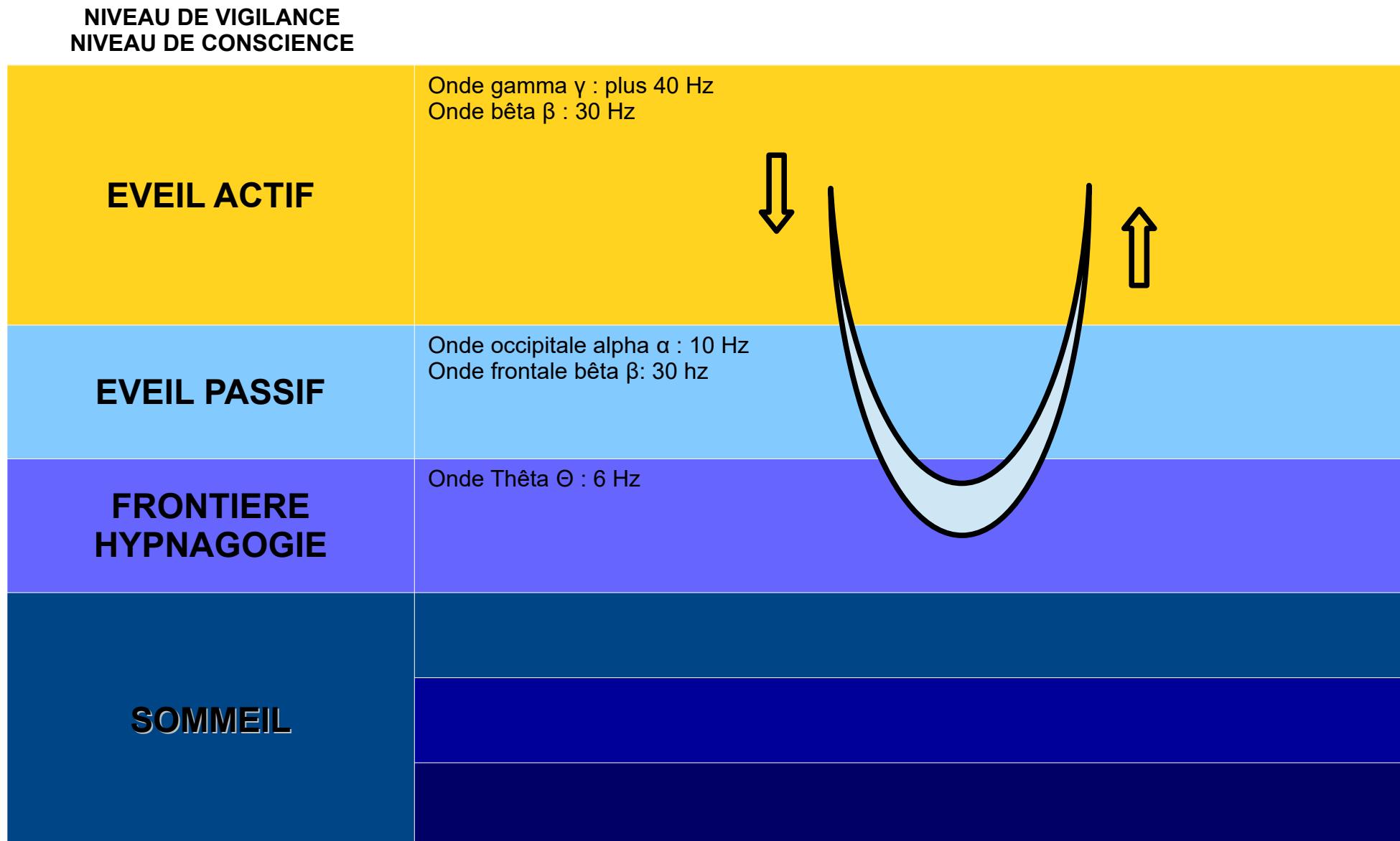
Cet entraînement à l'éveil passif et à l'écoute des signes d'endormissement et du « réflexe de nidation » est loin d'être inutile comme certains le prétendent ! Il entre dans une démarche de connaissance de soi et respect des signaux de notre système nerveux.



## PAUSE 3 à 10 min

Correspond à UNE PAUSE EN ZONE FRONTIERE, RELAXATION PROFONDE,  
STADE SOPHROLIMINAL, TRANSE HYPNOTIQUE

Dans notre étude, on y distingue plusieurs niveaux de profondeur



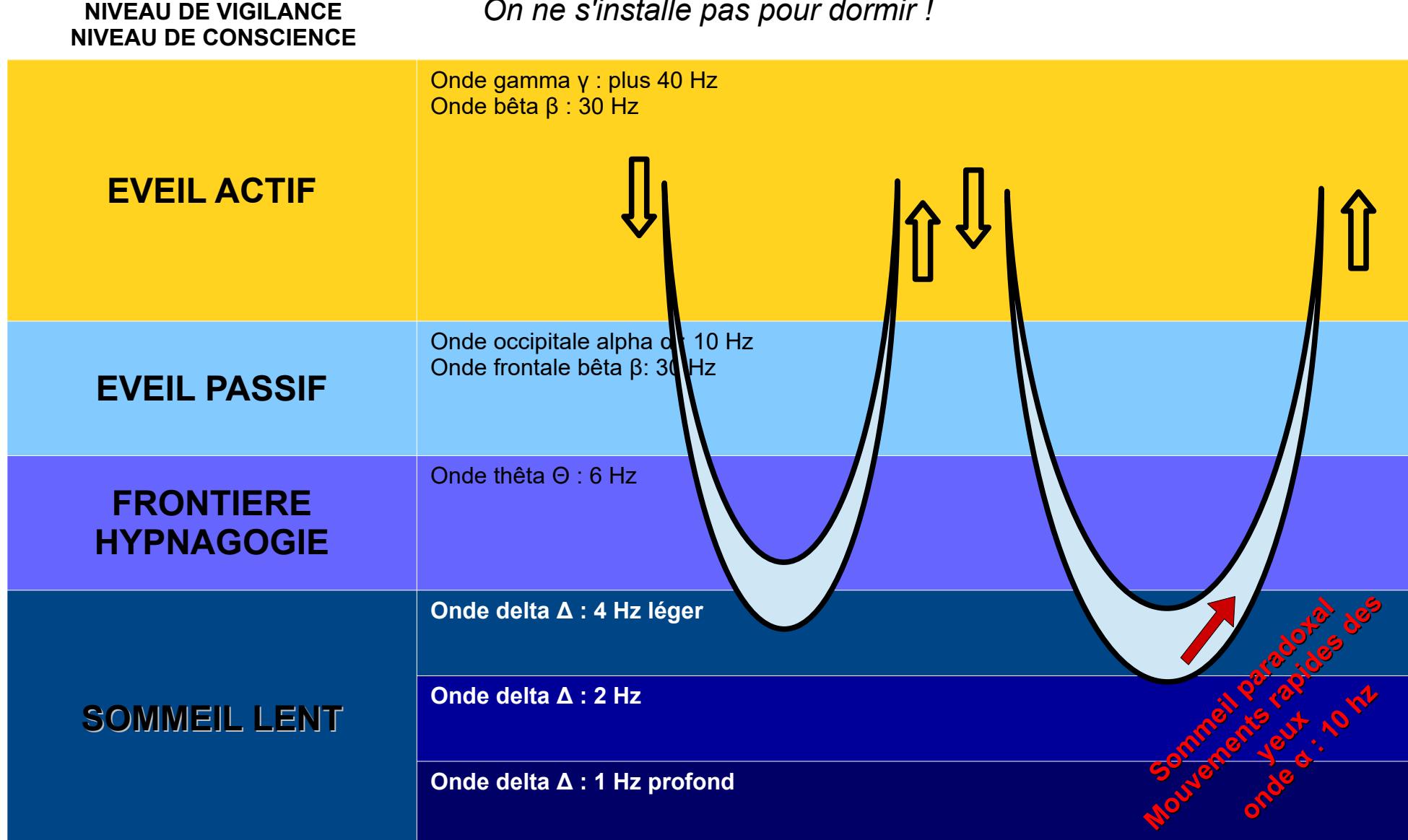
## PETITE BOUCLE 10 à 20 min

Correspond à une pause en zone frontière et incursion en sommeil lent, avec parfois apparition de sommeil paradoxal

### RELAXATION PROFONDE, STADE SOPHROLIMINAL, TRANSE HYPNOTIQUE

Dans notre étude, on y distingue plusieurs niveaux de profondeur

*On ne s'installe pas pour dormir !*

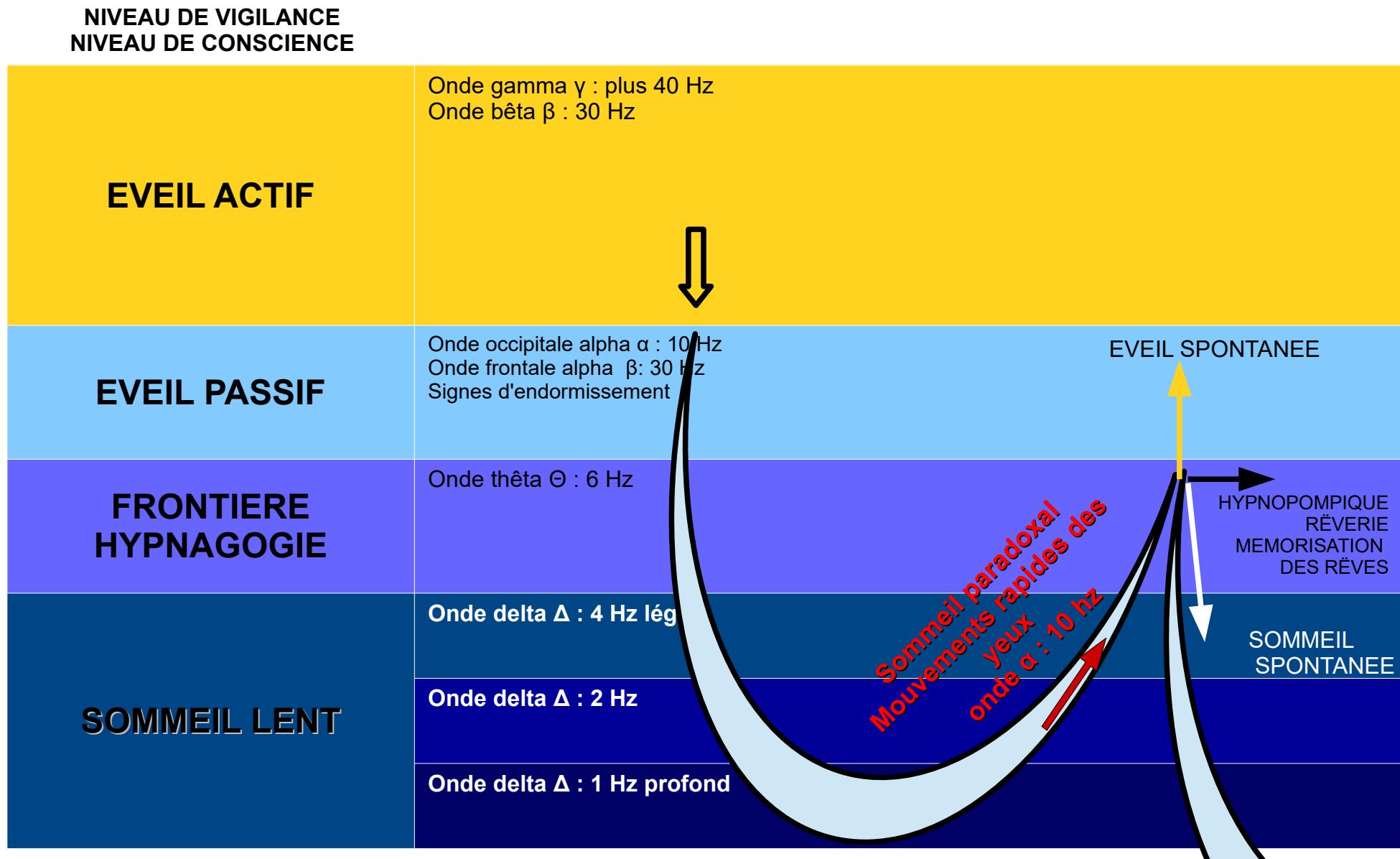


## BOUCLE ou CYCLE DE SOMMEIL 1h30 à 2h

Apprenons à reconnaître les signes d'endormissement, le niveau hypnagogique et hypnopompique.

Le sommeil paradoxal s'allonge au cours de la nuit tandis que le sommeil lent profond diminue.

Chaque fin de boucle de sommeil peut nous réorienter vers l'éveil, un nouveau cycle de sommeil ou un entre-deux. Nous faisons 3 à 5 boucles de sommeil par nuit. Cf les hypnogrammes .



# **Exemple de relaxation / autohypnose spirale sensorielle**

## **À pratiquer, enregistrer**

Installez-vous confortablement...

Puis fermez les yeux.... en toute tranquillité...car souvent les yeux ouverts, on ne voit rien...

Alors que les yeux fermés, on peut mieux plonger à l'intérieur de soi...

Peut-être même encore mieux voir... à l'intérieur de soi...

Comme si finalement...

Les yeux ouverts nous permettaient de voir la réalité extérieure...

Alors que les yeux fermés,

Nous permettraient de pouvoir plonger à l'intérieur de nous

Et de découvrir une autre forme de réalité, une forme plus inconsciente...

Une forme plus profonde qui permettrait même peut-être de changer (certains programmes... certains comportements... certains automatismes...),

De découvrir de nouvelles sensations...

Ou de redécouvrir des sensations déjà vécues...

Et alors simplement, une fois que les yeux sont fermés,

prenez quelques respirations complètes ou presque complètes

Une nouvelle inspiration...

et en expirant, laissez simplement le corps s'inviter à entrer dans un espace de détente... de bien être... de calme... de relaxation ou de tranquillité... Et vous allez comme ceci....

Laissez la respiration prendre un rythme tout particulier, un rythme de plus en plus relaxant... de plus en plus profond...

On dit souvent que la respiration est l'un des moyens

Qui permet de passer d'un état de conscience à un autre...

on n'a pas besoin de réfléchir pour respirer  
Dans un état de conscience habituel... Mais lorsque l'on commence à poser notre conscience...  
Comme ça...  
Sur un phénomène inconscient alors la respiration tend à nous détendre...

Et alors... pour entrer dans un état de conscience modifiée...  
Agréable... tranquille... apaisant... on peut utiliser différentes méthodes...

On peut simplement... par exemple...  
Se laisser bercer par sa respiration... la laisser s'amplifier...  
La laisser devenir de plus en plus ample...  
De plus en plus profonde...  
Afin de laisser nos fréquences cérébrales ralentir... Et plonger dans un espace intérieur doux et tranquille...  
Ou encore parfois,  
On pourrait solliciter certains de nos sens par alternance...  
La vue... l'ouïe... les ressentis, les sensations corporelles et s'apercevoir qu'il y a comme un rythme qui commence à se créer,  
Et c'est comme une invitation... Pour le cerveau...  
À créer un espace de détente.

Ou alors... on pourrait également créer une relaxation... au niveau du corps...

Parfois... certains ressentent une sorte d'engourdissement apaisant  
Ou encore des fourmillements...  
Alors que d'autres vont plutôt ressentir une lourdeur agréable  
Ou au contraire une légèreté...

Parfois, c'est plutôt de la fraîcheur  
Et parfois une douce chaleur...

Vous ressentez cette détente, cette agréable détente ...  
Mais soyez curieux de ressentir,  
De voir... comment cette détente s'installe en vous... Progressivement... tranquillement...  
confortablement...

Soyez curieux aussi de ressentir...  
Comment votre corps reçoit et ressent ce bien-être  
Et comment ceci se développe... De façon spontanée... de façon agréable...

Vous sentez cette détente s'installer progressivement... En prenant tout votre temps...  
En suivant simplement le bon rythme... Ce rythme qui est le vôtre...  
Peut-être dans le haut du corps d'abord... ou dans le bas...

Certains la ressentent à gauche puis à droite...Ou à droite puis à gauche....

Ou alors d'une façon plus globale, plus générale...  
Alors que d'autres la ressentent à un endroit plus précis...  
Peut-être dans un bras... une main... un doigt... une jambe... une cuisse... un mollet...

Vous pouvez peut être déjà vous apercevoir que quand le corps se relaxe, l'esprit également... tend à se relâcher.  
Et paradoxalement... et en même temps logique... Lorsque l'esprit se relaxe...  
Le corps aussi apprend à se relâcher  
Et c'est comme si on pouvait simplement conceptualiser le fait que...  
Lorsque nous sommes dans un état d'esprit relâché...  
Alors notre corps peut simplement évacuer ce qui a besoin de l'être...

Et lorsque notre corps apprend également à être relâché ou encore relaxé...

C'est tout notre état d'esprit ou même notre attention...

Notre mental... nos pensées qui peuvent également s'apaiser... Et nous inviter et nous aider à rentrer dans un tout autre état de conscience...

A présent, laissez venir à vous un paysage, un paysage agréable, un endroit où vous serez en sécurité

### Première boucle (spirale sensorielle)

- Portez votre attention sur le ciel, est-il bleu ?

Est- il plutôt d'un bleu azur ? d'un bleu très pâle ? Grisâtre ?

- Est-ce plutôt un ciel dégagé ou Y a-t-il des nuages ?

- S'il y en a, vous pouvez tracer leurs contours en les suivant des yeux pour mieux visualiser leurs formes

- et alors que votre attention se porte maintenant sur la luminosité du ciel

Vous permettez à votre corps de se détendre davantage

- être à l'écoute de tous les bruits autour de vous.

- Cela peut être le bruit du vent,

- ou de la nature environnante

- le silence de cet endroit apaisant,

Prenez plaisir au calme qui s'installe en vous de plus en plus.

- Sentez le contact de vos vêtements sur la peau...

- La température agréable qui permet de vous sentir plus confortable

- Votre respiration qui devient de plus en plus lente

- ou encore la pression qu'exercent vos pieds ou votre corps sur le sol...

Vous laissez vos muscles se relâcher agréablement un peu plus

## Deuxième boucle

Portez votre attention sur

- L'horizon de l'endroit dans lequel vous êtes,
  - Peut-être également la beauté des couleurs naturelles
  - Ou encore la luminosité qui a peut-être changé au fur et à mesure que vous vous relaxez.
- Vous vous détendez, vous vous relâchez encore à chaque instant.

A présent, vous prêtez une oreille attentive à ce qui vous entoure

- Peut-être le chant des oiseaux,
- les rythmes apaisants qui vous entourent
- mais aussi le silence

permettent à tout votre être d'entrer un peu plus dans un état de conscience modifiée, cet état si agréable que vous découvrez de plus en plus

Maintenant prenez conscience

- des sensations agréables que vous procure cet endroit
- Peut-être une lourdeur agréable
- Ou au contraire une sensation de légèreté

Votre corps se détend, le rythme de vos pensées ralentit.

## Troisième boucle

Portez votre regard sur

- la luminosité idéale
- la beauté des arbres qui vous entourent

Soyez attentifs à cet état de sérénité qui s'approfondit chaque seconde un peu plus et de plus en plus

Entendez

- le doux bruissement des feuilles dans les arbres
- le bruit du vent

Votre mental est calme, votre voix intérieure se fait silencieuse.

Prenez conscience et sentez

- les sensations d'apaisement dans tout votre corps
- la respiration devenue légère

Vous êtes de plus en plus calme, calme et détendu

#### Quatrième boucle

Accordez vous quelques instants libres dans cet endroit, et tandis que vous voyez tout ce qu'il y a à regarder,

Que vous écoutez tout ce qu'il y a à entendre

Et que vous ressentez tous les bienfaits que cet endroit vous apporte

Vous profitez de ce moment pour vous ressourcer

Retour dans l'ici et maintenant en toute tranquillité

Prenez conscience de

- votre corps et de sa position
- des points de contact corps sol
- de vos pieds, vos mollets...
- des bruits perceptibles autour de vous
- de votre respiration

Et prendre une ou deux grandes inspirations pour inviter votre corps à se réveiller tranquillement

Et quand ce sera le bon moment pour vous, En prenant tout votre temps

Vous pourrez vous étirer et rouvrir les yeux

# Relaxation par focalisation sur les trois points

Cette technique d'une grande simplicité vous est présentée ici pour son efficacité, il en existe de nombreuses variations. Vous pouvez supprimer ou ajouter des points sur lesquels focaliser votre attention (souvent l'ombilic est ajouté). Vous pouvez aussi faire une rotation de l'attention sur les points choisis.

Vous prendrez conscience qu'il n'y a pas nécessité à créer de confusion mentale comme en hypnose ou de créer des images mentales comme dans beaucoup de méthodes. En effet, **si vous y êtes sensibles, il suffit de poser la conscience sur un de ces endroits du corps pour que la détente se diffuse sur une zone de plus en plus large**. Il faut juste se donner le temps et ne rien forcer.

D'expérience, les points présentés sont suffisants pour que vous sentiez la réponse neurovégétative et que la détente s'installe en vous.

Nous avons eu notamment par le passé une élève en âge de retraite atteinte de tremblements essentiels pour laquelle les techniques de visualisation n'étaient pas d'un grand secours. Les techniques de respiration semblaient entretenir les tremblements, alors que la focalisation sur la langue les stoppait quasi instantanément ! Et les effets duraient pendant les une à deux heures qui suivaient.

Vous pouvez poursuivre ce training par d'autres techniques : balayage du corps, bercements, visualisations positives, auto-suggestion, déplacement du négatif ... ou tout simplement vous laissez aller vers le sommeil.

Comme toute technique, il faut vous l'approprier, cela demande un peu de temps.

C'est quand vous posséderez ces outils que vous les sortirez, presque magiquement, de votre chapeau comme un lapin blanc,... et arrêterez de compter les moutons et rejoindrez Alice de l'autre côté du miroir.

# **Relaxation par focalisation sur les trois points**

**Voix guide :**

« Installez vous confortablement, fermez les yeux,  
Portez votre attention sur votre respiration...mettez-vous à l'écoute des mouvements de votre  
respiration.

Vous êtes bien, sentez le mouvement de votre ventre, sentez comme la détente s'installe et comme  
votre respiration est devenue abdominale, lente et profonde.

Vous allez relaxer, libérer tout votre corps en focalisant sur différents points de votre corps  
Vous allez remarquer que la détente se diffuse à partir des points clés choisis,

## **Premier point focal : l'aine.**

Portez votre attention sur l'aine droite et sur l'intérieur de votre cuisse droite, la détente s'y installe et  
se diffuse dans le reste de la jambe (fesse, cuisse, genou, mollet, cheville, pied),  
faites de même avec l'aine gauche  
les deux aines ensemble, constatez la détente s'installer plus profondément, les pieds se tournent  
vers l'extérieur, votre ventre lui même se relâche.

## **Deuxième point focal : les pectoraux**

Dirigez votre esprit sur les pectoraux droits, profitez de l'expiration, votre bras droit se détend  
jusqu'à la main. faites de même avec les pectoraux gauches. Les deux cotés en même temps, la  
cage thoracique se relâche jusqu'au ventre, le dos, les bras jusqu'aux doigts.

### **Troisième point focal : la langue**

Laissez la langue occuper l'espace de votre bouche, les dents se desserrent, les lèvres s'entre-ouvrent. La détente se diffuse à partir de la langue à tout le visage, la tête entière se relaxe.

Restez très tranquille, prenez confiance dans vos capacités de détente

**Observez votre corps, revisitez les points pour renforcez la détente**, notez comme la sensation de relaxation se diffuse et s'approfondit

A présent vous réunissez mentalement toutes les parties de votre corps,

Laissez glisser la détente dans votre cerveau, nourrissez votre corps et votre esprit de vibrations positives, de pensées agréables.

Revenez à un état de conscience éveillée :

reprenez conscience de votre respiration, intensifiez-la... »

### Ce poème de Robert Desnos

À vivre ou à faire vivre pendant une relaxation, quand, dans la zone Alpha, le sens des mots importe moins que leur musique, que le rythme et les harmoniques de la voix ou des voix qui les véhiculent.

C'est une belle expérience à partager dans l'esprit de celle qui consiste **à rester le plus longtemps possible tempe contre tempe**. Pour partager, syntoniser nos ondes cérébrales et nos respirations.

Ici, il s'agit d'entrer dans le monde onirique et savourer les sensations cénesthésiques et les images mentales libres qui s'associent aux voix qui portent les sons, les phonèmes et les mots.

## Demi-rêve

En sortant de l'école -

Abougazelle élaromire  
Elaroseille a la mijelle  
a la mirate a la taraise

Mirabazelle élagémi  
Rosetaraise et cœurmira  
Talatara miralabou

Elaseta cœurge mirol  
A la baucceur bauzeillabel  
Il est huit heures il est romil

Il est bonjour au cœur de lune  
Le ciel alors lagélami  
Lagélasou lagésommeil  
Lagébonneil  
Lagésonjour.

# Willam Blake

## UN Rêve

Une fois un rêve tissa une ombre  
sur mon lit que gardent les anges :  
Je vis une fourmi égarée  
Sur le gazon où je me croyais étendu.

Affolée, angoissée, éperdue,  
Prisonnière des feuilles d'herbe,  
Harassée dans la nuit profonde,  
Le cœur brisé, je l'entendis murmurer :

« *Oh ! mes petits ! Vont-ils pleurer ?  
Entendent-ils l'appel de leur père ?  
Tantôt ils regardent partout, me cherchant,  
Tantôt ils s'en retournent, me pleurant.* »

Et moi, ému, je versai une larme ;  
Mais j'aperçus un ver luisant  
Qui répondit : « *Quelle créature en détresse  
Appelle le gardien de la nuit ?* »

Je suis là pour éclairer le sol,  
Et tandis que le scarabée fait sa ronde  
Suis maintenant son bourdonnement,  
Petit vagabond, et reviens vite chez toi.

## A Dream

Once a dream did weave a shade,  
O'er my Angel-guarded bed,  
That an Emmet lost its way  
Where on grass methought I lay.

Troubled wilderd and forlorn  
Dark benighted travel-worn,  
Over many a tangled spray  
All heart-broke I heard her say.

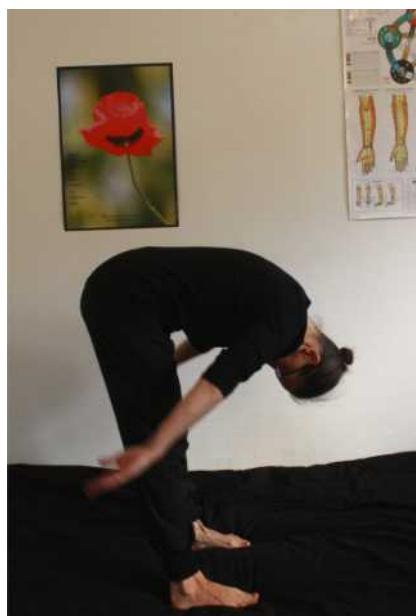
*O my children ! do they cry  
Do they hear their father sigh.  
Now they look abroad to see,  
Now return and weep for me.*

Pitying I dropp'd a tear :  
But I saw a glow-worm near :  
Who replied. *What wailing wight  
Calls the watchman of the night.*

I am set to light the ground,  
While the beetle goes his round :  
Follow now the beetles hum,  
Little wanderer hie thee home.

# Séance type : enchaînement de postures de relaxation explorer, conscientiser, s'approprier

Au préalable  
on fait quelques pas tranquillement,  
prendre la posture de l'homme debout.



On prend doucement la posture  
et on en sort doucement  
On la tient maxi 3 min  
en allongeant le temps  
d'expiration.

## Figure de prou et soupir

Minimum trois répétitions  
comme ouverture de cet enchaînement de  
postures.



Sauf problème de  
santé, **sinon comme**  
**toujours... faites le en**  
**imagination.**

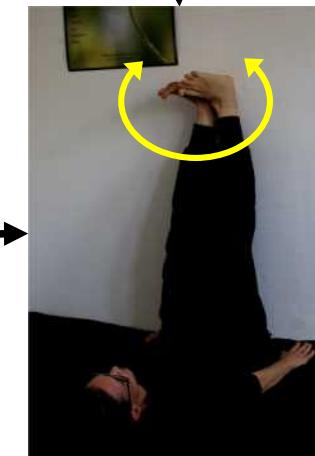
## Appuis des jambes sur le mur

### L'alternance de contractions/décontractions

des différentes parties du corps permet une introduction à la méthode de Jacobson.



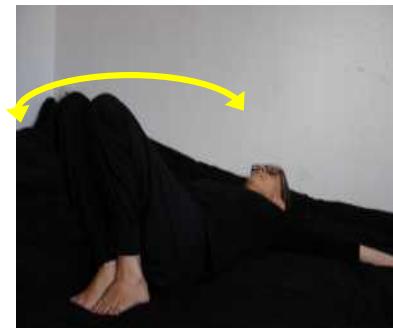
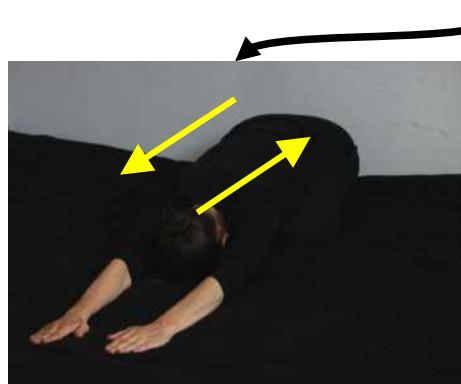
La respiration doit être lente et profonde  
Le corps s'ouvre passivement,  
laissez votre respiration aller là où elle le souhaite  
**et votre corps s'ouvrir tranquillement :**  
vos jambes, votre cage thoracique  
vos mains, vos narines...



Ensuite, **la rotation des pieds** dans un sens puis dans l'autre doit être lente  
Il faut écouter les effets dans tout le corps  
On n'anticipe pas la posture suivante mais on lâche prise et respire toujours plus profondément, naturellement.

On se détache du mur lentement  
et on reste quelques instants dans la position  
**seiza**

Le front sur les paumes ou les bras étendus.



On se laisse tranquillement passer sur le dos.

Une fois installé **on balance**  
**les genoux** à droite et à gauche

une dizaine de fois  
Puis on fait le vide.

On anticipera pas la posture suivante  
mais on lâche prise.

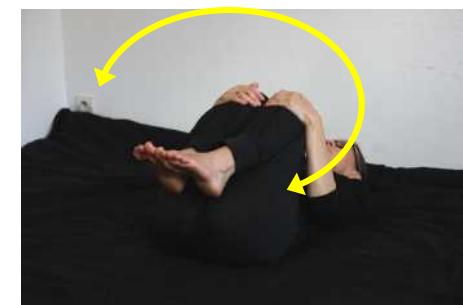


#### 4 balancements/bercements « fœtales »

une dizaine de fois, puis on respire  
lentement profondément et on  
écoute les sensations qui font écho  
en nous.

Entre chacun des exercices  
il convient de faire une « pause » en  
reposant les pieds à plat sur le sol  
ou une jambe croisée sur l'autre  
le corps se berce au rythme de la  
respiration

Il n'est pas nécessaire de ni bouger  
beaucoup ni de façon ample pour  
entrer en soi.



Avant de s'allonger ou de s'asseoir pour une relaxation immobile plus profonde encore on libère les dernières tensions en pratiquant un des balancements primordiaux à partir des pieds par exemple.

On reste à l'écoute de toutes les sensations qui pourraient survenir de l'intérieur comme de l'extérieur.

On reste allongé

Yeux fermés en laissant passer les images positives agréables comme les nuages dans le ciel...

Retour sur le schéma corporel « je me sens mieux dans mon corps, j'en ressens l'unité.... ».



Quelques minutes (dos au mur si on préfère, avec un zafu ou sur une chaise )  
On se détend dans la position assise,  
la respiration reste lente et profonde  
Les yeux fermés ou mi-clos  
Ensuite on se tient debout et refait  
quelques pas  
comme au début de la séance

Puis vient le temps de l'échange verbal.

**Cette séquence est modifiable à l'envie, en vous appropriant les postures et respirations, vous trouverez ce qui convient à votre bien-être et facilitera l'endormissement.  
Elle peut être source d'inspiration pour une pratique de berçement à se donner ou à offrir.**

**« Nicolas,  
tu peux m'apprendre à dormir  
Steuplait ? »**

# Relaxation et endormissement difficile

Je vous présente dans les pages suivantes le cas concret d'un des jeunes ados que j'ai accompagné alors que j'étais veilleur de nuit.

Ce jeune a subi de nombreux traumatismes et notamment plusieurs abandons. Il a lui même fait subir ou participé à des violences morales et physiques... il s'agit donc du cas difficile d'un ado instable avec de nombreux problèmes de comportements, d'endormissement et de cauchemars. Le projet que j'ai mis en place, bien accueilli par le jeune et une partie du personnel, n'a malheureusement pas été suivi par la hiérarchie. Comme souvent, les propositions sont restées lettres mortes, bien que les ados et quelques professionnels étaient prêts à coopérer. Je ne peux donc vous donner que les 4 mois de travail engagés avec Sofiane.

Les conversations commencent avec Sofiane quand il apprend que je m'occupe le soir d'une ado et parfois la nuit afin qu'elle se sécurise et s'endorme.

En effet, depuis quelques jours, les médicaments semblent à nouveau sans effet et il ne trouve pas le sommeil avant minuit et souvent plus tard.

Je me suis remis à bosser sur ce projet car Sofiane est venu me demander un matin « **Pourquoi je me réveille toutes les heures ?** ». Ce n'était plus un caprice par ce qu'il était jaloux de sa camarade.

Et un soir d'avril, nous commençons après qu'il m'ait demandé « **Nicolas, tu peux m'apprendre à dormir steuplait ?** ».

Pendant la discussion que nous avons eue Sofiane et moi dans sa chambre, nous avons évoqué ses récentes et récurrentes difficultés à s'endormir malgré les médicaments habituels et Tercian « si besoin ».

Au cours de la conversation, il sait dire combien il est désagréable d'être fatigué de vouloir dormir et de ne pas y arriver « **surtout quand on ne sait pas pourquoi** ».

La question des cauchemars est alors survenue et il me confie qu'il en a régulièrement et qu'il aimerait aussi parvenir à les arrêter .

Je lui explique que parfois on parvient à « faire la paix avec nos cauchemars » et que l'on peut apprendre, en même temps que se relaxer, à les modifier. Cela s'apprend et demande un peu de temps. En revanche, aucun médicament ne peut réaliser cet apprentissage. Il me dit être intéressé.

Petit à petit, nous cheminons vers un travail dans le dialogue, nous entamons un travail sur le comportement au coucher (faire son lit, laver ses dents, aller aux toilettes,...) quand je suis au travail.

Il est sensible à l'imagerie mentale et aux suggestions métaphoriques et je découvre qu'il peut développer rapidement des outils s'il y a un suivi mais, bien évidemment, aucun collègue n'est formé (ni sur le sommeil, ni aux techniques de massages, de respirations ou de relaxations...). Je ne recueille donc aucune information supplémentaire pertinente concernant cette démarche de leur part. Pourtant, il donne aussi son accord pour que d'autres veilleurs de nuit ou éducateurs assistent dans la chambre à une relaxation que je lui fais pour leur permettre d'écouter et apprendre.

Nous devons interrompre pendant 1 mois entier le travail car « pour son bien » et le confort des professionnels, il s'est retrouvé à nouveau assommé par des drogues.

Pourtant, un soir, il vient me voir pour finalement faire la relaxation entière que nous préparions et mettions en place ensemble petit à petit depuis quelques semaines. Il me dit : **« on la fait pour de vrai ? ».**

Il apparaît qu'il préfère la dénomination « **pays de rêves** » plutôt que « scène paisible ».

Sofiane m'a confirmé qu'il ne souhaite toujours pas se mettre de pyjama, en revanche **il est d'accord pour ritualiser l'endormissement en préparant son lit et en nettoyant les abords du lit.**

Il a bien compris que les choses qui seront dites pendant l'anamnèse sont secrètes. Ce qui n'est pas si évident au sein cette institution.

Pour le moment, il ne veut pas parler de son passé au moment de l'anamnèse ni que cela soit travaillé pendant la relaxation. J'ai induit à plusieurs reprises que **son pays des rêves (sa plage) n'était accessible qu'à lui seul et aux seuls invités qu'il souhaitait voir apparaître.**

Il a de bonnes réactions pendant la séance, se calme et apprécie que la séance soit personnalisée. La relaxation était donnée dans l'obscurité de la chambre donc sans notes.

Après cette « vraie » première fois, il s'est cependant relevé une dizaine de minutes après la relaxation et me dit :

**« Je n'arrive pas à dormir »**

Je l'ai alors raccompagné dans sa chambre en lui disant « qu'il faut qu'il m'en dise plus »

« Qu'as-tu pensé de la relaxation ? »

**« C'était bien »**

« Alors qu'y a-t-il ? »

**« Je suis pressé d'être à demain, je ne veux pas que la nuit soit longue »**

« Alors si tu t'endors, la nuit te semblera courte, tu peux retourner de toi-même dans ton pays des rêves »

(à ce moment j'utilise le même Logos que pendant la relax), il se rendort.

**Voici donc ce qui a été donné aux collègues après ces premières séances.**

## **Première relaxation entière donnée le 20 juin 2021**

### **Préparation / rituel**

Installer son environnement, s'installer soi-même

Il faudrait initier un rituel de détente intégrant : douche, brossage des dents, le pyjama et **le lit nettoyé et refait**, accompagnement d'un adulte.

*(une des idées maîtresses est que le rituel se substituera progressivement à l'étude. En effet, une fois la technique apprise puis intégrée et même engrammée, Sofiane n'y fera sûrement plus appel que partiellement et de façon exceptionnelle avec des aménagements, le rituel du couché se suffira à lui-même pour le quotidien)*

*le lit nettoyé et refait, le 6 juillet 2021 Sofiane décide de lui-même et avec le sourire de faire son lit comme faisant parti du rituel ! Seulement 15 jours après la première relaxation complète !*

## Anamnèse

Il faut lui permettre de se libérer des problèmes de la journée, évoquer la dernière relaxation, la dernière nuit. Par exemple : « **Sofiane, il te faut parfois regarder tes peurs, tes angoisses, je suis là à t'écouter, je suis là si tu as besoin de soutien** ».

« **Je serai un soutien pour t'aider à trouver sécurité, l'apaisement, cet apaisement que tu es déjà en train de construire intelligemment, patiemment et avec courage** ».

« **Y a t-il des parties de la relaxation que tu souhaites changer, ne plus faire ?** »

*(Lors de l'anamnèse de la 3ème séance complète, nous décidons de ne pas changer la structure de la séance qui lui convient nous ajoutons seulement quelques détails).*

## Scénario de la relaxation (modifié en fonction des étapes précédentes)

Par exemple : « **Sofiane, voici le scénario de la relaxation, pour que tu t'endormes paisiblement de toi-même** »... je donne les éléments du scénario dans l'ordre d'apparition ... « **de cette façon si tu t'endors ou si tu manques quelques étapes tu sauras toujours où nous en sommes et tu pourras reprendre tranquillement où nous en serons** »

*(possibilité de passer un contrat avec lui à ce moment par exemple : « j'arrêterai la relaxation au moment où tu t'endors » ou « si tu me le demandes ou me fais signe je te laisse finir toi-même ta relaxation » ou au contraire « je finirai la relax jusqu'au «bonne nuit » ». L'objectif reste de toute façon l'autonomie du jeune).*

**Terpnos logos** : à partir du moment où le scénario est donné, une attention toute particulière sera portée sur le débit, le volume et le ton monocorde (mais non monotone) de la voix de l'accompagnant relaxologue.

*Les premiers essais et observations semblent montrer que le volume de plus en plus bas au fur et à mesure de l'induction sophrologique ainsi que la proximité physique augmentent singulièrement l'efficacité du propos. Sofiane demande que l'on s'assoit à côté de lui sur son lit.*

## Respiration

Maintenant que tu es installé confortablement, **tu portes ton attention, toute ton attention sur ta respiration** ...tu sens comme elle devient douce, lente et profonde ...

Les sensations au niveau de ton nez lorsque l'air passe, à l'inspiration et à l'expiration  
*(Possible d'évoquer les sensations du ventre, gonfle, dégonfle, la main peut aider à ressentir les mouvements, nous l'avons déjà fait.)*

**Tu te laisses bercer par la respiration comme la marée, comme les mouvements des vagues.**  
*(Les autres options de training de détente des parties du corps pourront s'insérer dans la séquence ou remplacer ce qui ne fonctionnent plus /pas (Schulz, Jacobson, neuro-relaxation, psychocybernétique etc).*

## Audition et relâchement du corps

Dans cet état de détente, **tu te mets à l'écoute**... tu écoutes et apprivoises les sons dans ta chambre et dans tout le bâtiment...

Tu écoutes à gauche, tous les sons qui te parviennent de la gauche, avec ton oreille gauche...

Et maintenant tous les sons venant de la droite, avec ton oreille droite ... Tu es calme.

Tu écoutes maintenant tous ces sons qui sont là autour de nous et qui peuvent même t'aider à t'endormir à te tranquilliser...

Tu deviens positif, tu es de plus en plus calme et tu peux même prendre conscience que tu fais toi-même des bruits, ton ventre peut être, ta respiration...

Tu portes à présent ton attention aux sensations du corps apaisé, tu peux sentir et **surtout apprécier comme ton visage s'apaise.**

(Vous prenez attention aux bâillements, soupirs etc).

### **Scène paisible, pays des rêves : l'été sur la plage**

**Dans cet état de détente, tu te transportes par ta propre volonté... de toi-même, pour ton bien-être dans ton pays des rêves...** Tu te transportes sur une **plage** réelle ou imaginaire... voilà, c'est bien...

**Toi seul connais le chemin pour accéder** à ton pays des rêves et toi seul décides de qui peut y venir pour passer un moment avec toi...

C'est ton lieu, ton pays des rêves ...

Tu es face à **l'océan**, face la puissance de l'eau ...

Il fait beau, tu sens le sable sous tes pieds, c'est si doux et agréable...

**Le soleil** est là et aussi le vent, tu sens **le vent** dans tes cheveux, sur ta peau... l'odeur des embruns, **de la mer** ...

Tu respire pleinement, te libères de toutes tes tensions, de toutes colères...

Tu peux laisser les vagues et le vent emporter tous tes soucis...

Tu peux aller **nager dans et sous l'eau** et les vagues avec les poissons, les dauphins (*les dauphins sont une demande de Sofiane du 07 juillet 2021 pendant l'anamnèse*)

Sur cette plage, dans **TA plage**, tu es accompagné d'un ou deux animaux familiers...

Tu peux, ce soir, **choisir librement un animal**, les animaux que tu veux auprès de toi pour passer cet agréable moment ... Toi qui aimes les cochons, tu peux les laisser venir à toi...

A présent, **des amis**, des êtres chers viennent à ta rencontre pour passer un agréablement moment...

Vous vous installez sur la plage... sur cette magnifique plage de sable fin où tu peux voir ici et là quelques galets...

Tu es bien, calme et serein... Tu partages un repas avec tes amis humains et animaux...

Ton plat préféré : des **moules frites** pour toi, et pour chacun de tes amis, leur repas préféré bien entendu... c'est bien, vous dégustez dans la bonne humeur...

En boissons : un jus de fruits, **multifruits** savoureux et rafraîchissant...

**puis fromages**, Roquefort par exemple (*« pas de gruyère » ajout de Sofiane pendant l'anamnèse du 06 juillet 2021*)

et en dessert : des **salambos** bleus, jaunes de toutes les couleurs, les meilleurs salambos du monde, tu peux sentir en toi la texture, l'odeur, la saveur... Vous vous régalez, tu te régales... Tu es bien, calme et détendu... Tu t'approches tranquillement très tranquillement du sommeil...

(*Possible de continuer la relaxation : en allant dans et sous l'eau, avec les poissons, les dauphins, les baleines et les requins. Il ne craint pas l'eau, au contraire*).

### **Bonne nuit**

« La nuit tombe sur ton paysage...

**Tu dis bonsoir** à la mer, la plage, à tes amis, aux cochons, à la lune et les étoiles...

Demain matin, tu te réveilleras et retrouveras le soleil qui réchauffera tout ton corps, tout ton être...

Tu seras bien, ressourcé, tranquillisé, tu auras même grandi, seras prêt à aller dans le monde et **accueillir sereinement l'avenir...**

**Bonne nuit Sofiane ».**

## Epilogue

Nous ne sommes bien évidemment pas arrivés jusqu'à rendre Sofiane autonome ou aborder le travail sur les rêves (qui était un de ses souhaits), ni à former le personnel. Mais quelque chose d'autre, quelqu'un d'autre, (certains diront un ovni) a traversé la vie de ce jeune. Il a pu expérimenter ce qu'est d'apprendre sur lui-même et d'être écouté et s'endormir paisiblement. Les graines ont été semées...

Lors des derniers jours de mon contrat ...

Un soir de juillet il demande :

**« Tu fais le truc s'il te plaît, on va au pays des rêves »**

moi : « Attends, tu... »

Lui, immédiatement, avec le sourire : **« ah oui , j'ai fait mon lit ! »**

Mais, ce soir là est compliqué car il y a beaucoup de bruits, des voix et de passages dans le couloir et il a mal à gorge.

Je ne fais pas de changement de relaxation et il souhaite que je continue jusqu'à la fin même s'il s'endort avant.

Il semble s'endormir et ne répond pas à mon « bonne nuit » mais il se relève à cause de sa gorge et du bruit, les yeux pleins de sommeil.

Je le raccompagne et tente une relaxation courte à partir de la potion magique qui va dans le corps, le réchauffe et l'endort, lui permet de changer de couleur, etc.

A un moment, il me demande d'arrêter, il ne ressort pas de la chambre et il s'endort ...

## **Quelques jours plus tard et dernière relaxation partagée :**

Après pas mal d'essais infructueux par l'infirmier, les éducateurs et le collègue veilleur de nuit (un des bons veilleurs de nuit), Sofiane n'arrive pas à se coucher et me demande :

**«On va au pays des rêves ? »**

Il ne veut rien changer au contenu de la scène et évoque seulement la possibilité de jouer aussi avec les requins.

Il s'endort au bout de quelques minutes (je pense dès l'entrée dans le pays des rêves, la plage, etc.) mais je finis la relax conformément à sa demande.

# **La transformation d'une séance de pressions rythmiques de type shiatsu en relaxation guidée par la voix et le geste**

(je n'ai pas trouvé mieux comme titre)



**« Yass »**

Yass est une ado en grande difficulté. Son parcours fait d'échecs et de violences l'a amenée en centre pour ados très difficiles. C'est là que je l'ai rencontrée et que j'ai pu participer quelques mois à tenter d'apaiser son cheminement.

Sans entrer plus dans les détails de son histoire tragique, voici une partie de ce que j'ai mis en place par le dialogue, l'observation, la patience et le toucher.

Yass est une des premières que j'ai pu rencontrer car elle avait des problèmes d'endormissement, une très grande instabilité émotionnelle et des réveils nocturnes fréquents malgré les traitements de « cheval ».

Très vite, j'ai été amené à m'occuper d'elle, au coucher bien entendu et aussi la nuit. Ainsi, dès mon arrivée, je pouvais entendre « Nicolas !! » quand elle reconnaissait ma voix ou mes pas dans le couloir.

En effet, je me suis occupé d'elle d'abord pour les soins des suites d'une chirurgie (plus que discutable) d'un de ses pieds. L'hallux valgus opéré avait laissé une vilaine cicatrice qui s'infectait. Il fallait donc, pour ceux que cela ne rebutaient pas, soigner les crevasses aux talons et refaire le pansement pendant plusieurs semaines sur cette cicatrice.

Il arriva à un moment où elle réalisa que l'opération à laquelle elle tenait tant n'avait pas été utile. Elle refusa donc de faire réopérer ou « **d'y faire passer le deuxième** ».

Yass se plaint aussi du dos, « pour attirer l'attention » comme pouvaient le dire certains collègues : « il faut l'ignorer, elle va se calmer ... ». Autant dire que je n'ai jamais partagé la « finesse » de l'analyse de certains de ces professionnels.

Petit à petit, j'en suis venu à lui proposer ce qu'elle m'avait déjà vu faire avec d'autres. La masser un peu pour l'apaiser, soulager les douleurs de son dos (dû au surpoids, l'inactivité, le mal-être etc) et favoriser l'endormissement.

Je lui demande d'arranger un peu son lit et les abords. Et, petit à petit, la confiance s'installant, nous pratiquons des pressions rythmiques avec les paumes et les pouces... et parfois en éclatant de rire elle demandait : « **tu me fais le « shih tzu, c'est un chien ».**

**Pendant la nuit, quand elle se réveille, elle vient me chercher directement et nous ne faisons même plus usage de la parole entre nous si bien qu'elle replonge dans le sommeil en 2 ou 3 minutes à peine après que les pressions ou bercements ont commencé.**

Cette présence rassurante et en quelque sorte maternante parvient même à quelques reprises d'éviter qu'elle n'abîme ses pauvres oreilles de musiques débilitantes saturées de basses à des volumes néfastes.



shiatsu

C'est quand nous avons installé cette relation et ces pratiques bienfaisantes qu'elle me demanda  
**« Est-ce que tu peux me faire ton truc ? » .**

Nous sommes passer du toucher bienveillant à la mise en place d'une relaxation verbale pour l'endormissement.

Ce n'est donc que lorsqu'elle se sentit prête que nous passâmes un premier contrat.  
Je lui explique, comme aux autres, que la démarche est complexe et que cela ne se fera pas en une fois.

Elle me dit : **« bah ! putain si vous faites que ça !!!»**

Après quelques réticences elle finit par entendre.

Elle me confie avoir peur des rêves (je la rassure et on pourra envisager d'étudier cela).

Je lui explique que je ne pourrai pas faire tout ce que nous faisons avec d'autres car il faut parler en amont et apprendre. **Je ne peux la relaxer ni lui enseigner contre sa volonté.** Finalement, elle acquiesce et nous voilà partis pour une nouvelle étape vers **l'autonomie et confiance en l'adulte et elle-même.**

**Petit à petit, nous avons réussi à installer un début de routine avec un lit refait** (sans nourriture dedans, sans affaires sales dessus, sans serviettes hygiéniques usagées, ...).

Nous éteignons les lumières, commençons chaque fois l'étude en choisissant **la position de confort** (pour dormir et réapprendre à dormir).

Je lui donne **le scénario** puis la guide à travers un **training rapide du corps** (sensation de lourdeur, empreinte du corps, position).

J'applique sur elle **quelques bergements** qui rappellent notamment les mouvements et rythmes que nous avons utilisés ces derniers mois et utilisons encore la nuit afin de ne pas rompre le silence.

Ensuite, c'est **sa respiration qui la berce.**

Toujours quelques mots comme : « **il y a cette force, douceur beauté en toi, c'est bien, tu fais tout cela par toi-même** » etc.

Parfois, j'utilise **l'image d'un bébé apaisé**, à la peau lisse, douce, au visage paisible (la respiration change immédiatement presque à chaque fois que j'utilise ce logos).

J'ai pu expérimenter, avant de finir ma mission, 6 fois la relaxation avec Yass. Toujours avec succès, même quand j'étais moi-même moins perforant et fatigué ou quand elle même était énervée et triste. Une fois, elle vient me voir de façon agressive : « **alors, qu'est ce qu'on fait ?** ». Quand j'entame le dialogue, elle me dit entre quelques insultes : « **je me sens mal, j'ai des cauchemars et en plus tu vois, toi tu veux pas le faire !!** » .

Finalement, en discutant, elle s'apaise et pendant l'anamnèse elle acquiesce avec des : « **humm** ».

Cette fois, il a suffi de commencer la relax et jusqu'aux bercements. Elle souhaita alors bonne nuit et s'endormit avec sa musique. Je n'ai eu qu'à repasser quelques minutes plus tard pour retirer le casque afin de protéger ses oreilles.

« Yass » est, je crois, un bon exemple de progression à travers l'usage de pratique transdisciplinaire propre à une démarche IPSM. Il ne s'agit pas de tout utiliser mais d'ouvrir des possibles et de faire ce qui est facile au bon moment. Tout l'art est de trouver le bon tempo et le comment...





# Les bercements et micro-mouvements



Soulignons à nouveau l'importance de la cénesthésie, intéroception, connaissance de nos propres rythmes (ceux de l'espèce comme individuels) et de l'hygiène des rythmes notamment du sommeil.

### **Il est temps d'avoir le rythme dans la peau !**

Il faut se mettre à l'écoute pour réapprendre les macro et micro rythmes :

- des rythmes annuels aux rythmes respiratoires,
- des rythmes mensuels aux rythmes de bercements intimes,
- des rythmes des saisons aux rythmes circadiens ...jusqu'aux rythmes de nos voix.

De tous temps, nous avons été bercés par notre mère : par sa voix et la musique de la langue maternelle, les rythmes physiologiques de sa digestion, de ses respirations et de sa circulation sanguine et même les rythmes de sa marche... Tout a commencé in-utéro et s'est poursuivi ensuite à l'air libre. Nos propres rythmes intimes sont venus s'ajouter à ceux de nos cultures : les chansons, les repas, ...

Nous affirmons avec Jeannette Bouton « **Le retour à l'état fœtal n'est pas une régression** » et voilà pourquoi, nous vous invitons à être bercés ou à vous bercer vous-même sans modération.

Les bercements sont de fantastiques outils pour se sentir bien et plonger dans des états de conscience modifiée.

## **Bercements du corps**

Tout comme en stage, nous vous proposons de vous installer confortablement dans la position d'endormissement et laissez vos yeux se fermer. Avec l'aide d'un partenaire ou seul, commencez à vous bercer au rythme qui vous convient. Il faut trouver ce rythme en n'utilisant que très peu de force. Plusieurs bercements seront testés en partant de différents endroits du corps.

Laissez s'installer le bercement et sentez comme le mouvement semble se mettre en place passivement, presque automatiquement et sans effort. Quand vous y êtes, vous sous sentez bien et dans un état hypnagogique où les ondes cérébrales de détente sont majoritaires. En faisant durer le bercement, vous vous offrez une savoureuse dose d'hormones de détente.

(De nombreuses autres séquences sont enseignées et peuvent être imaginées)

**« la vie fœtale n'est pas à méconnaître mais à accepter. »**

**Jeannette Bouton**

## **Micro-mouvements de la bouche et de la langue**

Même les moins éthologues et observateurs d'entre nous ont noté que les bébés passent une grande partie de leur temps à téter.

La proposition suivante est d'accéder à une neuro-relaxation en utilisant à la fois :

- La place importante que la langue et les lèvres occupent au niveau du cortex sensori-moteur
- Les nombreux réseaux fonctionnels hyper intriqués les uns aux autres
- Les mouvements archaïques de types succions qui nous ramènent à l'état de sécurité et bien-être.

**Voici les grandes lignes de l'étude :**

**Placez-vous confortablement afin de pouvoir faire un balayage du corps et notamment de la bouche. Comparez par rapport à l'habitude.**

**Placez votre attention sur le rythme de votre respiration.**

**Explorez les mouvements sans force, ni provoquer de fatigue... mais jusqu'à obtenir la détente locale (mandibule, langue, gorge, nuque, muscles du visage...) et globale amenant en zone alpha.**

- **Vous explorez tout d'abord les mouvements de langue dans votre bouche.**
- **Où est-elle ? Et où peut-elle aller ?**
-

- Quelle partie de la langue utilisez vous de préférence ?
- Quels petits mouvements de langue pouvez-vous faire tranquillement sans vous crisper ?  
Ce peut être un mouvement de va-et-vient dans la bouche ou de pressions/relâchements,...
- Reposez-vous
- Faites un balayage du corps entier.
- Reprenez le micro-mouvement rendez le légèrement plus petit
- Et maintenant légèrement plus grand.
- Décalez légèrement votre mouvement de langue de quelques millimètres seulement pour sentir les différences et revenez au mouvement initial s'il vous semble meilleur.
- Maintenant, vous installez le micro-mouvement durablement pour entrer en zone alpha. Cependant, si vous sentez que le mouvement devient difficile, fatigant, inconfortable, vous devez le suspendre. (soit en changer un peu soit l'imaginer.)  
Il est d'ailleurs probable qu'à l'usage, n'importe quel micro-mouvement gagne en efficacité et ne nécessite plus que d'être évoqué pour vous détendre.  
Les mouvements de succions ne sont qu'évoqués ici, nous vous renvoyons vers les nombreux stages et cours donnés sur les réflexes, la voix, la nuque, la respiration, la mandibule ou encore les sphincters.

## Micro-mouvements de la main

La main... un sujet en soi, de quoi écrire des centaines de pages, de faire des centaines d'heures d'études renouvelées.

Alors pourquoi pas les 2 mains ? Parce qu'une seule suffit (réelle ou imaginée)

Non seulement une seule main occupe de tels territoires neurologiques et symboliques qu'elle suffit largement et plus encore si c'est votre main la plus habile (dans le sens, celle qui effectue les travaux les plus fins comme tenir un crayon) car elle sera reliée à des milliers d'actes quotidiens...

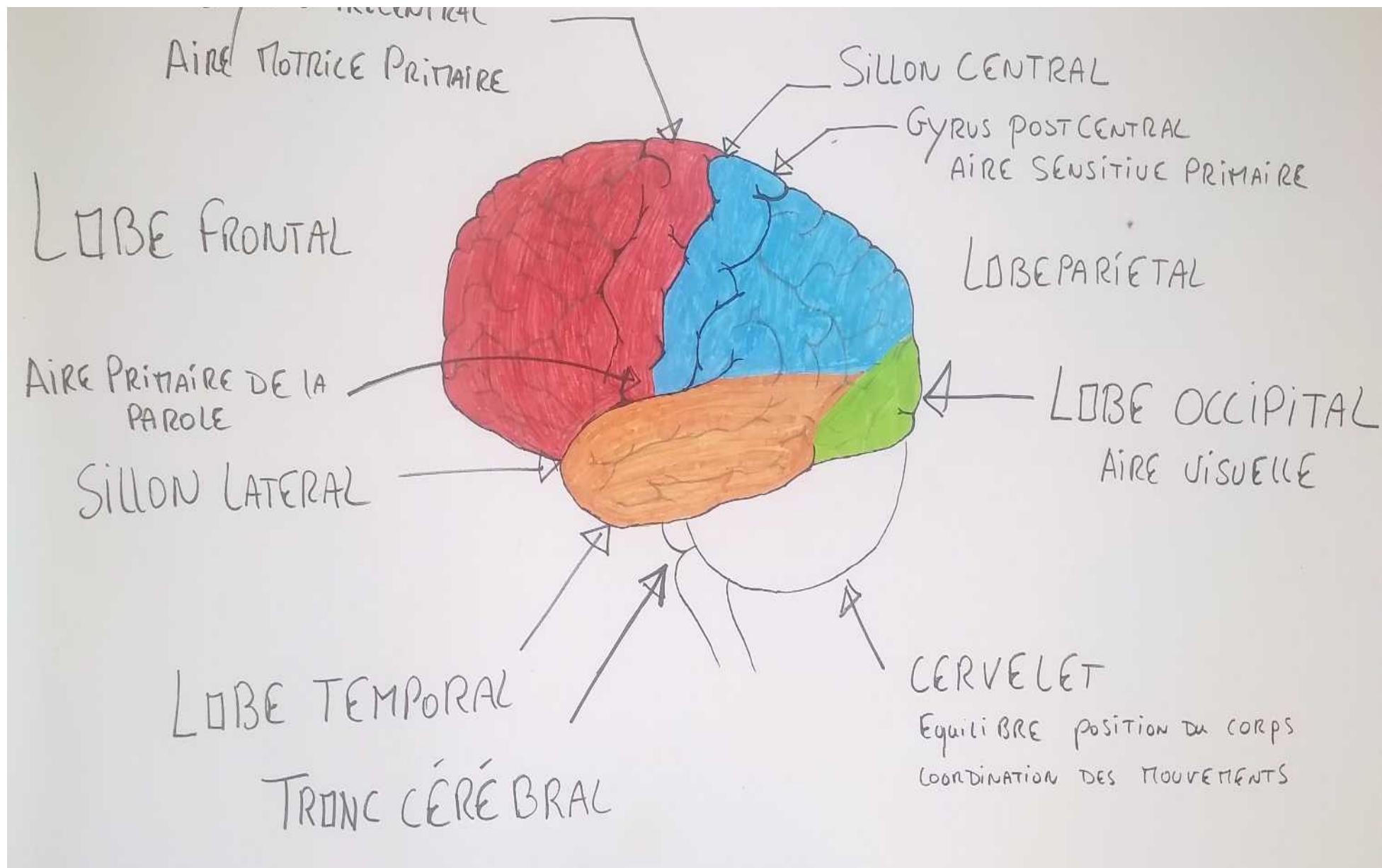
Voici les grandes lignes de l'étude :

- **Placez vous confortablement afin de pouvoir faire un balayage du corps et notamment de la main directrice, comparez par rapport à l'autre main et à la sensation habituelle.**
- Placez votre attention sur le rythme de votre respiration.
- **Explorez toujours les mouvements sans force, ni provoquer de fatigue... mais jusqu'à obtenir la détente locale de la main et des doigts et globale amenant en zone alpha .**
- **Sur le sol, sur le lit, sur vous-même, commencez de petits mouvements d'exploration tactile.**
- **Texture, chaleur, forme, etc.**
- **Reposez-vous et comparez votre état avec le début** (pour ceux qui ont déjà une belle expérience de ce type d'approche d'éducation somatique, les différences seront déjà grandes et la détente perceptible)
- **Le micro-mouvement que vous cherchez (il en existe un très grand nombre) s'installe tout d'abord sur le rythme respiratoire, puis il pourra s'en détacher sans que votre respiration ne soit bloquée ou en dysharmonie avec ce que vous voulez obtenir : aller en zone alpha ou même dormir.**

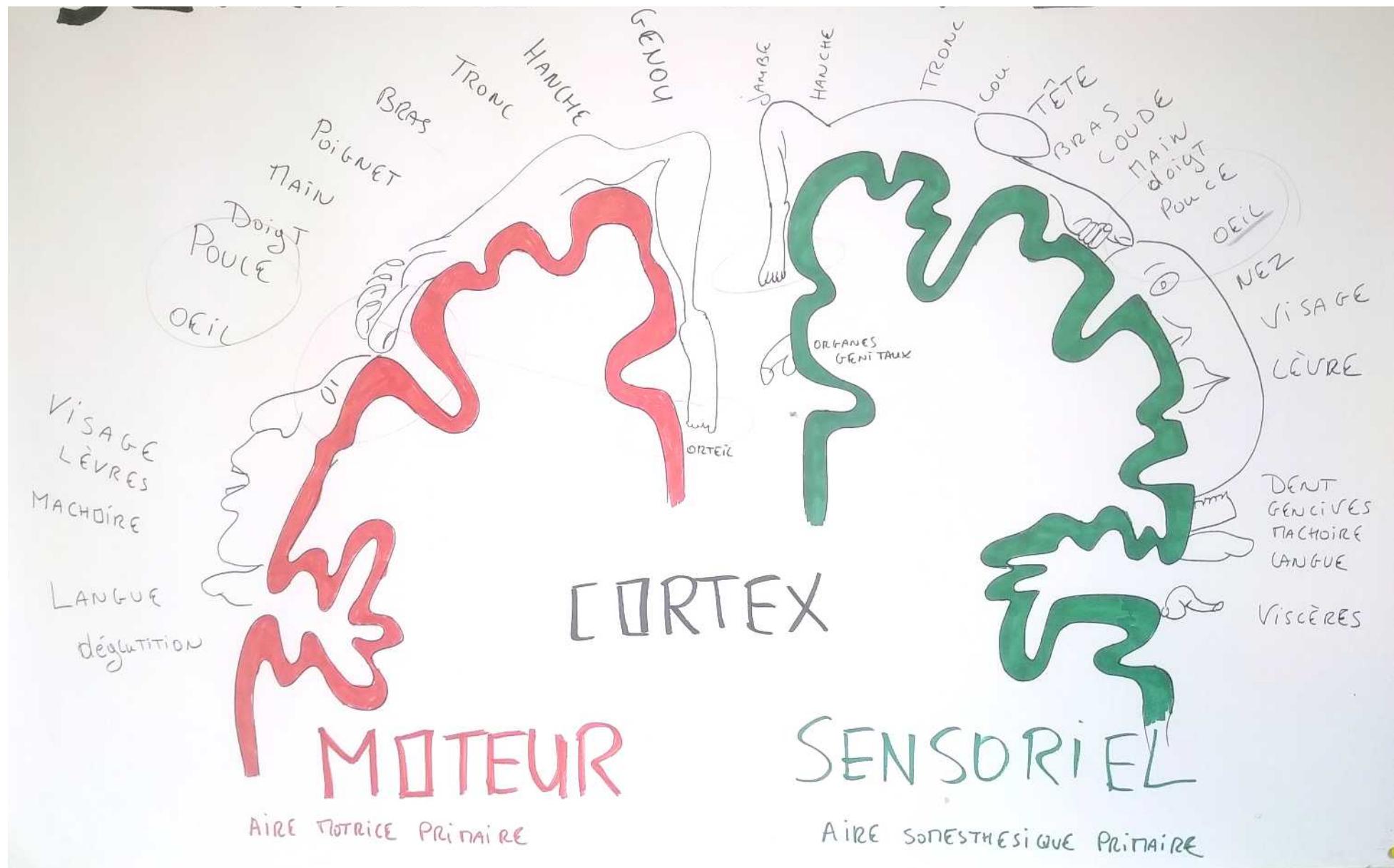
Vous savez qu'il existe de nombreuses raisons de faire de petits mouvements dans le cadre de l'IPSM. Vous ne perdez jamais de vu que la curiosité et la douceur sont parmi nos meilleurs guides. La réversibilité du mouvement que vous cherchez est aussi une condition de réussite, **ici un mouvement délicat d'ouverture et fermeture de la main.** (*Réversible au sens large, je sais que j'exagère, mais je vous renvoie au cours et stages et documents concernant les douleurs, limitations de mouvements, la marche, les budo, etc.*)

- **Quand votre mouvement est installé, vous vous laissez aller vers le sommeil en laissant les pensées agréables et positives venir à vous et en les associant à une sensation cénesthésique agréable de corps flottant.**
- **Suspendez le mouvement et laissez votre corps trouver sa place.**

# VUE LATERALE DU CORTEX CEREBRAL



# SOMATOTOPIE SENSORIELLE ET MOTRICE



## Micro-mouvements des yeux

Voici les grandes lignes de l'étude :

- **Placez-vous confortablement afin de pouvoir faire un balayage du corps et notamment du visage et des yeux, comparez par rapport à la sensation habituelle.**
- Placez votre attention sur le rythme de votre respiration.
- Pratiquez le palming en plaçant les paumes des mains devant vos yeux fermés.

**Explorez toujours les mouvements sans force, ni provoquer de fatigue... mais jusqu'à obtenir une détente locale des yeux et globale amenant en zone alpha.**

Pour une étude poussée des yeux et de la maturation de leurs fonctions, nous vous renvoyons aux cours et stages IPSM anciennement nommés « art de voir » et « santé des yeux et par les yeux » ou « voir de tout son corps ».

Les yeux comme les mains et la bouche sont des portes d'entrées fabuleuses pour accéder à la tranquillité et au sommeil.

- **Les yeux fermés, explorez des mouvements délicats dans toutes les directions.**
- **Restez tranquille et refaites cette exploration avec plus de douceur.**
- **Faites de petits mouvements délicats avec la tête dans toutes les directions (celles permises par votre posture) et, en faisant cela, observez votre œil droit puis votre œil gauche.**
- Gardez le visage détendu et une respiration fluide.
- **Levez les yeux au ciel (comme s'ils plafonnaient quand le réflexe de nivation se déclenche et que vous entrez en zone hypnagogique) puis baissez-les doucement à plusieurs reprises.**
- Faites une pause. Faites un palming.

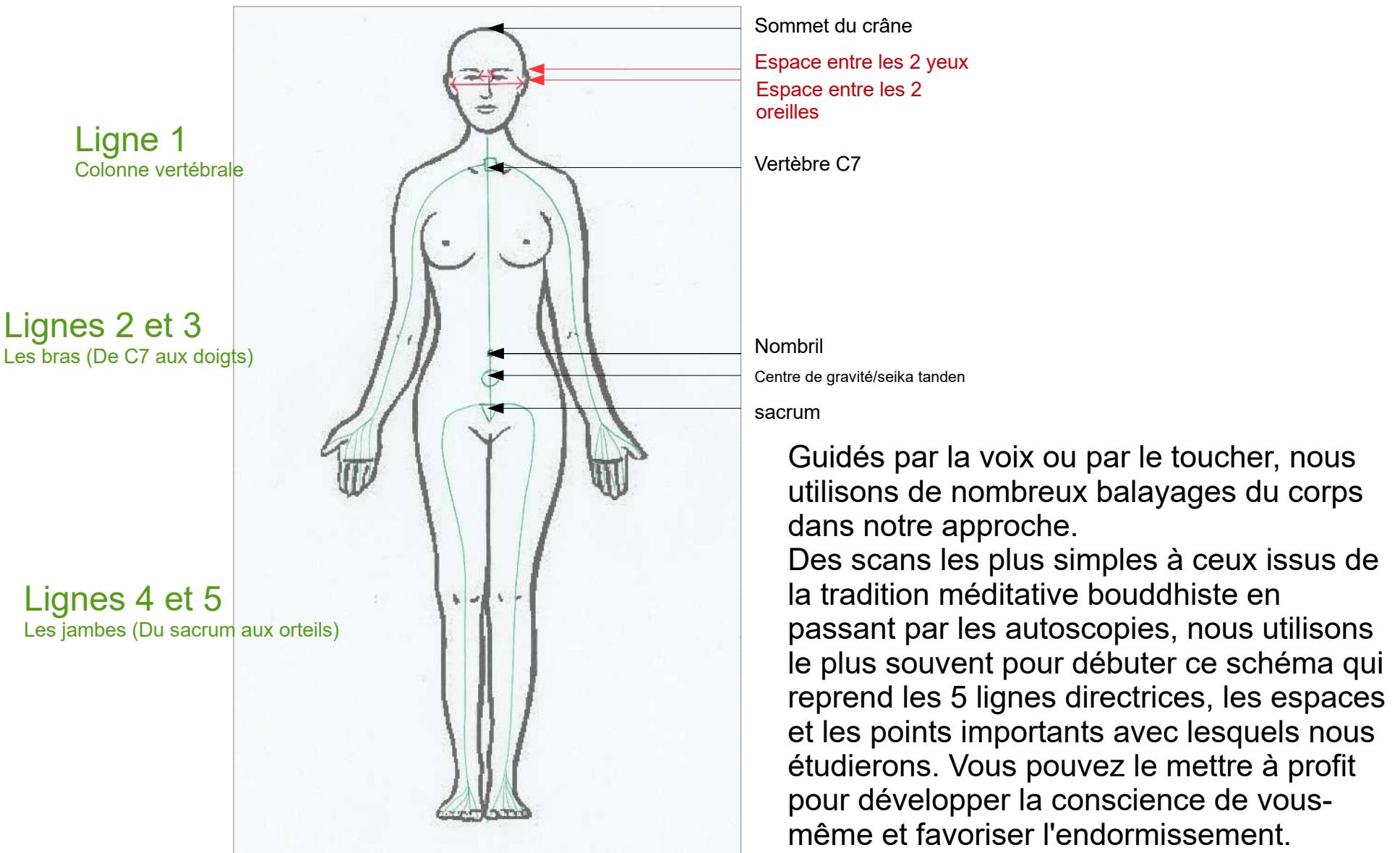
- Reprenez ce mouvement d'yeux en prêtant attention aux mouvements du visage, de la mâchoire ou de la nuque qui pourraient l'accompagner. Amplifiez les mouvements qui s'ajouteraient à celui des yeux (faites un plus grand mouvement des sourcils par exemple).
- Faites une pause et un scan du visage.
- Enfin, reprenez le mouvement d'yeux avec une totale tranquillité jusqu'à ce qu'il devienne un mouvement imaginé, vous sentirez alors les yeux plafonner d'eux-même, votre corps s'alléger et les images mentales commencer à aller et venir d'elles-mêmes jusqu'à l'endormissement.
- 
- Reprenez ce mouvement d'yeux en prêtant attention aux mouvements du visage, de la mâchoire ou de la nuque qui pourraient l'accompagner. Amplifiez les mouvements qui s'ajouteraient à celui des yeux (faites un plus grand mouvement des sourcils par exemple).
- Faites une pause et un scan du visage.
- Enfin, reprenez le mouvement d'yeux avec une totale tranquillité jusqu'à ce qu'il devienne un mouvement imaginé, vous sentirez alors les yeux plafonner d'eux-même, votre corps s'alléger et les images mentales commencer à aller et venir d'elles-mêmes jusqu'à l'endormissement.

« Le système nerveux central est l'interprète de tout ce qui se passe dans le monde pour adapter le tonus musculaire à cette présence physique au monde, en accord avec le monde dans lequel le corps se situe. N'est il pas possible de parler de *tonus émotionnel* dans ces conditions ?

En effet, l'émotion au sens large, ou la passion, c'est tout simplement la manière d'être de l'individu au monde (...) être au monde c'est être ému »

J-D. VINCENT (Neurobiologiste)

# Les bases des BALAYAGES DU CORPS

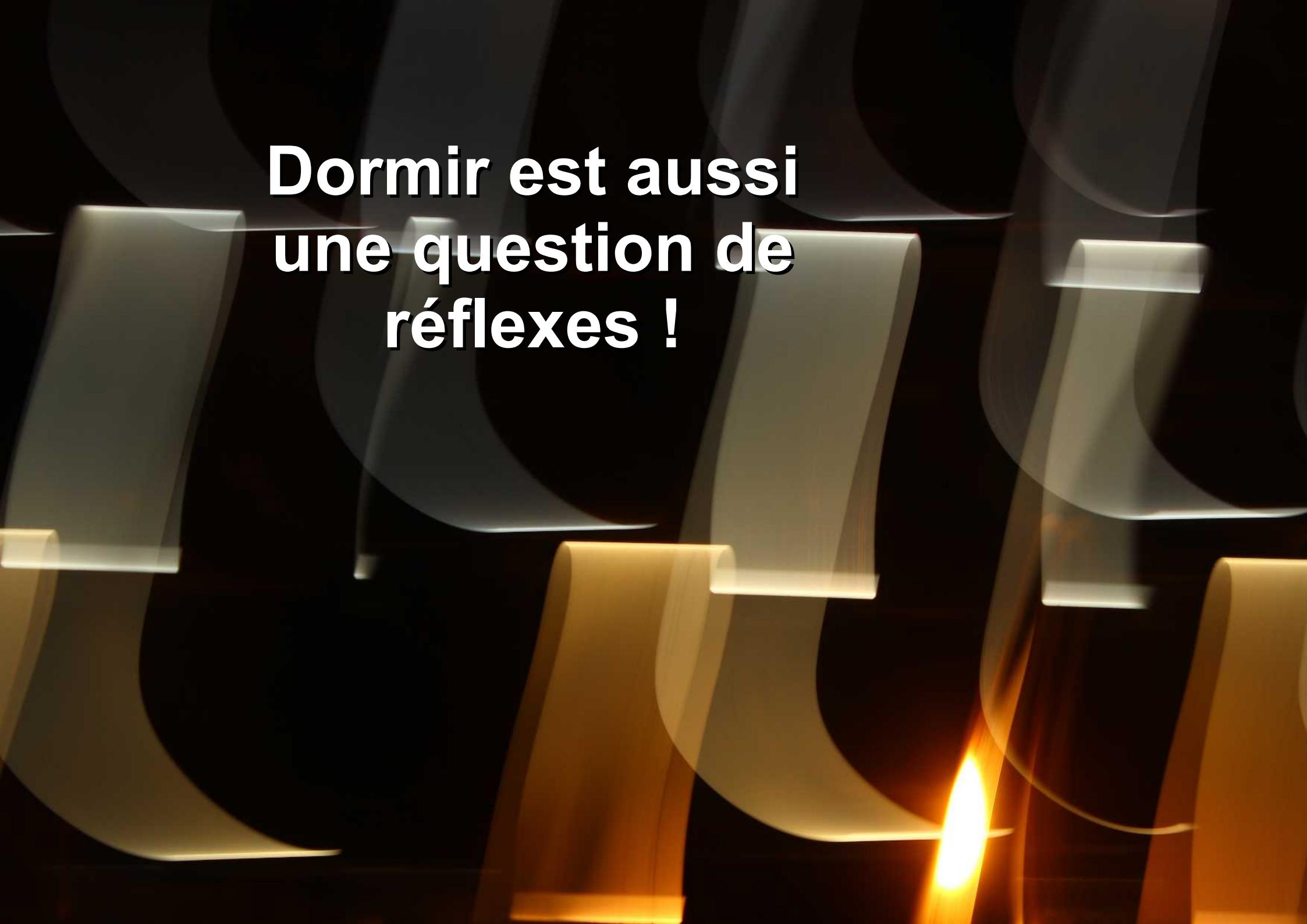


## Encore une citation :

« **Le sommeil est aussi important que l'état de veille, et peut-être plus.** Si pendant la journée l'esprit est attentif, ramassé en lui-même, en train d'observer les mouvements extérieurs et intérieurs de la vie, de nuit la méditation survient comme une bénédiction. L'esprit se réveille et de la profondeur du silence monte l'enchantedement de la méditation, qu'aucune imagination, qu'aucun fantasme ne peut jamais produire. Cette méditation vient sans jamais être invitée; elle surgit de la tranquillité de la conscience, non pas de l'intérieur de la conscience mais du dehors, non à l'intérieur du cercle de la pensée, mais hors de l'atteinte de la pensée. On n'en garde donc aucune mémoire, car un souvenir appartient toujours au passé, et la méditation n'est pas la résurrection d'un passé. Elle se produit par la plénitude du cœur et non par l'éclat et la capacité de l'intelligence. Elle peut se produire nuit après nuit mais chaque fois, si vous êtes ainsi bénis, elle est neuve qu'elle serait différente du connu, mais neuve sans l'arrière-plan du connu, neuve dans sa diversité et non pas neuve en tant dans son invariable variation. Ainsi le sommeil acquiert une importance extraordinaire. Ce n'est pas le sommeil de l'épuisement, ou le sommeil que provoquent les drogues, les satisfactions corporelles, c'est un sommeil aussi léger et aérien que le corps est sensible. Et le corps est sensibilisé par sa propre vigilance. (...) »

La révolution du silence  
« En Californie, 4 »  
KRISHNAMURTI

On continue,  
on en parle sérieusement ?

The background features a dark, abstract design composed of several large, semi-transparent circles of varying sizes. Interspersed among these circles are several vertical, elongated, and slightly curved shapes that resemble stylized letters or architectural elements. Some of these shapes are illuminated from within, creating a warm, golden glow against the dark background.

Dormir est aussi  
une question de  
réflexes !

# **Focus sur deux réflexes archaïques**

## **Le réflexe de Moro**

Le réflexe de Moro, ou le réflexe de sursaut infantile, apparaît dès la 12ème semaine de vie intra-utérine. Il est une réponse automatique de « défense » présente dès la naissance. On le teste en plaçant l'enfant sur le dos. Le bébé est ensuite soulevé de quelques centimètres, lorsqu'il est brusquement relâché, il retombe sur le plan d'examen et le réflexe apparaît (sauf problème neurologique).

On obtient d'abord :

- (1er temps : ouverture) l'écartement des deux bras avec extension des avant-bras et ouverture des mains. Il y a extension des jambes mais moins grande que les bras. Ce grand geste d'ouverture est accompagné d'une inspiration.
- ( 2ème temps : embrassement) puis les bras se referment, les avant-bras fléchissent et les mains se referment comme pour agripper.
- Cris, pleurs et masque physiologique montrant l'anxiété dans le regard (dilatation des pupilles) font partie de la réponse attendue.

Ce réflexe apparaît également si un bébé est rapidement déplacé dans l'espace ou s'il renverse sa tête en arrière dans un sursaut. Les changements brusques de position le font sursauter.

Plus tard, le réflexe de Moro non-intégré sera associé à un changement soudain de stimulus sensoriel de n'importe quelle sorte (une lumière vive, un changement de position, de température, un bruit fort, un contact intense, etc.), une incapacité à juger un danger, une menace avec justesse et donc une sur-production d'adrénaline et cortisol notamment.

**Notre première Peur est celle de tomber...d'être laissé tombé.**

Listons certains effets possibles à long terme si le Moro est non intégré.

Ces effets résultant de canaux sensoriels hypersensibles et d'une anxiété permanente en arrière plan de la personnalité :

Colère facilement déclenchée ou explosion émotionnelle, équilibre et coordination faibles, problèmes de digestion, système immunitaire faible, asthme, allergies et infections, alternances d'hyperactivité et d'extrême fatigue.

La persistance du réflexe qui provoque une réponse pupillaire inadaptée à la lumière rend Hyper-sensible à la lumière et par extension des difficultés à lire, écrire et voir. Cette hyper sensibilité peut aussi s'étendre au mouvement, au bruit, au toucher.

Mais venons-en au centre de notre propos :

Le réflexe de Moro peut être l'occasion de grandes déconvenues pour les jeunes parents qui plaçant leur bébé sur le dos alors qu'il était paisiblement endormi dans les bras ou la poussette, le voit se réveiller : « comme s'il savait » ou « comme s'il était capricieux ». Mais il s'agit probablement d'un réflexe de Moro trop présent car l'enfant est malade ou en insécurité ou tout simplement parce qu'il est comme cela... pour les plus grands enfants et les adultes, les problèmes d'endormissement et les sensations de tomber au moment de s'endormir peuvent être dû aussi à un Moro non-intégré.

- **Il faut donc pour que bébé ne se réveille pas** ... ne pas réveillez le démon de Moro ! Alors il faut poser en premier les fesses afin d'informer le système nerveux qu'il ne tombe pas, et de préférence continuer la manœuvre lentement sur le coté.
- Pour les plus grands, il faut faire **des mouvements d'intégration du réflexe** (toutes les techniques de berçement sur le dos fonctionnent) et **j'insiste, vivre dans un environnement sûre** (et aimant !!! pour les plus chanceux. )

## Le réflexe d'agrippement

Le réflexe d'agrippement, de préhension ou palmaire (grasping) est actif chez le nouveau-né puis commence à s'intégrer dès 3 mois et disparaît normalement vers 24 mois.

Lorsque l'on place un index dans la paume de l'enfant, cette simulation entraîne une forte flexion des 3 ou 4 derniers doigts de la main stimulée. Cette manœuvre peut être faite simultanément des deux côtés et la flexion forte des doigts permet de soulever l'enfant et de l'amener en position assise.

Ce réflexe de saisie une fois intégré permettra le mouvement du pouce replié non plus au dessus de l'index ou dans le poing serré mais sur le côté des doigts. Il permettra des mouvements indépendants des doigts.

Si le réflexe est retenu, on peut déceler chez l'enfant une faible capacité à réaliser des mouvements fins avec les doigts, une mauvaise tenue du stylo et une écriture difficile à relire, une mauvaise posture en travaillant avec les mains (écriture, clavier...), ou dorsalgies en travaillant à l'ordinateur ou au bureau, des difficultés à épeler en écrivant.

Les tensions musculaires et la fatigue engendrées par un réflexe retenu peuvent être si importantes qu'elles empêchent l'endormissement. (Vous savez maintenant que trop de fatigue n'est pas synonyme de sommeil)

Certains parmi les lecteurs sont en train de se dire : « ce réflexe méritait d'être mentionné ? Le lien avec le sommeil est un peu tiré par les cheveux » (comme les bébés qui agrippent les cheveux de leur maman...)

Si l'on relit ce réflexe au précédent, alors on l'envisage comme un réflexe de survie qui permet de s'accrocher en cas de chute.

Ainsi, agripper avec la main ce qui passe à sa portée permet au bébé de rassurer son angoisse. En fait, dans le meilleur des mondes possibles, le bébé attrape les mains, les seins, les vêtements (pour les plus frileuses ou nordiques des sapiens) ou les cheveux de sa maman. Peut-être avez-vous aussi remarqué les mouvements rythmique d'agrippement des mains qui semblent suivre les mouvements de succion lors du moment de félicité qu'est la tétée? Alors quand un bébé, un jeune enfant a besoin de tenir en sa main la main d'un de ses parents ou un doudou, ce n'est pas un caprice ! Pas plus que le réveil nocturne ou le réveil juste au moment d'être déposé dans le lit. Les enfants ont besoin d'être portés, caressés, bercés et compris (notez que les coliques du nourrisson sont inconnues dans les pays où le bébé est porté H24 par la maman...)

Ce réflexe est une partie du réflexe de nidation (tournez la page !)

**« Savoir verbaliser le déplaisir, et le plaisir, pour mieux gérer,  
est une loi capitale de la vie neurovégétative.  
Ce sont les prématurés qui me l'ont appris. »**

**Jeannette Bouton**

# Le réflexe de nidation

Une grande partie de nos vies est régie par des réflexes archaïques, de vie ou encore conditionnés, il sont trop souvent méconnus ou ignorés.

Le réflexe de nidation est plus qu'un réflexe, c'est un ensemble de réflexes inscrits en nous depuis la nuit des temps.

Depuis notre vie intra-utérine, notre sommeil est associé à la position fœtale. Cette posture s'inscrit dans nos schèmes pour toujours comme la position de sécurité. Cette position, que nous partageons avec la quasi totalité de tous les mammifères, resurgit spontanément dès qu'il y a danger ou que nous ressentons de l'insécurité mais aussi chaque fois que nous nous endormons.

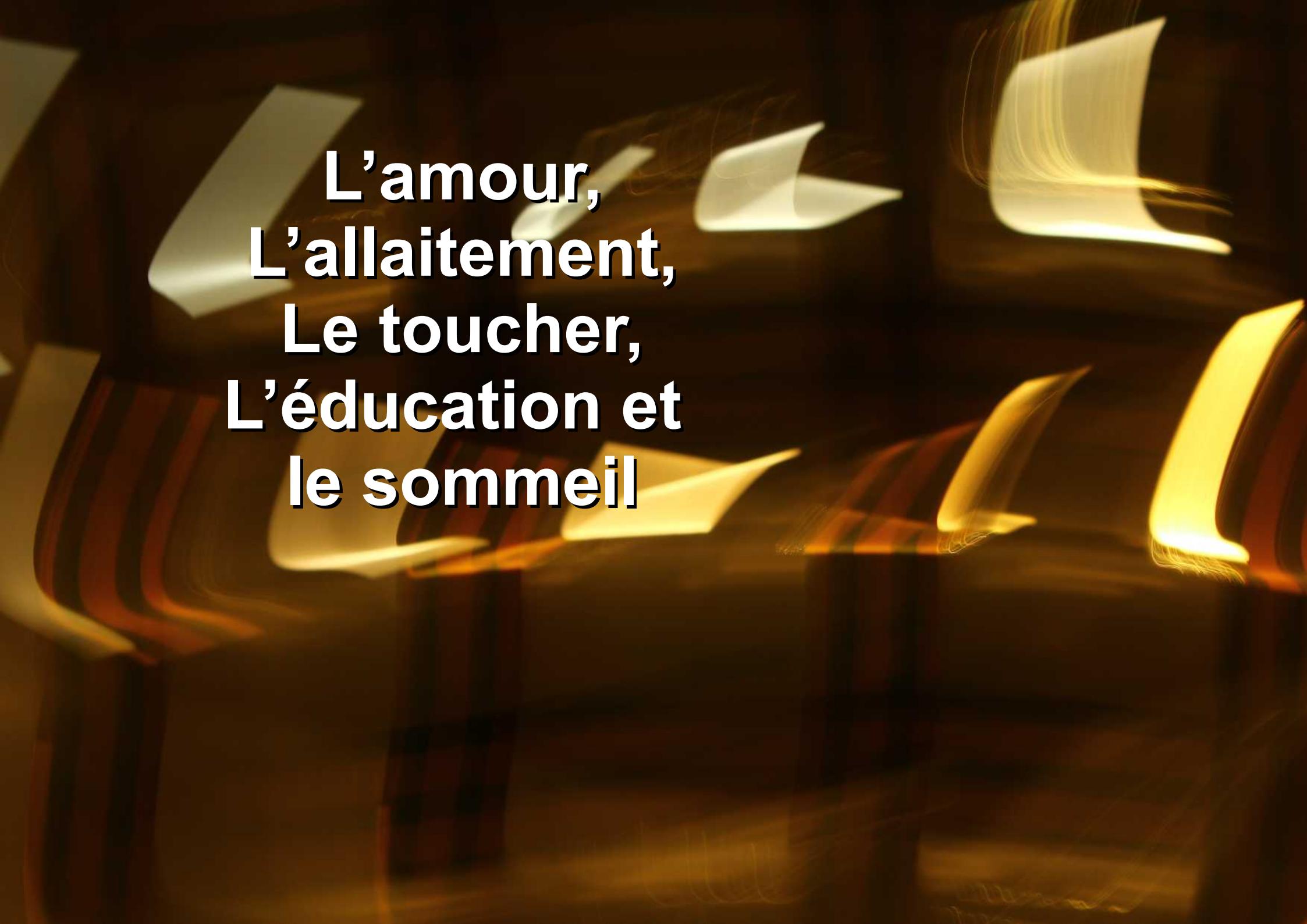
Le chien, tourne plusieurs fois sur lui-même afin de préparer l'endroit sûr qu'il a choisi pour s'endormir : c'est le réflexe de nidation. À la naissance et jusqu'à 9 mois environ, le bébé s'endort en sommeil agité : il bouge beaucoup, il grogne, ce qui est parfois perçu comme des signes de mal-être ou refus de s'endormir. En réalité, il s'agit du besoin de nidifier. Il a besoin d'être caressé et mis en position fœtale, etc. Si nous savons lire les signaux d'endormissement alors nous pouvons les satisfaire et prendre l'enfant dans nos bras, lui donner la main, son doudou...

Respecter le réflexe de nidation des jeunes enfants est important, savoir le reconnaître en nous-même ne l'est pas moins.

- **Nous vous invitons à sentir les premiers signes d'endormissement, l'envie de fermer les yeux. Les paupières qui se ferment et vous conduisent en zone hypnagogique, sentir une sensation de bien-être, de corps flottant vous envahir et vos yeux plafonner et fuir la lumière. C'est la sensation pré et post extatique.**
- **Votre corps se place quasi spontanément dans la position pour dormir, parfois génère de petits mouvements et bercements. Vous êtes prêts à parcourir tous les niveaux de conscience du sommeil et les trains d'ondes qui les accompagnent.**

- **Quand un enfant s'éveille la nuit, ne lui parlez pas pour le rassurer et qu'il s'endorme. Il faut préférer le berger, l'envelopper, s'allonger à ses cotés pour partager ondes cérébrales et respiration, pour qu'il imite votre façon de retrouver le sommeil. Sinon vous court-circuitez le réflexe de nidation et l'endormissement est encore plus difficile.**  
**Vous aurez transformé l'éveil momentané en REVEIL.**





**L'amour,  
L'allaitement,  
Le toucher,  
L'éducation et  
le sommeil**

## **Quelques mots sur l'allaitement et ses avantages :**

Il y a bien sûr les avantages économiques et écologiques  
mais aussi pour l'enfant...

- Protection contre les diarrhées et les maux de ventre 10 fois moins
- Protection contre les otites 3 fois moins
- Réduction du risque de diabète
- Protection contre les infections respiratoires 2 fois moins de bronchiolites
- Moins d'eczéma et d'allergie
- Meilleur développement du cerveau
- Meilleur développement buccal
- Peu ou pas de ronflements
- Réduction du risque de cancer chez l'enfant (leucémie)
- Des os renforcés à long terme
- Réduction du risque de mort subite
- Couches moins malodorantes

pour la maman...

- Contraceptif efficace à 100% pendant les 3 premiers mois puis 98% les 3 mois suivants
- Diminution de l'anémie post-partum
- Amélioration de l'involution de l'utérus
- Diminution des pertes en fer
- Diminution des cancers hormono-sensibles pré-ménopausiques
- Réduction du risque de cancer du sein
- Favorise perte de poids post-partum

## Quelques mots sur l'allaitement et ses avantages :

La consommation de café, d'alcool et de nicotine... est déconseillée pour la maman, ce sont des stresseurs et perturbateur de la vie endocrinienne. De plus la caféine se diffuse dans le lait et son métabolisme est lent chez le nouveau-né.

L'alcool passe dans le lait à concentration identique au sérum !

Il est établi que la nicotine inhalée par la mère passe dans son sang, puis dans son lait. Comme le précise Carole Hervé : "C'est 30 à 60 minutes après que la maman a fumé que le taux de nicotine dans son lait est le plus élevé. »

Les avantages de l'allaitement sont tout de même supérieurs aux méfaits de l'usage de toxiques... rien ne remplace le lien mère/enfant.

**Et enfin, la production d'ocytocine et de prolactine permet la réduction du stress, de ses effets nocifs et de renforcer le lien pour les deux au « sein » de ce moment des plus intimes.  
(notamment si on attend pas les pleurs pour allaiter ou mettre peau à peau...)**

Une équipe internationale coordonnée par Alexandre Charlet et Valery Grinevich a récemment montré l'importance du toucher et sa capacité à provoquer la libération d'une neurohormone, l'ocytocine, qui agit sur le « cerveau social »

Tang Y, Benusiglio D, Lefevre A, et al. Social touch promotes interfemal communication via activation of parvocellular oxytocin neurons. Nat Neurosci 2020 ; 23 : 1125-37.

## **Les deux hormones principales de l'allaitement favorisent également le sommeil et la sérénité.**

**La prolactine** déclenche la production de lait et accélère le passage en sommeil lent et favorise le sommeil lent profond, ce qui permet à la maman qui se réveille plusieurs fois au cours de la nuit de se rendormir plus facilement et plus rapidement et de récupérer.

**L'ocytocine** favorise la détente et l'apaisement, ce qui permet à la mère de passer en mode alpha, se reposer et de somnoler. La tendance à l'endormissement de la mère qui allaite n'est pas nécessairement un signe de fatigue, mais un état normal, inhérent à l'allaitement et qui favorise donc la récupération.

L'ocytocine permet à la mère de se sentir bien et légère.

La relaxation permet d'initier un cercle vertueux pour le couple mère-bébé en limitant les hormones du stress tout en favorisant celle de la détente, de l'attachement et du bien être. L'allaitement devient alors le point d'orgue de cette relation.

## « Ocytocine : Hormone de l'amour »

L'ocytocine est essentielle à l'épanouissement et au développement des animaux sociaux et de l'être humain. Elle nous permet de nous sentir en sécurité et d'apaiser nos peurs, notre anxiété et de consoler les chagrins.

Il nous faut trouver des moyens pour en maintenir la production et être plus heureux et empathique.

La durée moyenne d'une étreinte entre deux personnes est de 3 secondes. Les chercheurs ont découvert que lorsqu'une étreinte dure 20 secondes, elle produit un effet thérapeutique sur le corps et sur l'esprit par sécrétion d'ocytocine !

Il faut ACTER ! C'est gratuit et à disposition de chacun.

L'ocytocine est libérée en masse lors de **l'accouchement** (pour aller plus loin dans la démarche IPSM et l'accouchement nous vous renvoyons aux stage et ouvrage « UBUYA »),

Lors de la **tétée**,

De l'orgasme,

**De rapports sexuels tendres et heureux.**

Lors de marques d'affections **données ou reçues** comme :

- Prendre dans ses bras
- Bercement
- Bisous
- Massages habillés et nus
- Caresses
- Mots affectueux
- Être écouté respectueusement
- Regards bienveillants
- Danse, jouer avec nos proches (enfants, amis, animaux)
- Ambiance chaleureuse

Et quand on est seul ou pour soi-même, chaque fois que l'on veut s'apaiser et grandir on peut :

- Chanter (sans tension)
- Pratiquer une activité physique modérée
- S'immerger dans l'eau chaude
- **Pratiquer la relaxation et les auto-massages**

## **Une éducation basée sur :**

- La coopération
- L'empathie
- Le dialogue et l'explication
- La valorisation et l'encouragement
- Le respect mutuel
- La tendresse
- Le toucher respectueux
- L'autonomie...

**Sera favorable à la sécrétion régulière d'ocytocine, de sérotonine, de dopamine**

...

(hormone de l'amour /attachement, de la tendresse, du bonheur...)

**et cultive la maturation du système nerveux, l'image positive de soi, l'adaptabilité et la liberté de l'enfant comme de l'adulte.**

## **Une éducation basée sur :**

- La compétition
- Le manque de considération
- Les punitions
- Les menaces
- Les humiliations verbales et/ou physiques
- Les violences physiques
- La culpabilisation
- Les cris

**Sera favorable à la sécrétion régulière de cortisol et d'adrénaline...**

(hormone du stress, de défense, de l'urgence...)

**et cultive la dépendance, des comportements compulsifs et l'image dépréciative de soi et des autres.**

# **Alors pourquoi pas des massages et auto-massages pour s'endormir ?**

## **Les auto-massages sont à pratiquer sans force !**

Il faut se détendre, avoir confiance et abandonner le sentiment qu'il faut que nous usions de la force pour que les choses se produisent.

Impliquez votre corps en entier même pour des mouvements où vous seriez tentés de n'utiliser que les doigts ou la main.

Souvenez-vous que l'intention guide le souffle/Qi.

- Choisissez un endroit calme
- Mains et pieds propres
- Pratiquez debout (position wuji) ou asseyez-vous (idéalement sur le sol mais une chaise convient)
- Placez la respiration au niveau abdominal
- Prenez contact avec le tantien : pratiquez quelques respirations abdominales inversées (si vous ne connaissez pas ce type de respiration une respiration abdominale profonde conviendra)
- Dynamisez lao gong
- Faîtes le vide mental (laisser les ruminations de côté est un entraînement)
- Frottez les mains, les poignets, étirez vos doigts,
- Restez concentré sur la douceur, la qualité du geste et de la détente ou encore le rythme par exemple en comptant mentalement ou à haute voix si cela vous permet de ne pas vous disperser.

« Il est désormais largement admis que la qualité et la quantité des contacts sociaux influent sur la santé physique de l'individu et son espérance de vie, et peuvent jouer un rôle dans l'apparition ou l'évolution de maladies graves comme les dépressions et les maladies cardio-vasculaires. »

Extrait de l'article  
« Le toucher favorise les interactions sociales via l'ocytocine »  
A. LEFEVREN, L. HILFIGER, A. CHARLET

Cette séquence est en partie inspirée de l'enseignement de **Maître Cheng man ching**  
De nombreuses séquences d'auto-massages existent, nous en enseignons d'ailleurs un grand nombre.

Dans le cadre de cette étude nous ne pouvons présenter que certains aspects de cet enseignement.  
Retenez, c'est fondamental que la douceur est le maître mot cette fois encore, que ce soit pour des massages d'inspiration taoïste ou plus orientés neuro-relaxation.



**湧泉 Yong Quan**  
« la Source Jaillissante »  
1er Point du méridien Rein

- **Massage de la plante de pied avec la paume du talon au 1er point du rein (49 fois)**

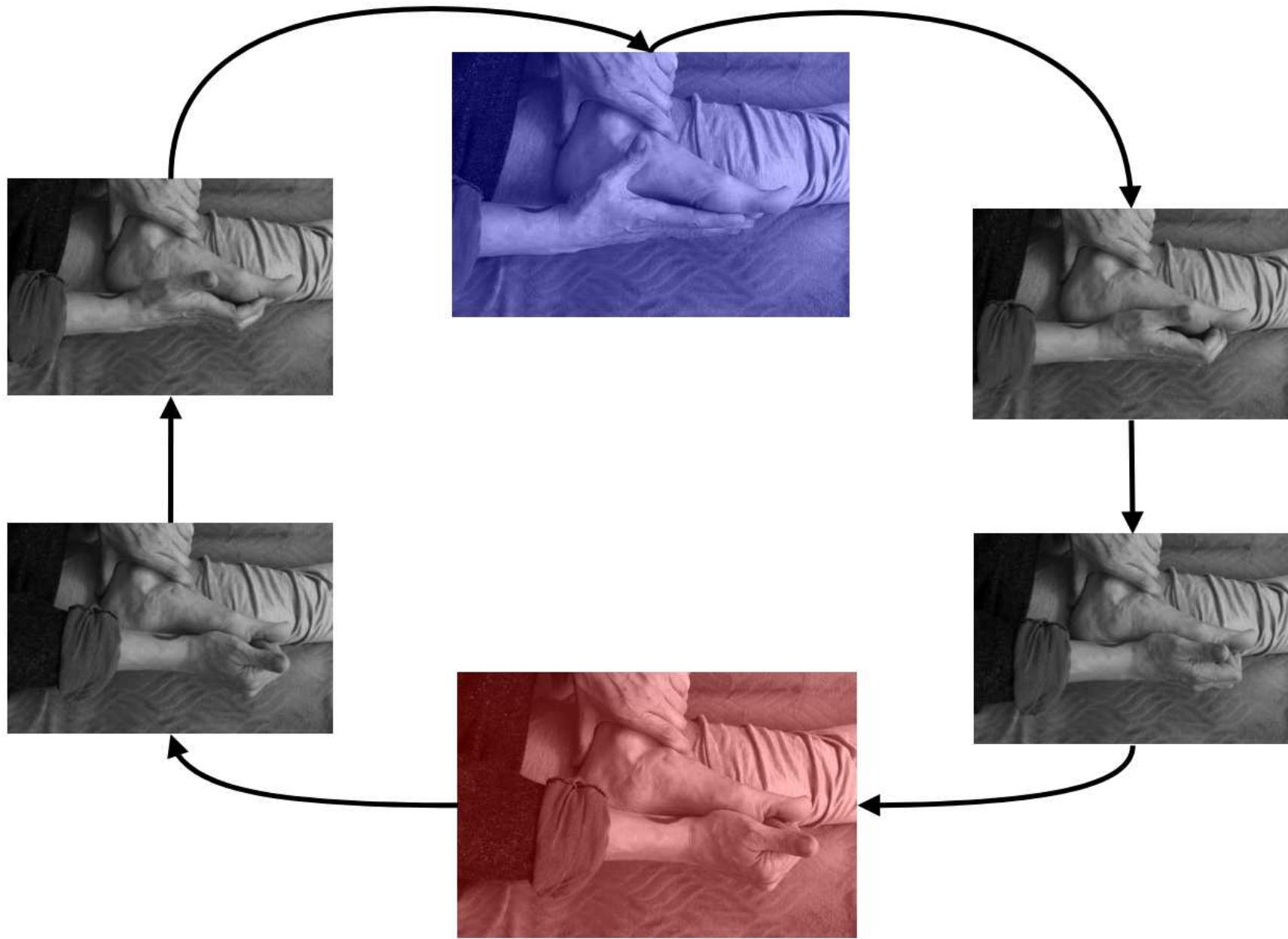
Utilisé pour les problèmes d'insomnie, le bon moment est juste avant de se mettre au lit. Sa stimulation via de légères pressions contribue à calmer l'esprit.

Les massages et auto-massages peuvent être bénéfiques pour le sommeil. Certaines méthodes de massages nécessitent un apprentissage pour être maîtrisées, efficaces et possiblement s'installer comme une hygiène de vie.

Dans tous les cas, hormis pour les massages « câlins » qui seront de grands pourvoeux d'hormones de détente et d'amour, il faut veiller à ce que la température du corps ne s'élève pas trop.



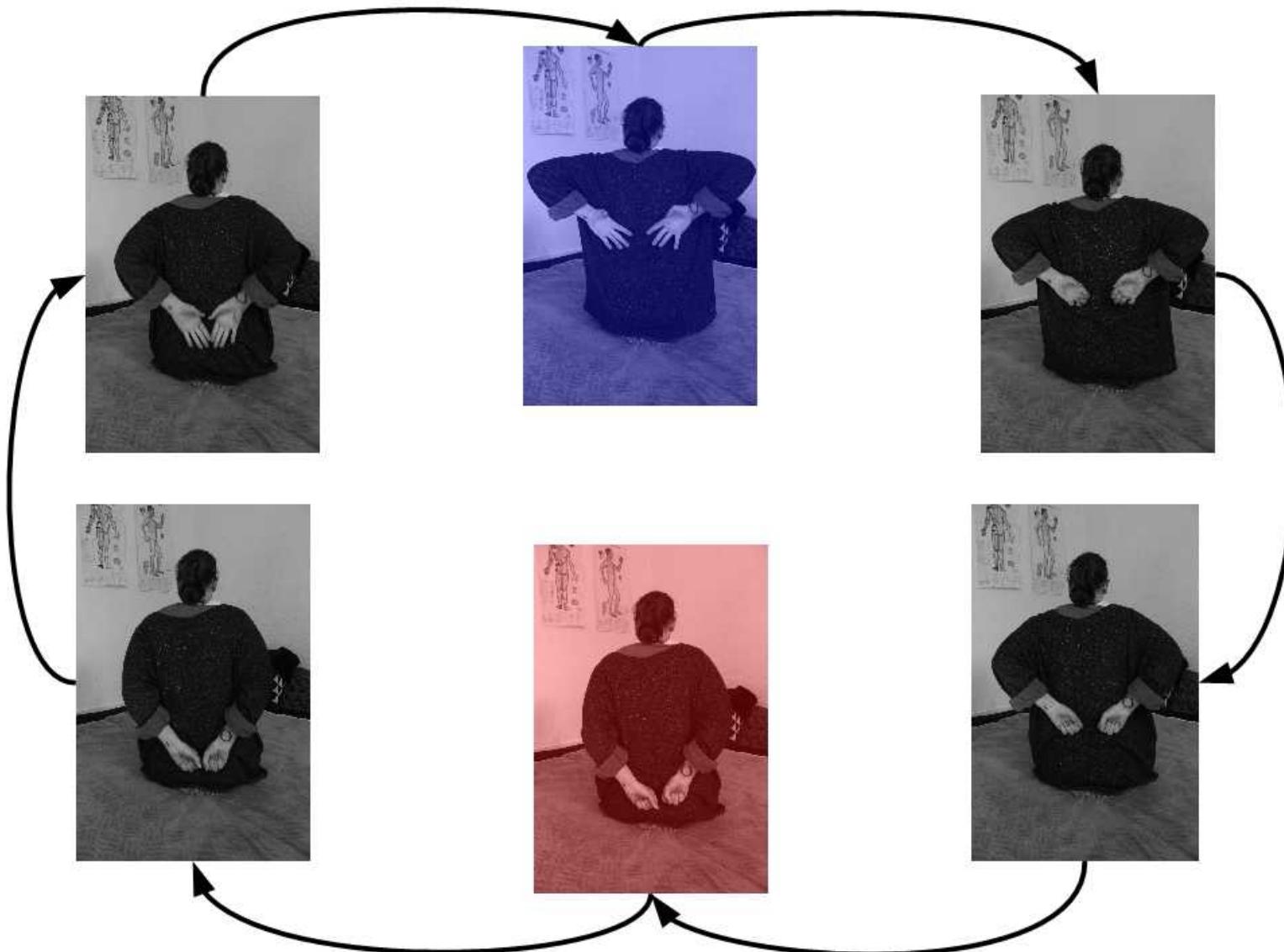
**勞宮 LAOGONG**  
« Palais du travail »  
C'est le 8ème point du méridien du Maître cœur (péricarde)



- **Massage au niveau des lombaires avec les dos des mains** (49 fois)
- **Effleurage du poignet jusqu'au bout des doigts et du bout des doigts jusqu'au poignet** (21 fois)
- **Massage circulaire autour des yeux avec la première phalange du pouce** (sourcils, tempes et pommettes)
- **Massage des faces intérieures des orbites avec appui des index au dessus des sourcils** (36 fois)
- **Frotter le visage avec la main relâchée**
- **Massage de la nuque en remontant avec la paume** (21 fois)
  
- **Massage du ventre avec la paume d'une main ou des deux mains en se concentrant sur lao gong**
- **Massage du ventre autour du tantien avec le poing, la taille suit le mouvement, commencez en bas au dessus du pubis** (36 fois)

Clôturez la séance par un retour sur soi dans la posture immobile de votre choix et quelques respirations abdominales.

## Massage au niveau des lombaires avec les dos des mains (49 fois)



**Effleurage du poignet jusqu'au bout des doigts et du bout des doigts jusqu'au poignet  
(21 fois)**

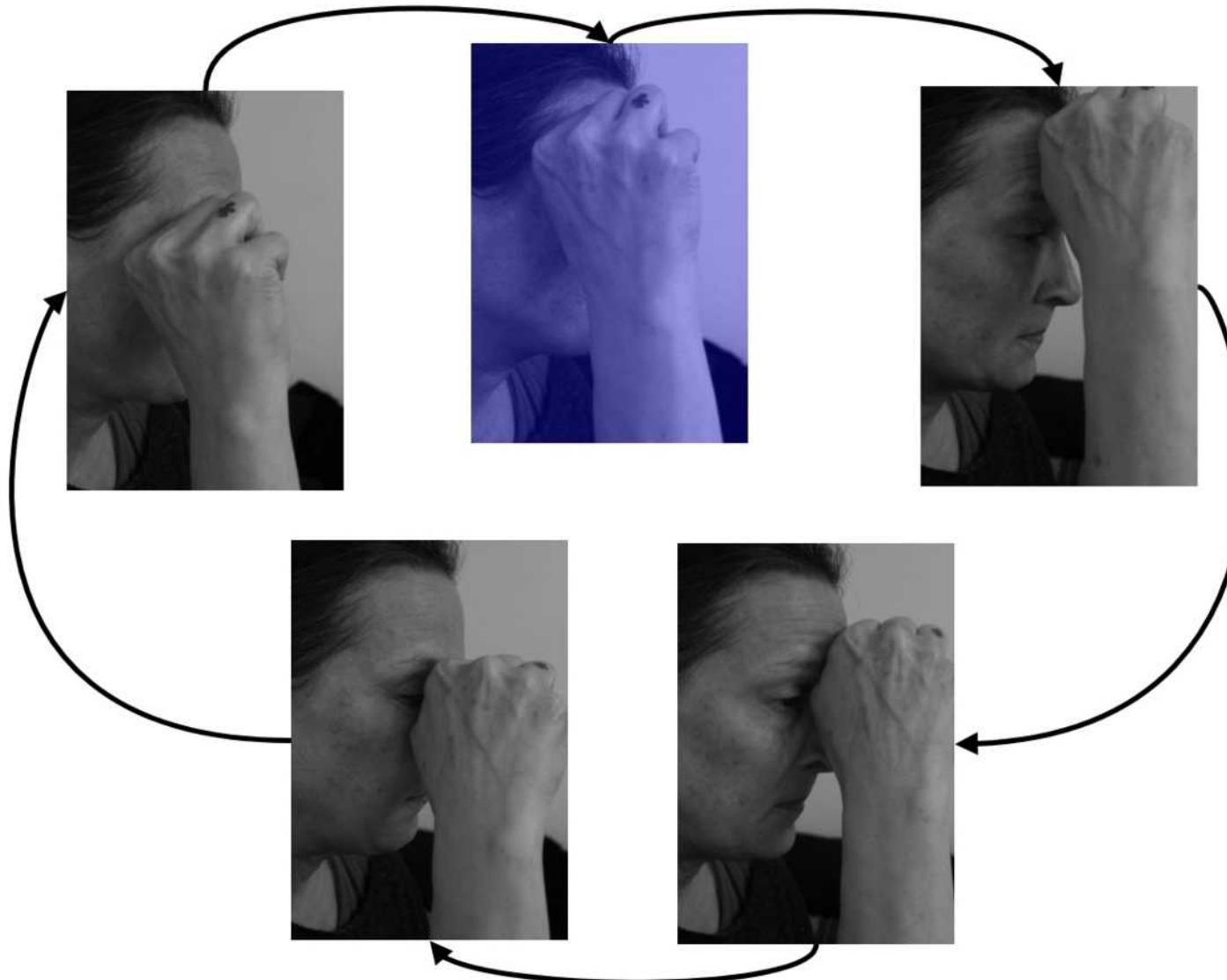




**Massage circulaire autour des yeux avec la première phalange du pouce (sourcils, tempes et pommettes)**



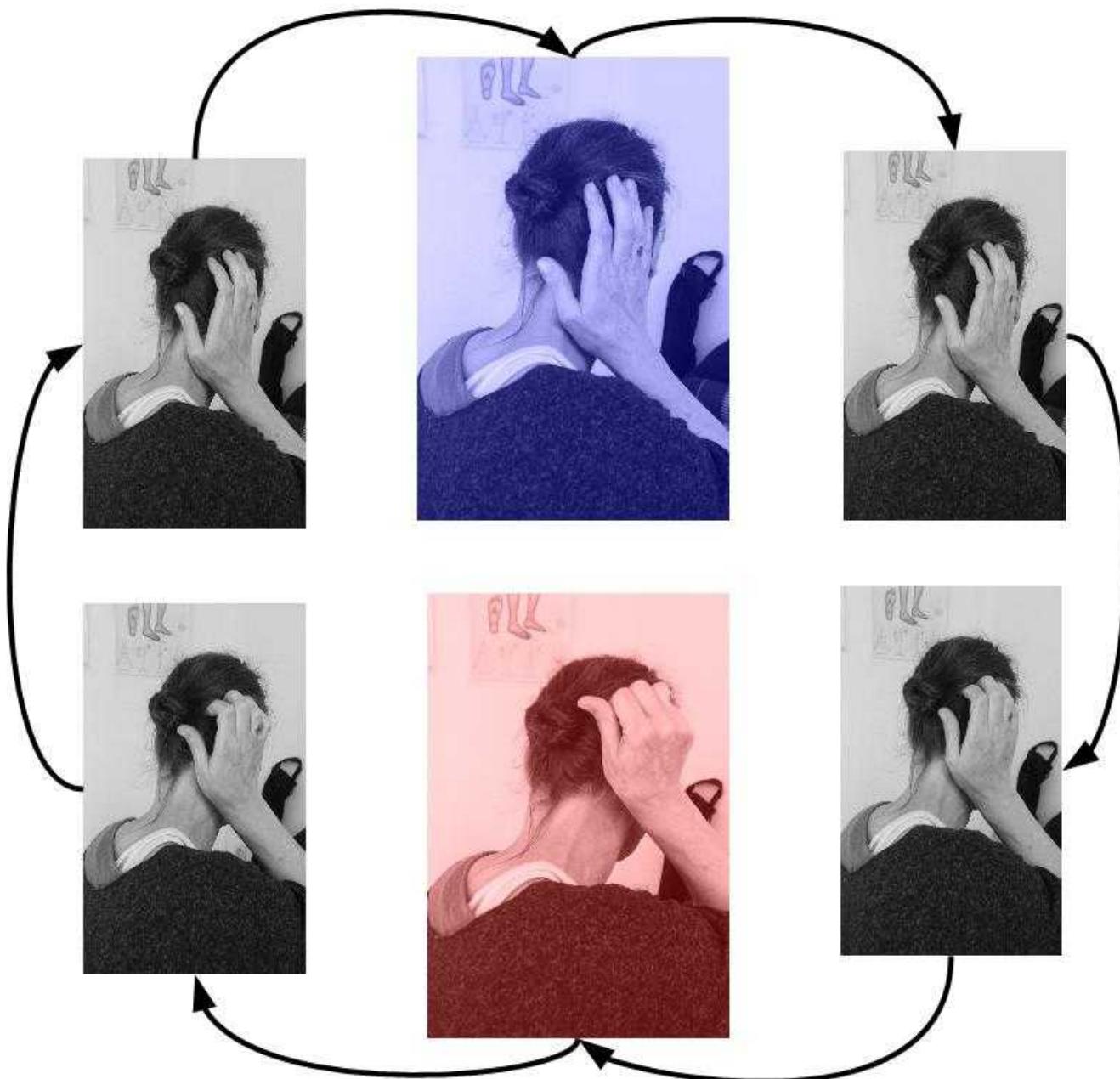
**Massage des faces intérieures des orbites avec appui des index au dessus des sourcils  
(36 fois)**



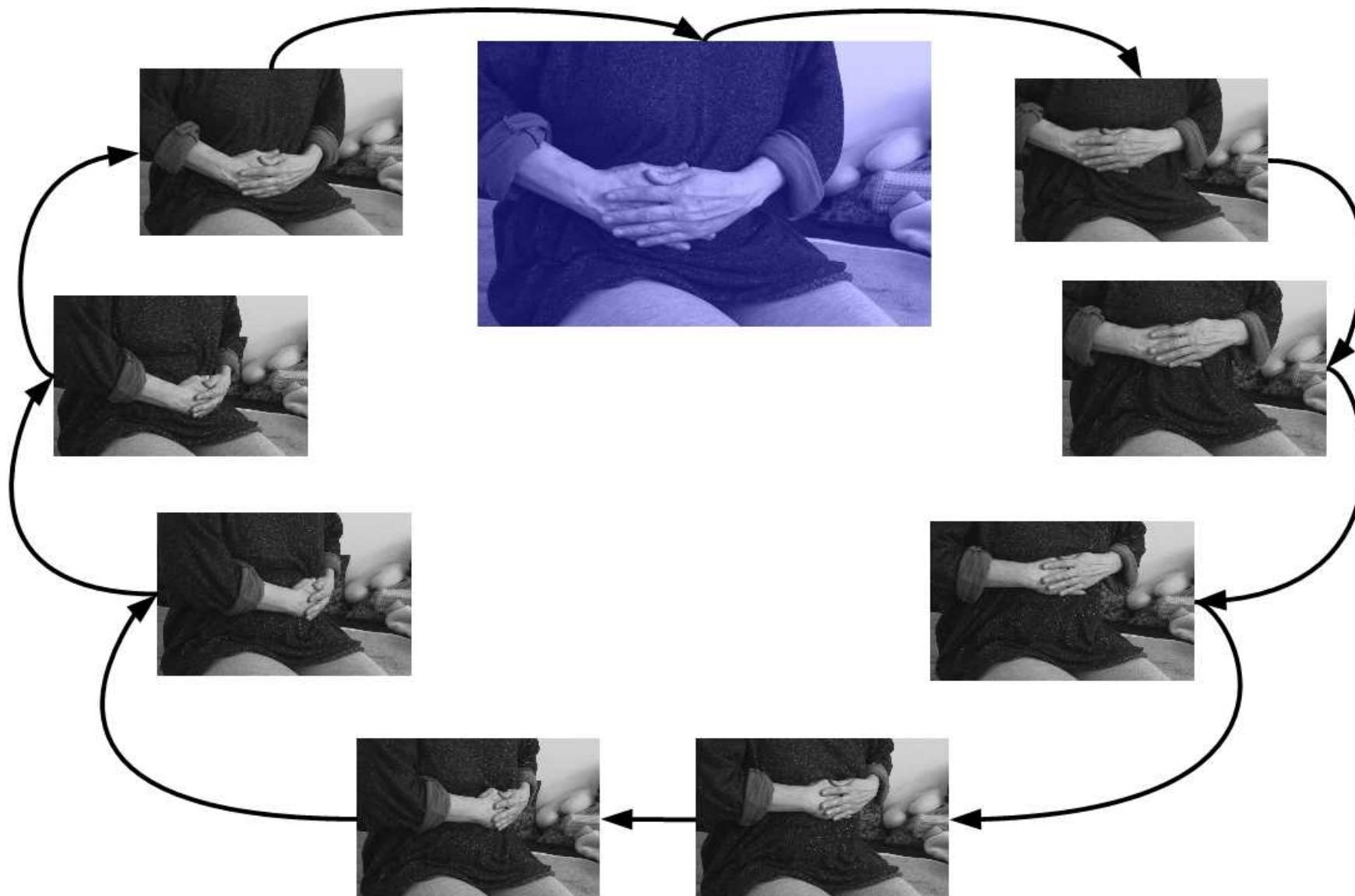
## Frotter le visage avec la main relâchée



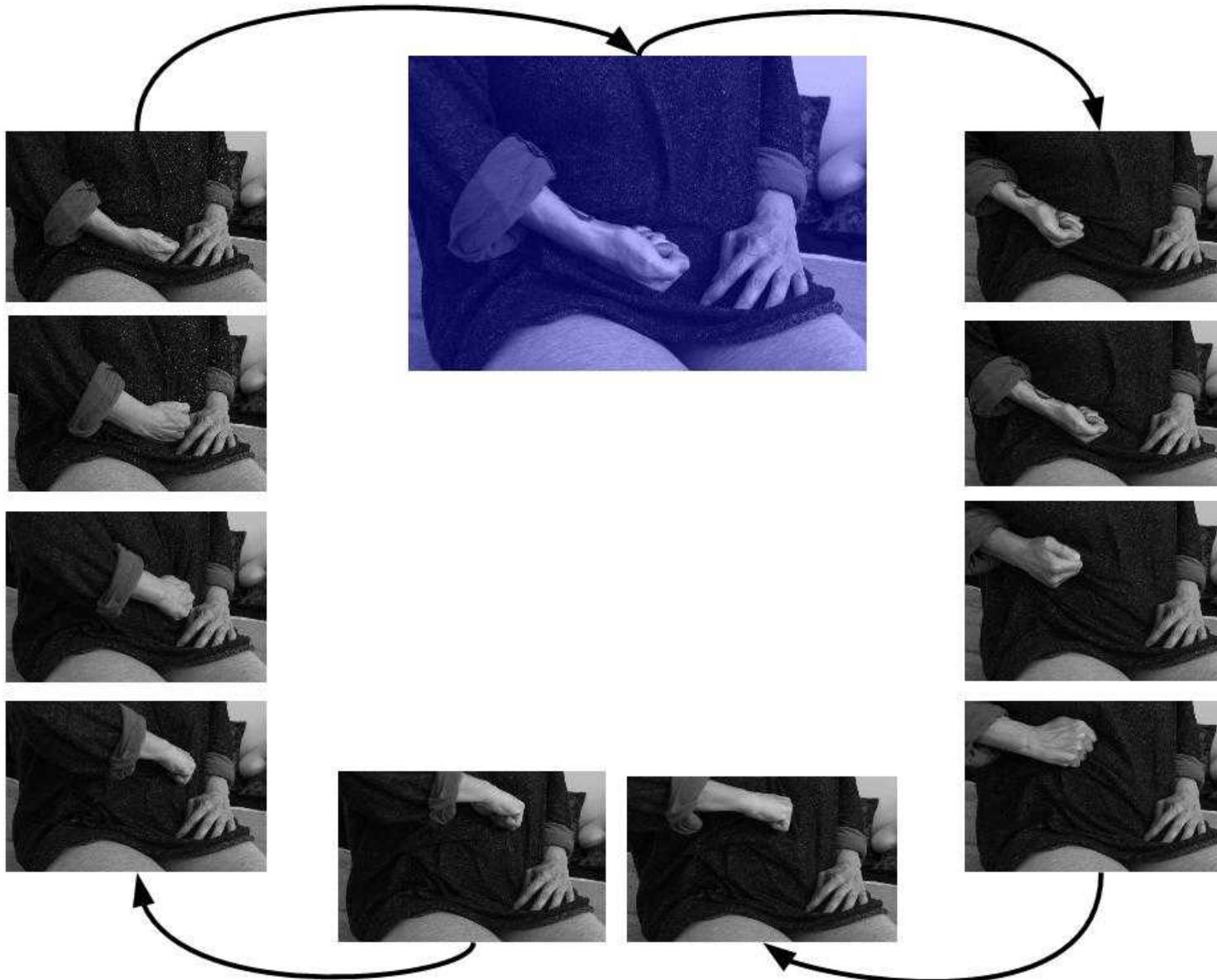
**Massage de la nuque en remontant avec la paume**  
(21 fois)



## Massage du ventre avec la paume d'une main ou des deux mains en se concentrant sur lao gong



**Massage du ventre autour du tantien avec le poing, la taille suit le mouvement, commencez en bas au dessus du pubis (36 fois)**





**Énurésie mon ennemie**

# Pipi au lit

Quelques mots sur l'énurésie :

Faire pipi au lit jusqu'à environ 2 ans est normal, au delà de 4 ans cela est vécu comme un problème.

Le sentiment de honte qui l'accompagne est malheureusement souvent présent, la peur de revivre la même chose une nuit encore aussi et parfois la peur de l'adulte...

Généralement la propreté de nuit suit de quelques mois la propreté de jour.

Je précise dès à présent que la culpabilisation, les menaces et autres brimades sont inefficaces et sont tout simplement de la maltraitance doublée d'ignorance crasse.

J'invite les adultes qui se comportent de la sorte et se pensent responsables et matures à imaginer l'espace d'un instant les effets néfastes de leur comportement ! Quel modèle de bienveillance, d'écoute et d'intelligence pour la génération en train de grandir !!!

L'énurésie parfois est de retour à la suite d'événements plus ou moins traumatisques (décès, déménagement, école, conflits dans le foyer, arrivée d'un petit nouveau dans la famille, etc ) ou parce que grandir c'est super mais parfois difficile.

**Une fois encore le dialogue et l'éducation assèchent les larmes et les draps.**

**La relaxation présentée ici n'est pas un modèle type mais bien une relaxation écrite il y a une petite dizaine d'années pour un jeune garçon de 11 ans qui avait encore des épisodes énurétiques notamment quand il allait dormir chez son père. La relaxation a été donnée avec succès par sa maman qui plaça sa voix avec le bon terpnos logos (voix monocorde, douce, régulière mais pas monotone). Elle modifia avec intelligence le contenu de la relaxation et en quelques séances, le problème s'évapora...**

# **Relaxation et pipi au lit (2015)**

**La maman était invitée à donner le scénario même si celui-ci est simple.**

**Je t'invite à boire** avant d'aller te coucher, boire c'est agréable,  
boire est essentiel à la vie comme respirer,  
le doudou, les bisous, la tendresse, permettent aussi de bien dormir, alors boire permet de bien dormir il ne faut pas te l'interdire,  
et bien évidemment à **aller faire pipi** avant en prêtant attention à la situation, la scène, aux sensations, à la détente... comme ça tu t'en souviendras

## **Installation**

Installe-toi confortablement, prends avec toi ton doudou,  
replace-toi dans la situation, la position dans laquelle tu es bien pour dormir, fais-toi un nid...  
Ferme les yeux quand tu veux

## **Training**

Place ton attention sur ta respiration tout simplement...

Tu sens l'air entrer en toi et sortir de toi...

Tu es même capable de sentir ton ventre bouger...

Facilement, par toi-même tu peux sentir tout ton corps s'alourdir, tout lourd... ton corps se détend doucement, c'est une sensation agréable ... C'est bien...

Ton visage, tout ton visage se détend, tu peux bailler ou soupirer, si tu le souhaitez, si tu en ressens le besoin ...

Laisse-toi aller un peu plus encore.... et vois comme tu es capable de te détendre, de ressentir cette agréable sensation.

Tu laisses ton corps s'enfoncer doucement dans ton lit, tu te permets de t'approcher doucement du sommeil.

## « Programmation »

C'est dans cet état par ta simple volonté, de toi-même, avec une grande confiance en toi que tu vas inscrire un nouveau programme, un nouveau comportement pour la nuit à venir...

A présent, calme et détendu tu te vois, **tu t'imagines aller aux toilettes pour aller faire pipi**, tu visualises facilement la scène, prends ton temps tout ton temps... tu peux faire le parcours dans ta tête autant de fois que tu le souhaites...

**Imagine** à présent que tu es content, heureux et que cela est **facile de te lever la nuit**, au beau milieu de la nuit pour aller aux toilettes. Tu visualises la scène, tu connais bien la maison, tu es en sécurité et tranquille, **tu imagines que tu retournes tranquillement dans ton lit** pour poursuivre ta nuit tranquillement d'un sommeil réparateur.

Un sommeil rempli de rêves agréables...

**Tu t'imagines** à présent au moment du réveil, **un éveil agréable**, tu découvres avec satisfaction que **ton lit est complètement sec**. Tu es heureux, fier, tu te lèves alors plein d'énergie, rempli de confiance en toi. Prêt à commencer une belle journée.

Voilà c'est tout **simple**, tu commences à voir tout ce que **tu es capable** de faire grâce à la détente et à ton imagination...

**Tu peux à présent t'endormir**, rempli de ce sentiment, de ce souvenir, de cette confiance en toi... et je t'aime

# Énurésie

## Cercle vertueux

La chambre est **agréable**.  
**Vous engagez le dialogue calmement** (comprendre, expliquer, dédramatiser)  
Autoriser l'enfant à boire avant de dormir et même poser un verre d'eau sur la table de nuit.  
**(La vasopressine bloque la production d'urine quand on dort)**  
Ne plus mettre de couche, mettre une alaise sur le matelas.  
**Apprendre à l'enfant à faire son lit et mettre ses draps à laver quand il le faut** (sans se cacher bien entendu).  
**Si cela rassure mettre un pot de chambre à disposition.**

**Vous l'aidez à tenir un cahier concernant les épisodes de pipi au lit.**

**Tester les réflexes archaïques de Perez et Galant et les intégrer si besoin.**

**Accompagner l'enfant avec la relaxation**

## Cercle vicieux

La chambre est à la fois le lieu de sommeil, de jeu et **de punition** !

**Dramatiser** : réveiller l'enfant la nuit afin qu'il aille aux toilettes, le priver de boisson avant de dormir

**Menacer et punir, faire culpabiliser, humilier l'enfant énurétique** (j'en ai connus qui laissaient l'enfant dans son pipi)

**Laisser croire que tout ce qui touche aux organes génitaux et fonctions excrétrices ou sexuelles serait sale et voire malsain.**

Si tout semble compliqué et résiste à vos efforts conjugués, il faut bien entendu consulter.





# Ronfleurs & Autres plongeurs en apnée du sommeil

## **7 Idées fausses**

**Qui ronfle, dort du sommeil du juste.**

Non, le sommeil n'est ni apaisant ni celui d'une personne apaisée.

**Le ronfleur n'a pas besoin d'être plus particulièrement vigilant aux nouveaux ou changement de traitements.**

Faux, de nombreux médicaments augmentent les ronflements et apnées du sommeil, il faut impérativement en parler au médecin.

**L'alcool fait dormir mieux, la preuve il ronfle.**

Non! L'alcool est une drogue et même à petites doses favorise les ronflements et les apnées du sommeil !

**Il n'y a pas de corrélation entre la prise de somnifères et les ronflements.**

Malheureusement c'est faux, les Benzodiazépines transforment les ronfleurs en apnéiques du sommeil !

**Ronfler n'est qu'une question de position d'endormissement.**

Et non, encore un raccourci, certaines positions créent ou augmentent les ronflements mais de nombreux ronfleurs sont « multi-positions ».

**Qui ronfle fort, n'épuise que son conjoint ...**

Non, les ronflements sont synonymes de sommeil non réparateur pour l'un comme pour l'autre. Et siffler toute la nuit est aussi épuisant qu'inefficace.

**Perdre du poids n'est pas utile pour diminuer les ronflements.**

Et si perdre du poids compte ! Notamment cela permet de libérer le passage de l'air au niveau de la gorge mais aussi en libérant les mouvements diaphragmatiques.

## 5 Idées fausses

**Celui qui ronfle ne fait que respirer plus fort.** Non, c'est une respiration de mauvaise qualité (il y a bien évidemment des degrés de dégradation de la fonction respiratoire).

**Tous les ronfleurs se valent .**

Non, bien évidemment même s'il n'y pas de bons ronfleurs (les conjoints confirmeront), des ronflements réguliers sans apnée n'ont pas du tout les mêmes impacts sur la santé qu'un ronflement irrégulier, d'intensité variable et avec des apnées.

**Qui ronfle est gros !** Non, le surpoids favorise les ronflements et problèmes respiratoires mais les minces sont concernés aussi.

**Pas d'inquiétude en cas de ronflements.** Si inquiétez-vous pour vous-même ou votre conjoint ! RONFLEMENTS & APNEE DU SOMMEIL = INSUFFISANCE CARDIAQUE dans 50% des cas.

**Il y a forcément une astuce ou un gadget qui soulagera le ronfleur.**

C'est peu probable : les bouchons d'oreilles sont utiles pour le conjoint qui préservera son sommeil et sa santé. Les appareils dentaires anti-ronflement sont parfois efficaces quand on les supporte.

Les sprays anti-ronflement ... bof .

Les écarteurs de narines sont parfois utiles mais rarement suffisants.

Une balle de tennis dans le dos, si elle empêche effectivement de s'endormir sur le dos et que les ronflements sont dûs à cette position .

L'oreiller anti-ronflement, pffff ! Si on imagine que l'on ne bouge pas de la nuit pourquoi pas mais c'est complètement faux !

## 7 Idées fausses de plus

**Mes rêves sont doux donc je ronfle.** non, on ne ronfle pas en sommeil paradoxal et c'est à ce moment que l'on rêve le plus (ça fait un peu de silence de plus ou moins 15 min à chaque cycle).

**La marche n'est pas liée au ronflement.** De façon indirecte, elle l'est. Tu gonfles donc tu ronfles. (gonfles des chevilles des jambes) La sédentarité entraîne entre autre la prise de poids et la rétention d'eau qui remonte la nuit et peut engorger les tissus des voies respiratoires hautes.

**Les ronflements ne sont pas des symptômes importants au point de les signaler au médecin.** Complètement faux, signalez-le ! Allez, prenez rdv !

**Qui ronfle n'a pas besoin de faire la sieste !** Faux (sauf, s'il est insomniacique) la fatigue et le manque de sommeil augmente les ronflements en durée comme en volume sonore. Le sommeil perd en qualité, les ronflements s'accentuent et hop un cercle vicieux.

**Le silence du ronfleur est d'or.**

NON ! Alors là, non ! Les silences avec reprises brusques et sonores sont des indices d'apnée du sommeil. Ce silence n'est d'or que si l'on souhaite récupérer plus vite l'héritage (ou les dettes).

**Au moins il y a parité homme/femme pour ce qui est du ronflement et de l'apnée du sommeil.** Faux, 3 hommes sur 4 sont concernés pour seulement 1 femme sur 4. Il serait un peu facile de conclure que les femmes ont enfin de la chance sur ce coup-là... Mais elles doivent souvent supporter les ronflements de leur conjoint.

**Ronfler, c'est un truc de vieux !**

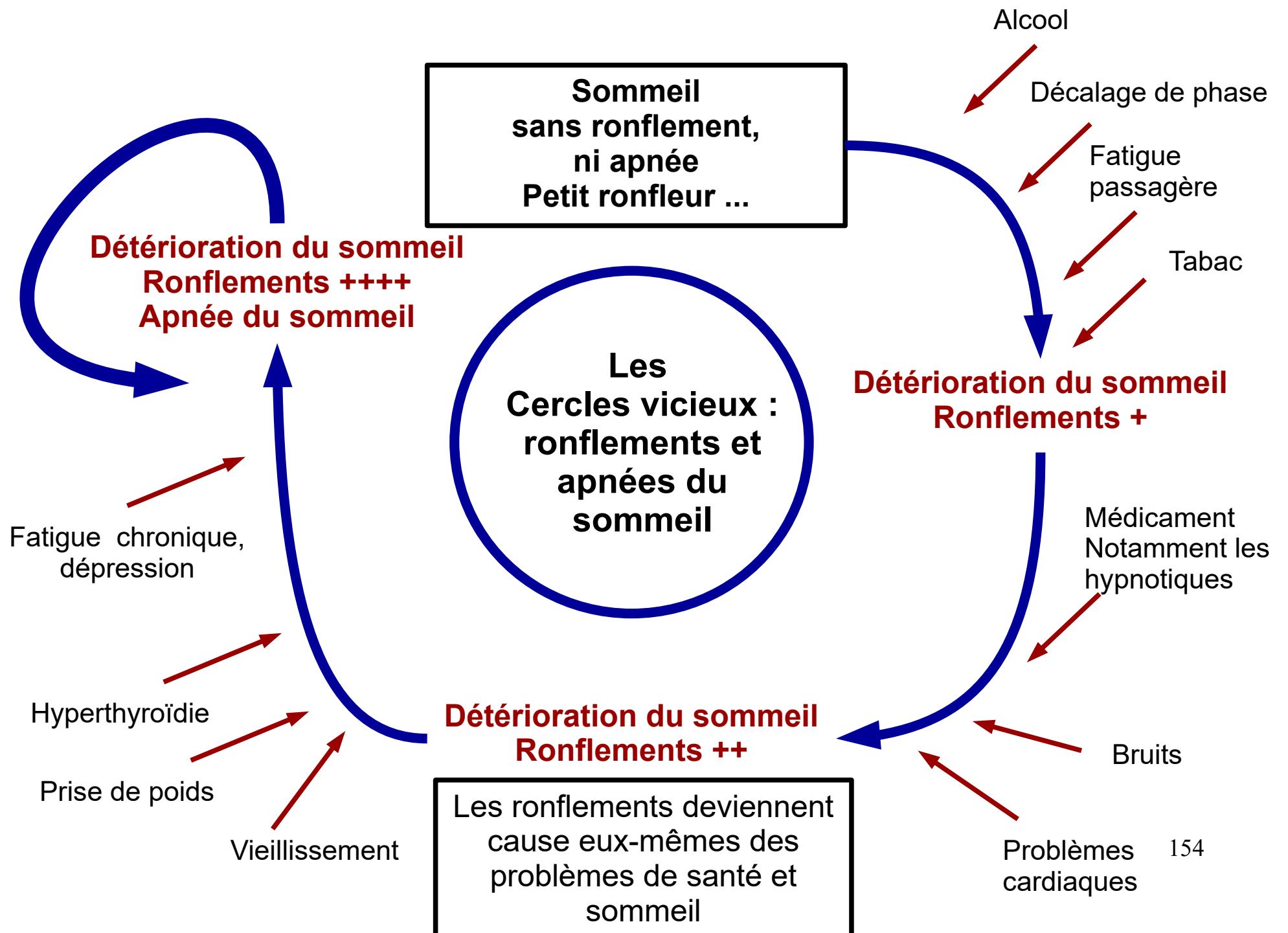
Oui mais pas que. Ceci-dit plus on vieillit moins les tissus et muscles du pharynx sont toniques. Ils s'affaissent et plus encore pendant les phases de sommeil profond.

## **Et 2 de plus qui font 21 Idées fausses**

**C'est pas une cigarette avant de dormir qui change quelque chose !** Ah! Les fumeurs s'enfument eux-mêmes en se racontant des fables. Le tabac aggrave les ronflements de façon importante !

**Rééduquer la respiration le jour n'a pas d'effet sur les ronflements !**

Bien sûr que si, la respiration est automatique le jour comme la nuit. Il est rare qu'une personne qui ronfle ait une respiration tranquille et profonde le jour. Qui plus est, en régulant la fonction respiratoire le jour, on ré-harmonise le système nerveux autonome, ce qui favorisera un meilleur endormissement et sommeil.



# Leçon d'Intégration Psycho-Sensori-Motrice

## Prise de conscience de la langue, de l'oro et nasopharynx, respiration et ronflement

Pour diminuer la fréquence et le volume sonore des ronflements, il existe des exercices. Conçus pour tonifier les muscles des voies aériennes supérieures, ils sont généralement enseignés par des kinésithérapeutes.

Cependant, la notion d'exercice ne nous satisfait pas même s'il est vrai qu'il faut parfois y avoir recours. Nous ne proposerons qu'une partie de notre exploration sensorielle et fonctionnelle. Ceux qui ont suivi ou suivront nos formations savent que les variations sont nombreuses. Il ne s'agit que de grandes lignes...

Cette étude peut commencer et/ou finir par la focalisation sur la langue.

On essaie de comprendre...

**Les ronflements sont causés par une réduction des différents volumes des voies aériennes supérieures.** Le relâchement des muscles de la langue, du palais mou et de l'oro et rhino-pharynx. Le passage de l'air fait alors vibrer les tissus relâchés. Une re-musculation pourrait alors être envisager ... mais nous décidons de nous adresser directement au système nerveux plutôt qu'aux muscles car c'est bien le système nerveux qui règle la tonicité musculaire. Donc nous ne pratiquons pas de musculations mais nous nous donnons des choix de tonicité et d'organisations variées. Nous laissons au système nerveux ensuite le temps d'intégrer les nouvelles possibilités. Il choisira spontanément les meilleures en fonction des moments de la vie, en fonction de l'état et niveau de conscience dans lequel vous êtes. Cela parce que cet apprentissage se fait sans compétition ni dureté !

Nous pensons qu'il est rarement nécessaire d'en passer par des exercices car il ne sont en rien comparables au nombre de respirations que nous allons effectuer chaque 24h. Nous misons donc sur les milliers de respirations spontanément modifiées qui résulteront de cette prise de conscience.

Nous pensons qu'il est rarement nécessaire d'en passer par des exercices car il ne sont en rien comparables au nombre de respirations que nous allons effectuer chaque 24h. Nous misons donc sur les milliers de respirations spontanément modifiées qui résulteront de cette prise de conscience.

### **Prise de conscience dans plusieurs positions**

Vous commencez par un balayage du corps dans la position de votre choix.

Vous notez surtout la position de votre langue et la sensation du passage de l'air en vous à l'inspiration comme à l'expiration. Changez de positions plusieurs fois afin de noter ce qui change. Notez, bien évidemment, toutes sensations qui s'approcheraient d'un ronflement ou au contraire d'une respiration plus facile.

### **Explorer la cavité buccale avec la langue !**

Faites glisser votre langue dans votre bouche fermée.

Pour en apprécier le volume comme toujours les mouvements sont doux, lents et à effectuer sans fatigue !!!

Faites des pauses régulières pour permettre l'intégration du vécu.

Stoppez l'exploration sensorielle avant qu'elle ne devienne une répétition anesthésiant de votre conscience.

Notez les changements pendant et après les mouvements.

Reprenez cette exploration avec la bouche entre-ouverte,

À présent passez la langue sur la face extérieure de vos dents.

Reposez-vous.

### **Jouer à changer la forme de votre langue**

Rendez votre langue grosse, plus grosse (prêtez attention aux efforts inutiles et ne bloquez pas votre respiration).

Maintenant, rendez la langue plus fine, pointue même. Faites-le : dans et hors de la bouche. Reposez-vous, appréciez les changements.

### **Faîtes-vous ronflez !**

Prenez une position (la plus simple reste sur le dos car les voies aériennes s'affaïsseront plus spontanément) et avec délicatesse, allez jusqu'à obtenir un petit ronflement le plus léger possible. Notez les sensations. Supprimez ce ronflement avec tranquillité.

L'avez-vous supprimé en mobilisant votre langue ou une autre partie de votre corps ?

Peut-être ne savez-vous pas ? Pas de soucis, l'important dans ce type d'atelier est de se poser des questions.

Recommencez avec une position légèrement différente de la tête. Parvenez-vous à « ronflotter » avec la même aisance ?

Pouvez supprimer ce ronflement ?

À présent en effectuant un lent et petit mouvement de « oui » avec votre tête, vous maintenez le ronflement. Vous pouvez même juste créer les tensions et affaissements qui initie en vous le ronflement sans qu'il ne soit audible.

Reposez-vous.

Refaites le mouvement de « oui » sans entraver votre respiration ([nasale!!!\\*](#)) en optant pour plusieurs positions de langue.

D'autres propositions de prise de conscience avec la main, les doigts, les joues, la voix sont proposées en cours. Nous vous invitons d'ailleurs à en inventer vous-même.

**Revenez à la position de départ pour notez les changements et laissez faire votre système nerveux.**

\* Comme vous vous y attendez maintenant, je n'expliquerai pas le pourquoi de la respiration nasale et vous renvoie aux documents et stages ayant pour thème principal la respiration. Vous trouvez quelques indices au chapitre suivant.



# Respiration(s)

**Notre approche intégrative Psycho-Sensori-Motrice de la relaxation ne veut s'installer dans aucun système, ni répétition. Cette démarche tend à faire émerger la créativité, l'inédit au sein de chacun et du groupe.**

La relaxation propose une nouvelle relation à soi-même : elle nous met en contact avec nos capacités d'autonomie, nous pouvons utiliser cette expérience pour découvrir certains aspects de nous, inconnus jusqu'alors...

La respiration est souvent présentée comme la panacée, le saint Graal, la pierre philosophale de la relaxation, de la méditation et autres méthodes de bien-être ou connaissance de soi. Nous ne sommes qu'en partie d'accord...

Une étude et pratique des respirations est régulièrement proposée dans le cadre de l'160. Nous l'abordons au travers des aspects culturels (qi gong, pranayama, budo, etc.) et scientifiques (anatomie, physiologie, système nerveux, biochimie, etc.). Nous vous proposons ici uniquement deux séquences que nous avons données en stage. Mais, parce qu'il y a un mais ! Vous ne revivrez aucune de ces séquences car nous les modifions toujours en fonction du groupe ou de l'étude. Nous vous invitons donc à ne pas répéter ces séquences comme une technique de cohérence cardiaque par exemple. Les recettes toutes prêtées certes vous donneront quelques bénéfices mais au prix de votre curiosité et de créativité.

# **Respirer... ouvrir, fermer ou entrebâiller**

## **1. Fermer la bouche, ouvrir le nez ???**

Portez votre attention sur votre respiration et notez si vous respirez spontanément par le nez ou la bouche.

Tentez des respirations nasales et seulement nasales, [notez si vous parvenez à sentir la dilatation, l'ouverture des narines à l'inspiration et leur rétrécissement à l'expiration.](#)

## **2. Prise de conscience de la respiration**

Quand vous respirez normalement, vous respirez 12 à 20 fois par minute, portez votre attention sur votre respiration avec tranquillité. Vous allez prendre conscience du peu d'air qui circule dans vos poumons à chaque respiration. La vérité est que vous n'utilisez qu'une petite partie de vos poumons et probablement toujours la même.

**« Si on ouvrait ce qui est trop longtemps resté fermé ? »**

## **3. Prenez conscience de votre façon d'expirer**

Sans chercher la bonne ou mauvaise méthode, expirez à fond lentement par le nez.

Recommencez plusieurs fois sans contracter votre visage en détendant tout ce qui peut l'être. Quelle partie de vous-même utilisez-vous ?

## **4. Respiration abdominale**

Restez calme et détendu, relaxé... inspirez doucement, tout doucement par le nez en laissant l'abdomen se soulever, sans bouger la poitrine.

Expirez passivement, le ventre se dégonfle, [s'ouvre à la respiration.](#)

## **5. Respiration thoracique**

Toujours relaxé, inspirez par le nez lentement mais en ne bougeant que la poitrine, [ouvrez le passage de l'air dans la cage thoracique et laissez-le fermé là où vous souhaitez inhiber le mouvement.](#)

Le ventre reste tranquillement rentré comme à la fin d'une respiration abdominale. Utilisez vos mains pour guider le flux d'air.

## **6. Respiration claviculaire**

Dans le même état de détente et sans soucis de performance, inspirez par le nez et essayez de ne mobiliser que le haut de votre cage thoracique. Laissez l'expiration se produire passivement.

## **7. Respiration laryngée et pharyngée**

Avec délicatesse, imaginez que seule votre gorge se gonfle et se dégonfle. **Accueillez ce que cette ouverture crée en vous au niveau cénesthésique et émotionnel.**

## **8. La respiration complète ou ...presque complète**

Respirez librement, inspirez lentement par le nez, le ventre se gonfle puis la cage thoracique puis les clavicules puis la gorge, l'arrière de la bouche ...

Tout cela sans saccade ni interruption, faites-la devenir douce, uniforme, régulière même si elle n'est pas aussi complète que vous le souhaitez.

Ce n'est pas un concours ou alors c'est un concours de détente, l'expiration se fait naturellement sans force ni à-coup.

**Ce qui veut s'ouvrir au passage de l'air, le fait et c'est bien. Pour ce qui ne fait que s'entrebâiller, cela est la promesse d'une plus grande possibilité.**

## **9. Chacun sa respiration**

Et maintenant, après ces quelques bases, il s'agit de prendre quelques postures de relaxation et d'observer à nouveau votre respiration, où se loge t-elle et dans quelle amplitude ?

Il n'y a pas de jugement, juste profiter de cette nouvelle respiration et de la détente qu'elle procure.

Ouvrez vous aux nouvelles possibilités que vous offre votre respiration en terme de prise de conscience et de tranquillité.

Baîlez, soupirez ou « entrebâillez » ... « demi-soupirez » puis fermez les yeux et bouche.

Profitez de quelques instants de tranquillité...

# **La respiration et la spirale.. vers soi, en soi, vers l'autre**

## **1. Respirez par le nez**

Notez si vous parvenez à sentir la dilatation des narines à l'inspiration et leur rétrécissement à l'expiration, essayez avec tranquillité d'améliorer la perception et le mouvement nasal.

## **2. Prise de conscience de la respiration**

Où se loge votre respiration ? Notez son amplitude.

## **3. Expiration profonde**

Pratiquez une expiration profonde et après avoir inspiré librement plusieurs fois, notez les modifications en vous.

Restez décontracté, le plus décontracté possible.

## **4. Respiration abdominale, le nombril le centre**

Restez calme et détendu, relaxé... inspirez doucement tout doucement par le nez en laissant l'abdomen se soulever et sans bouger la poitrine. Expirez passivement, le ventre se dégonfle.

**Le nombril est le centre d'une spirale, de votre spirale respiratoire.**

À l'inspire je rentre en moi en visualisant la spirale, en fin d'inspiration je suis au centre, au niveau du nombril. À l'expire, je sors en la parcourant dans l'autre sens, Continuez ainsi.

## **5. Rétention et écoute en soi et hors de soi**

Que vous préfériez la rétention à plein ou à vide, pour nos séances cela importe peu, l'essentiel c'est votre ressenti et la possibilité que cela vous offre... du silence. Pas uniquement un silence respiratoire.

**Il y a la possibilité de 4 temps : inspirez, enroulez la spirale en vous, rétention à plein, expirez, la spirale se déroule, rétention à vide.**

## **6. La respiration complète ... la plus complète possible**

Respirez librement quelques instants, puis faites quelques respirations complètes, ce n'est pas un concours ou alors un concours de détente, l'expiration se fait naturellement sans force ni à-coup.

## **7. La spirale ...chacun son schéma, son dessin**

A présent, il s'agit de s'occuper un peu de la relation entre la détente, la main et l'imagination et votre respiration.

Remettez-vous à l'écoute de votre propre respiration.

A l'aide d'une des deux mains ou avec les 2 vous tracez sur le sol ou sur vous ou en l'air une spirale qui s'enroule à l'inspire puis qui se déroule à l'expiration, après plusieurs respirations, restez tranquilles et notez le calme en vous.

Laissez surgir en vous à présent une autre forme, si une spirale réapparaît ce n'est pas un problème, gardez la, mais peut-être que votre respiration vous inspire un cercle, un carré, une ellipse...

Reprenez calmement très calmement, le tracé en harmonie avec votre respiration.



*Les listes semblent longues mais sont pourtant loin d'être exhaustives.. quand aux combinaisons possibles en fonction des besoins et particularités de chacun ...*

# PHYTOTHERAPIE

## Le stress, l'anxiété et l'insomnie

## Ayant une activité bêchique :

Elles agissent sur la toux et les irritations du pharynx et antitussives. Notamment pour les toux récidivantes, chroniques ou asthmatiques.

Bouillon blanc  
Guimauve  
Lierre terrestre  
Mauve  
Mélisse  
Menthe  
Oranger  
Persil  
Sauge  
Thym  
Violette  
Véronique

## Ayant une Céphalique générale :

Elles diminuent notamment les maux de tête.

Eglantier  
Fumeterre  
Lavande  
Mauve  
Mélisse  
Menthe  
Oranger  
Persil  
Sauge  
Thé  
Valériane  
Verveine

## Ayant une action antalgique ou analgésique :

Rappelons une fois encore que les antidouleurs font souvent de bien meilleurs somnifères car supprime les douleurs et prépare l'endormissement en abaissant la température corporelle.

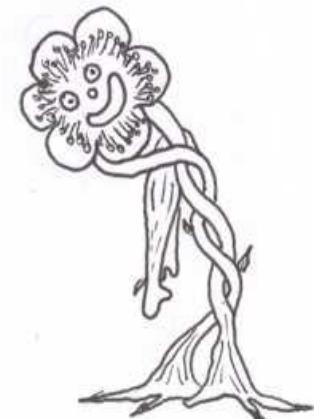
Camomille  
Lavande  
Menthe

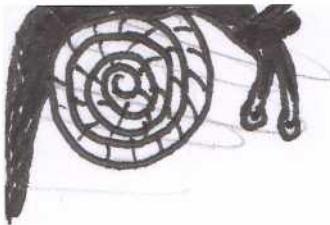
# Les plantes calmantes

## Ayant une action antispasmodique :

Elles diminuent les spasmes d'origine musculaire, notamment les muscles lisses des organes creux (estomac, intestin etc.).

Absinthe  
Camomille  
Fumeterre  
Lavande  
Marjolaine  
Mélisse  
Menthe  
Oranger  
Rose  
Sauge  
Tilleul  
Trèfle





# Les plantes calmantes

## Ayant une activité sédative

**générale** : Elles tendent à s'opposer à la nervosité et à réduire l'activité des individus et facilitent l'endormissement.

Armoise  
Berce  
Eglantier  
Fumeterre  
Laitue  
Lavande  
Mauve  
Mélisse  
Menthe  
Millepertuis  
Oranger  
Pomme  
Primevère  
Valériane  
Verveine

## Ayant une activité, Hypnotique, narcotique ou soporifique :

Elles provoquent l'assoupissement, le sommeil, qui diminue la sensibilité générale (si leur action peut être plus modérée elles sont beaucoup moins nocives).

Aubépine  
Bouillon blanc  
Coquelicot  
Laitue  
Lavande  
Mauve  
Mélisse  
Menthe  
Millepertuis  
Oranger  
Passiflore  
Primevère  
Prunier, prunellier  
Reine des prés  
Valériane  
Verveine

# La somatisation

Vos réactions somatiques face à l'anxiété et au STRESS orientent l'usage des plantes en journée et au coucher

Somatisations musculaires :  
Crampe,  
Tension générale,  
Contracture,  
Tension nerveuse

Somatisations digestives :  
Gastrite,  
Nausée,  
Digestion lente,  
Spasmes intestinaux

Somatisations cardiovasculaires :  
Palpitations,  
Oppression dans la cage thoracique,  
Tachycardie,  
Mains moites

Plantes à action sédative et anxiolytique  
Par exemple : coquelicot et valériane

Plantes à action antispasmodique :  
Par exemple : mélisse, camomille et passiflore

Plantes à action narcotique  
Par exemple : aubépine et valériane

Vous pouvez toujours ajouter une **plante adaptogène** qui aura une action générale à moyen terme de renforcement du système immunitaire, digestif et ou nerveux. Par exemple le ginseng, la rhodiola ou l'eleuthérocoque...

En cas de :  
Inquiétude  
Anxiété  
Appréhension  
Pics de stress  
Crises d'angoisse

En cas de :  
Difficultés d'endormissement  
Réveils nocturnes ou précoce  
Sommeil non réparateur

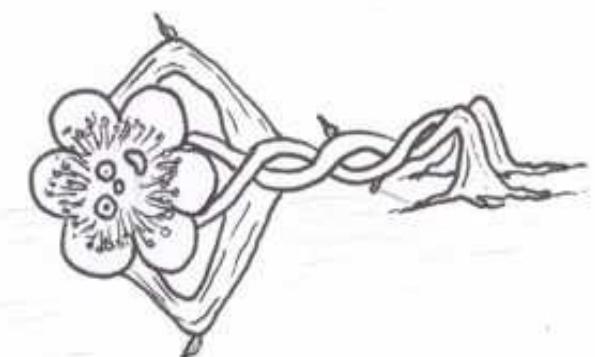
Utilisez plus spécifiquement  
**la valériane, passiflore et le coquelicot.**  
Ces plantes vous seront utiles au coucher

Dans l'ouvrage en préparation

*Pllauntes de tcheu nouos pouo' byin soumeilli*

Plantes hypnotiques en Normandie, biodiversité et richesse linguistique

Vous retrouverez les dessins, photos, textes, analyse de Loup, Johan et Valentin RAGOT ainsi que les indications de cueillette et les noms normands.



# Morphée

Morphée, dieu du sommeil et des rêves, est le fils d'Hypnos (le Sommeil) et de Nyx (la Nuit), il a pour attributs le miroir et les fleurs de pavot.

**« c'est le séjour du repos muet ; seulement du pied de la roche sort un ruisseau de l'eau du Léthé, qui, coulant sur un lit de cailloux crépitants, invite au sommeil par son murmure. Devant l'entrée de la grotte fleurissent des pavots féconds et des plantes innombrables, dont les sucs servent à la Nuit pour composer le charme soporifique qu'elle répand avec son humidité sur la terre obscure. »**

Les métamorphoses Ovide (trad. Georges Lafaye)

Morphée endort les êtres humains en les effleurant de ses fleurs...

**Quand c'est la caresse d'une douce tisane de coquelicot, tout va bien,  
Mais,  
Quand il s'agit de « tomber dans les bras de morphine » ( et autres opioïdes) ce n'est plus du sommeil c'est une anesthésie.**



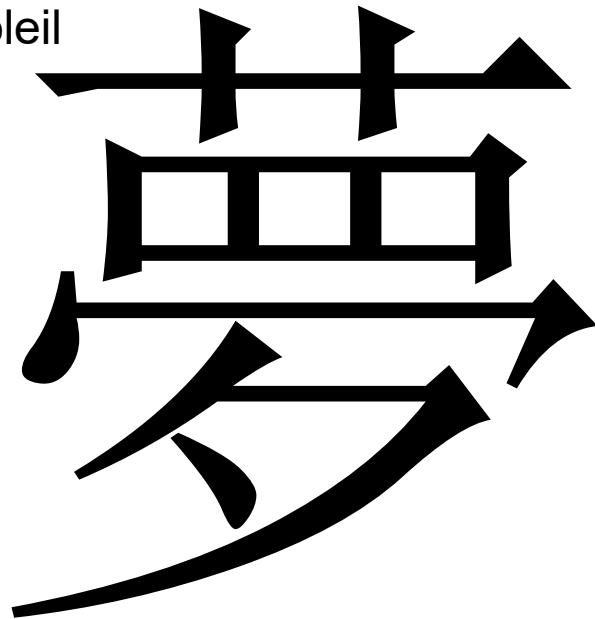
# **Etude idéographique : Qu'avons-nous à apprendre des kanji ?**

# Rêve, vision, illusion

13 traits

Clef : 夕

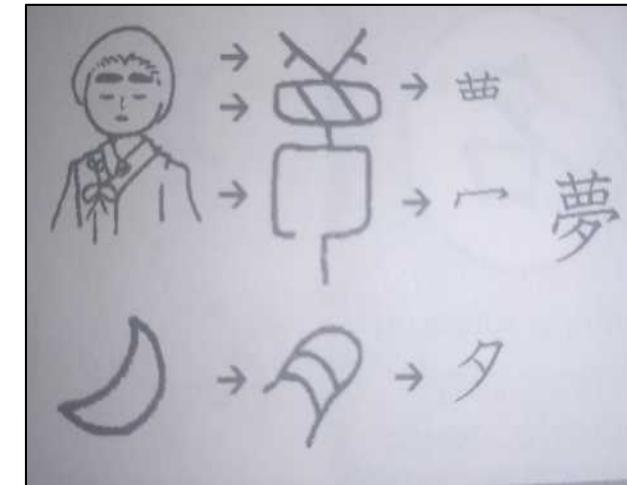
couché de  
soleil



Lecture :

On : ム、 MU

Kun : ゆめ、 yume



Des pictogrammes aux idéogrammes

Le kanji 夢 qui signifie rêve, était à l'origine un pictogramme avec un lit pour dormir dessus. Les deux écrits en os de style oracle(a) et (b), la partie gauche représentait un lit avec des pieds, placé verticalement. Quelle était la figure à côté du lit ? De nombreuses références soutiennent que le kanji 夢 consistait à l'origine en deux écrits : un phonétique pour /bo'o/ pour « ne pas pouvoir voir » et un autre 夕 « nuit ». Quelque chose que vous voyez la nuit quand vous ne pouvez pas voir est un rêve. Dans des formes moins anciennes, le haut du kanji représentait un médium, dont les sourcils étaient dessinés en épais, priant en transe devant un autel ancestral. La partie du bas 夕 indiquait la nuit. On croyait qu'un rêve était dans une transe de prière qui s'est produite la nuit.

**Nous nous attachons autant que possible à des références scientifiques mais sommes aussi ouverts aux aspects culturels.**

**L'extrême orient est une source assumée et revendiquée de notre méthode en mouvement. Cette étude des caractères d'origine chinoise est une invitation à la curiosité, l'étonnement et au questionnement.**

**Que nous disent les kanji du sommeil, de la fatigue et du rêve ?**

**Y a-t-il une réelle sagesse ancestrale ou véhicule-t-elle uniquement des japanésries ?**

Cauchemar

あくむ akumu

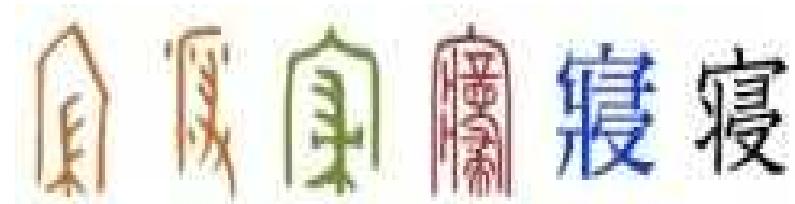
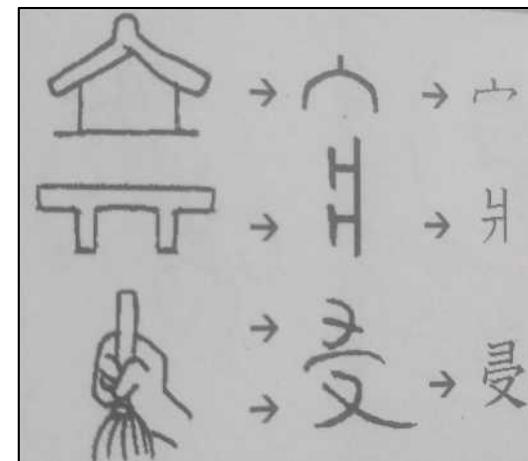
惡夢

Mauvais  
Faux  
mal

# Dormir, être couché, se reposer, lit

13 traits

Clef : 宀 un  
toit



Des pictogrammes aux idéogrammes

Lecture :

On : シン SHIN

Kun : ねる、neru ねかす ne(kasu)

Pour le kanji 寝, les pictogrammes d'origine (notamment en forme d'os d'oracle) représentaient une maison ou mausolée de famille, à l'intérieur était représenté un balai ou une brosse. Ensemble, ils signifiaient à l'origine un mausolée qui a été purifié.

Dans d'autres styles, il y avait un lit de malade avec quelques gouttelettes signifiant transpiration sur la gauche et le côté droit était une main tenant un balai, qui signifiait un mausolée nettoyé. Ensemble, ils signifiaient une personne malade qui se réveillait dans un lit avec un cauchemar.

Enfin, ce kanji avait une histoire similaire – à l'intérieur d'un mausolée (une maison et un balai) le côté gauche était un lit, et le haut à droite était un médium qui était censé avoir un cauchemar / rêve. Une maladie était considérée comme quelque chose qu'un mauvais esprit causait et la purification était nécessaire.

Dans la forme récente 寝, la composante du rêve a été abandonnée et une main (又) a été ajoutée en bas.

Le kanji 寝 signifie « dormir ».

sieste  
Hirune  
昼寝

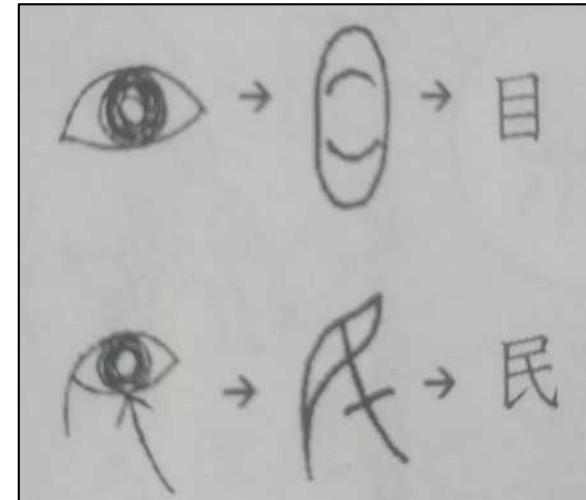
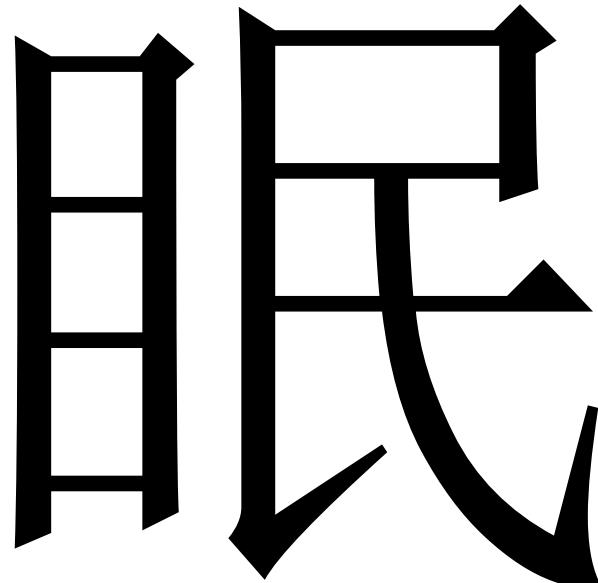
Après-midi

Pour bien dormir, il faut que ce soit propre comme dans un temple. Il s'agit bien évidemment d'un nettoyage physique et spirituel et dans toutes cultures il faut quelqu'un pour recueillir et interpréter les rêves.

# Dormir, somnolent, mourir

10 traits

Clef : 目 un  
œil



Lecture :

On : ミン MIN

Kun : ねむ . る nemu.ru ねむ . い nemi.i

Des pictogrammes aux idéogrammes

Le kanji 眠 contient le kanji 民 . Il n'y a pas d'écriture ancienne pour ce kanji, ce qui suggère qu'il a été créé plus tard. Avec la fabrication originale de 民 « on ne peut pas voir » et d'un œil, 目 , ensemble, le kanji 眠 signifie « dormir ».

民 l'ancienne forme de ce kanji décrit un œil percé par une aiguille pour l'aveugler. Il symbolise quelqu'un qui fait quelque chose contre son gré. Signifie aussi « personnes ordinaires » dans le sens où elles ne voient pas la réalité des choses, ne peuvent agir par leur propre jugement ou qui doivent obéir aux lois.

Le caractère 民 min pourrait avoir pour origine pictographique : un œil sur des jambes, ou sur le caractère « dix » : la foule qui voit tout, dix yeux : la populace qui grouille. Signifie ensuite le peuple, l'homme du peuple.

On voit ici encore l'analogie entre mourir et dormir ou entre dormir et absence de conscience : cela laisse songeur...

En France, « le dernier sommeil », « le dernier repos » signifie mourir ; les mots et expressions véhiculent paradoxalement, partout dans le monde à la fois l'idée de mort et d'activité intense à travers les rêves qui accompagnent le sommeil.

Nous y voyons l'opportunité à questionner nos croyances et représentations.



simulacre, temporaire

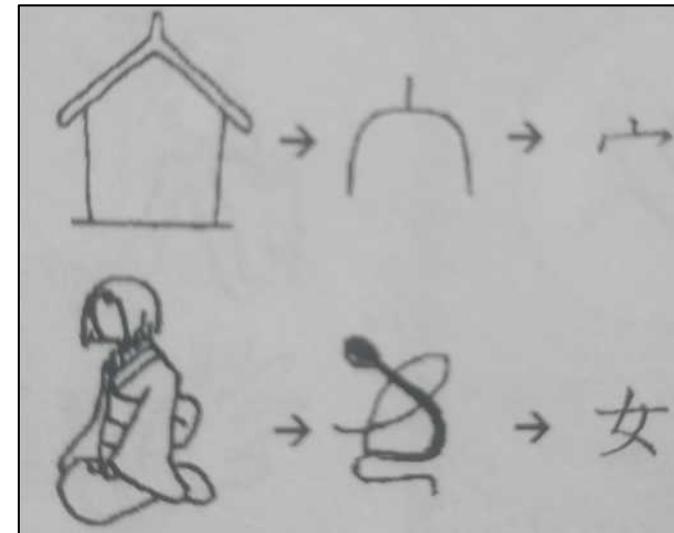


Sans , non, in-

# Paisible, calme, pas cher, reposant

6 traits

Clef : ↗ un  
toit



Lecture :

On : アン AN

Kun : やす . い yasu.i.



Des pictogrammes aux idéogrammes

Tous les écrits anciens pour le kanji 安, une femme 女 était placée à l'intérieur d'une maison, ce qui signifiait «calme, sûr, paisible».

Une chose bon marché est moins difficile à obtenir, moins stressante, alors cela signifiait aussi «peu coûteuse».

Le sens originel n'est pas qu'une femme est bon marché mais bien une femme assise paisiblement dans la maison.

L'anxiété 不安な est le vide, l'absence de calme...  
on note ici la justesse sémantique qui dit combien l'environnement est important. Ne pas se sentir chez soi crée l'agitation mentale.

Sommeil réparateur,  
paisible, tranquille  
**あんみん ANMIN**  
**安眠**

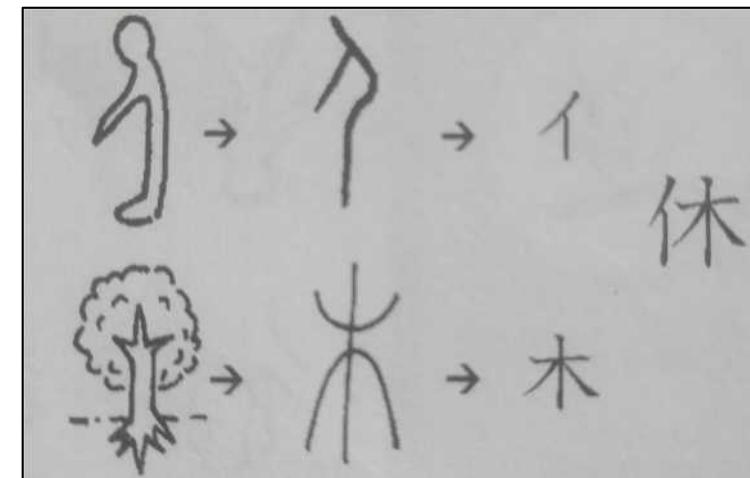
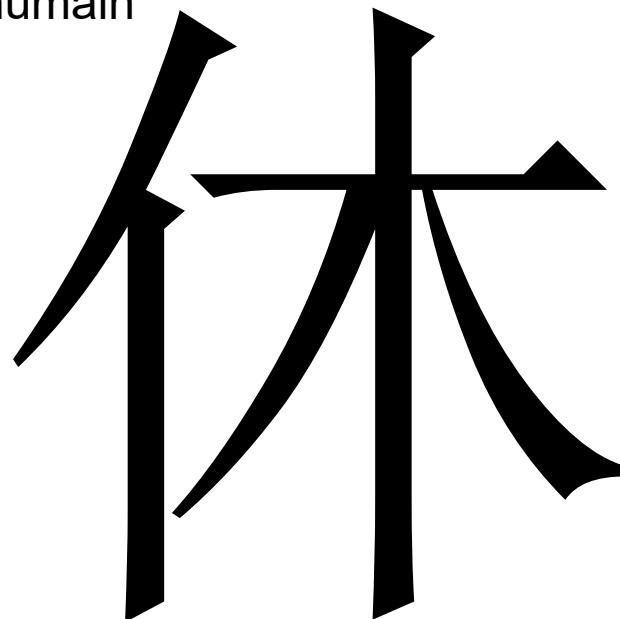
Anxieux, agité  
**ふあんな FUANNA**  
**不安な**

Sans , non, in-

# Repos, jour de repos, se détendre

6 traits

Clef : 人 , 亻  
humain



Lecture :

On : キュウ KYUU

Kun : やす . む yasu.mu



La vision la plus répandue de l'origine du kanji 休 est «une personne appuyée contre un arbre qui repose».

Cette explication paraît convaincante quand on regarde le kanji.

Qui plus est, le végétal est assimilé partout dans le monde à la quiétude, au repos.

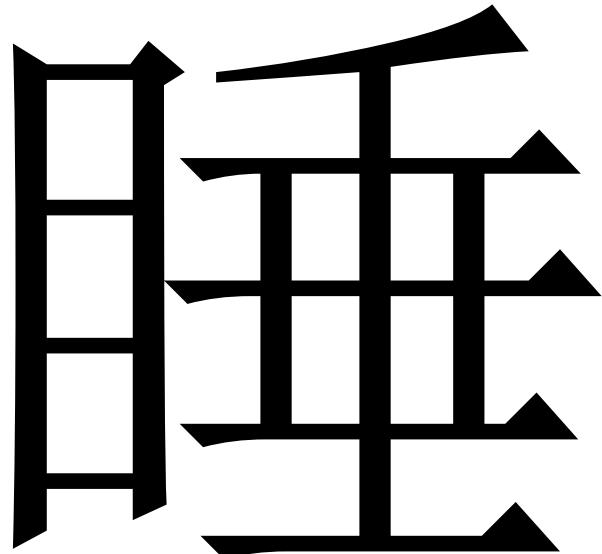
Cependant, cette fois-ci, il y a d'anciens exemples d'écrits, où l'on voit le sommet légèrement courbé de l'arbre. Il ressemblait à 禾 et pas à 木. 禾 a été expliqué comme un signe placé sur la porte d'une installation militaire où une cérémonie de cessez-le-feu a été tenue (liée au kanji 和 « paix, harmonie »).

A partir de là, l'écriture 休 signifiait mener une négociation de maintien de la paix à cette porte.

# Fatigue, épuisé, las

13 traits

Clef : 目 OEIL



Lecture :

On : スイ SUI

Sommeil  
すいみん suimin  
睡 眠

Comme souvent, le sommeil est assimilé à l'épuisement ou la maladie.  
Si l'on croit que les mots ont un sens et un impact dans nos comportements alors ne peut-on se demander combien cela entretient la confusion entre fatigue et l'envie cyclique et physiologique de dormir ?

Dans le kanji 睡, 目 « œil » a été ajouté à 垂 « à s'affaisser, pendre », qui était également utilisé phonétiquement pour /su'i/. Les paupières tombantes signifiaient « dormir ».

Il n'y a pas de prononciation d'origine japonaise pour ce kanji (kun-yomi ).

熟睡する jukusui-suru dormir profondément ; tomber dans un sommeil profond.

le kanji 垂 : le sommet était constitué de feuilles ou de branches tombant bas, ce qui signifiait « s'affaisser ». Le bas du était 土 « terre », ajoutant le sentiment que les feuilles suspendues touchaient le sol. Ensemble, elles signifiaient « pendre, s'affaisser ». Quelque chose qui pendait signifiait aussi « vertical; à angle droit »

Une sieste  
ごすい gosui  
午睡

Midi

On voit, ici encore, l'assimilation certes naturelle mais erronée de relier les yeux clos au sommeil alors qu'il y a, comme nous l'enseignons, bien d'autres raisons de fermer les yeux. En revanche, il est vrai qu'une des premières manifestations d'endormissement est les paupières devenant lourdes, comme nous l'avons déjà mentionné, il faut reconnaître les signes qui nous indiquent que la pression de sommeil est suffisante et qu'il faut s'endormir. Il faut savoir dire aux enfants que l'on peut fermer les yeux de plaisir, ou pour le plaisir ou pour méditer.

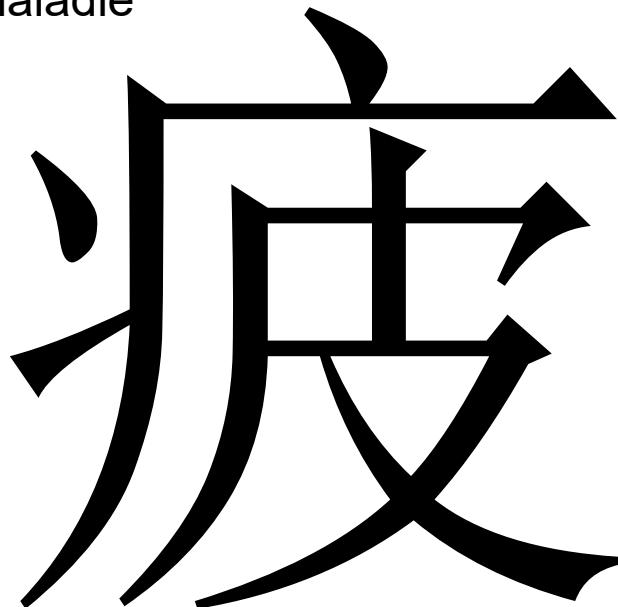
Une sieste  
Somnolence  
いっすい Issui  
一睡

## Fatigue, épuisé, las

10 traits

Clef : 疒

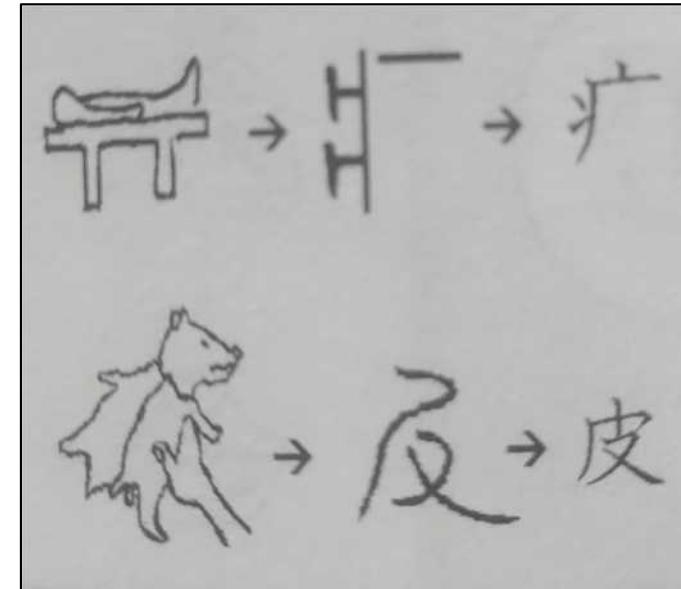
maladie



Lecture :

On : ヒ HI

Kun : つか . れる tsuka.reru



病

Des pictogrammes aux idéogrammes

Le kanji 疲 signifie « fatigue; usure »

la composition du kanji 疲 : 扌 et 皮 qui a été utilisé phonétiquement pour /hi/.

皮 signifie la peau ou plume, les pictogrammes décrivent une main qui essaie d'enlever la peau d'un animal.

扌 le lit sur lequel le malade se repose et est soigné.

**L'analogie entre le sommeil,  
la position allongée,  
les yeux fermés et l'absence de conscience  
ou la maladie et la mort est claire une fois encore.**

**un proverbe chinois à méditer ... un peu loin du rêve bourgeois :**

« L'argent peut acheter une maison, mais pas un foyer.

Il peut acheter le lit, mais pas le sommeil.

Il peut acheter une horloge, mais pas le temps.

Il peut acheter un livre, mais pas la connaissance.

Il peut acheter une position, mais pas le respect.

Il peut acheter du sexe, mais pas l'amour ! »

**Nous refermons cette étude et première édition d'ouvrage IPSM  
avec un proverbe japonais :**

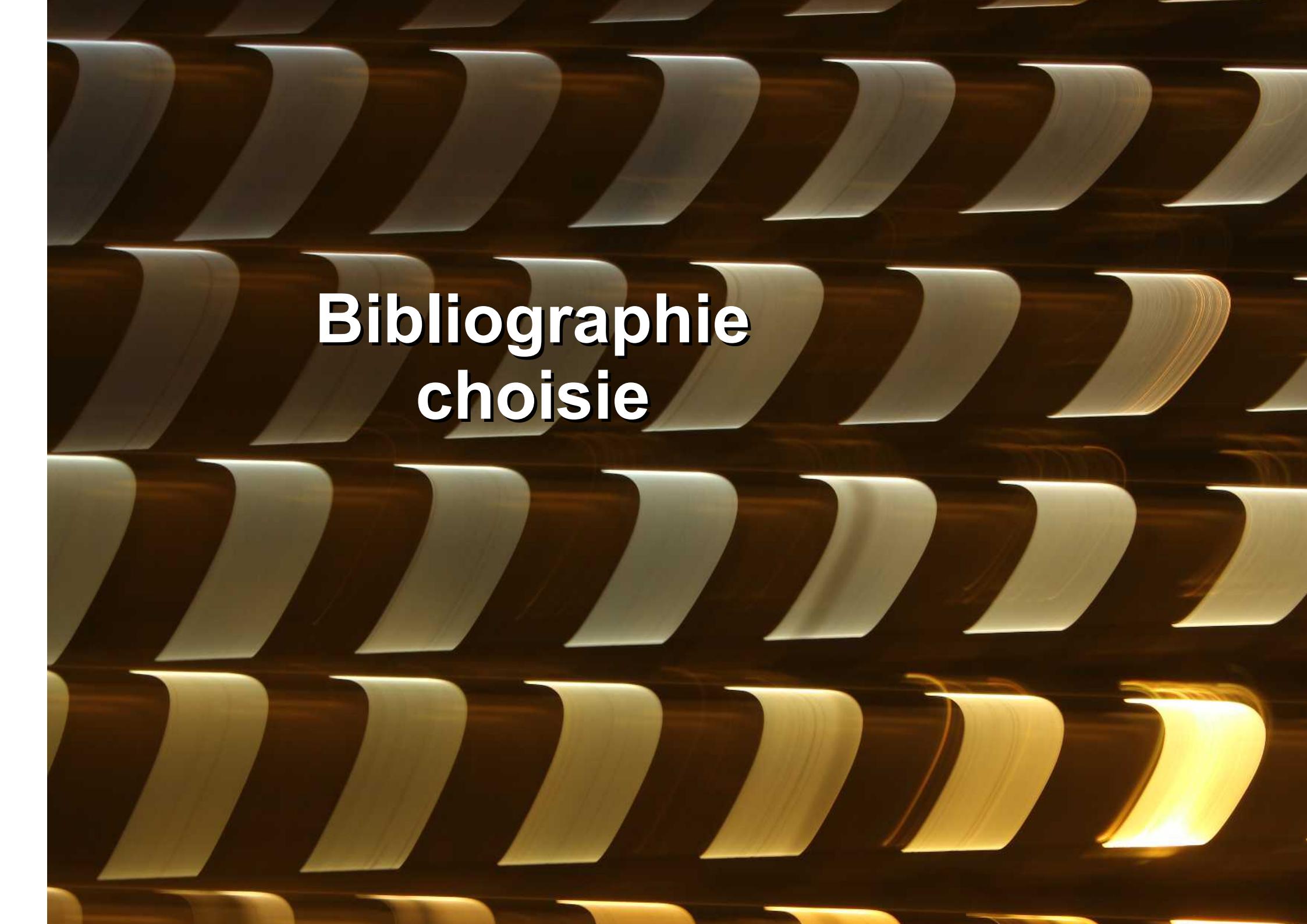
**果報は、寝て待て**

**Kahou wa nete mate**

**Attends la bonne nouvelle en dormant**

(si tu as fait ton possible, tu peux dormir tranquille)

**La sagesse est effectivement de n'avoir pas laissé en suspens des choses qu'il fallait entreprendre.  
Les ruminations nous conduisent immanquablement à des nuits agitées.**



# Bibliographie choisie

### **Isabelle ARNULF**

- Le sommeil, Edition mango, 2018 (et Vanessa SLIMANI)
- Une fenêtre sur les rêves, Paris, Odile Jacob, 2014

### **Alain BERTHOZ**

- L'inhibition créatrice, Odile Jacob, 2020

### **Jeannette BOUTON**

- Réapprendre à dormir, les éditions ESF, 1974
- Sommeil et joie de vivre, Les éditions du cerf, 1999
- Vive le sommeil : connaître, respecter, aimer son sommeil, Hatier, 1988 (avec Catherine DOLTO TOLITCH)

### **Patrick-André CHENE**

- Sophrologie, Ellébore, 2008

### **François COUPLAN et Gérard DEBUIGUE**

- Petit Larousse des plantes qui guérissent, LAROUSSE, 2006

### **Sylvie DALLET & Emile NOEL (dir.)**

- Les territoires du sentiment océanique, l'harmattan, 2012

### **Jean Loup DERVAUX**

- Ces hormones qui rythment notre vie, Dangles, 2014

### **Moshe FELDENKRAIS**

- L'être et la maturité du comportement, l'espace du temps présent, 1949 (série de conférences en 1943 et 1944)

Pierre FLUCHAIRE

- La révolution du sommeil , Robert Laffont, 1984

Claude GRONFIER & Laurent CHNEIWEISS

- En finir avec le blues de l'hiver (et les troubles et rythmes du sommeil), Marabout, 2008

Michel JOUVET

- Le Sommeil et le Rêve, Paris, Odile Jacob, 1992
- Pourquoi rêvons-nous, pourquoi dormons-nous ? : Où, quand, comment ?, Paris, Odile Jacob, 2000.
- Le Voleur de songes, Paris, Odile Jacob, 2004
- Le Sommeil, la Conscience et l'Éveil, Paris, Odile Jacob, 2016

Michael KRUGMAN

- 1, 2, 3 sommeil avec les étonnantes mini-mouvements du Sounder Sleep System™, KiKeKoiDonOu, 2018

Patrick LEMOINE

- Dormir sans médicament... ou presque, robert Laffont, 2015
- Docteur j'ai mal à mon sommeil, Odile Jacob, 2021

Maurice MESSEGUE

- Mon herbier de santé, Laffont, 1975

Charles M. MORIN

- Vaincre les ennemis du sommeil, Les éditions de l'homme, 1996

Tobie NATHAN

- La nouvelle interprétation des rêves, Odile Jacob, 2011

**Patrick McKEON**

- Close your mouth, buteyko books, 2004

**Emile NOEL**

- Sous la parole, l'image, édition Emile Noël, 2014
- Les portes de Thanatos, Eshel, 1993

**Michel ODENT**

- Le fermier et l'accoucheur, édition Médicis, 2002

**Marie THIRION & Marie-Josèphe CHALLAMEL**

- Le sommeil, le rêve et l'enfant,

**Alfred TOMATIS**

- La libération d'œdipe , les édition ESF, 1983

**Bessel VAN DER KOLK**

- Le corps n'oublie rien, Pocket, 2014

**Henry WINTREBERT**

- La relaxation de l'enfant, L'harmattan, 2003



# Index

## A

Adrénaline : 23, 116, 128  
Alcool : 14, 16, 20, 25, 50, 52, 125, 150, 154  
Allaitement : 123, 124, 125, 126  
Amour : 22, 123, 127, 128, 130, 185  
Anamnèse : 89, 91, 93, 94, 100  
Antalgique : 19, 166  
Antispasmodique : 166, 168  
Anxiété : 14, 21, 23, 32, 50, 116, 117, 127, 165, 168, 169, 179  
Apnée : 12, 13, 16, 24, 149, 150, 151, 152, 154  
Apprendre, réapprendre : 8, 9, 40, 87, 88, 89, 95, 100, 104, 147, 171  
Audition : 9, 92  
Auto-hypnose, hypnose : 9, 57, 72, 78

## B

Bailler : 145, 162  
Barjavel René : 36  
Béchique : 166  
Bercement : 78, 85, 98, 100, 101, 103, 104, 117, 120, 127  
Berthoz Alain : 30  
Bien-être : 64, 66, 71, 86, 93, 105, 120, 160  
Blake William : 82  
Bouche : 105, 106, 11, 156, 157, 161, 162  
Boucle : 32, 51, 70, 71, 75, 76, 77  
Bouton Jeannette : 34, 36, 58, 66, 67, 104, 105, 119, 188  
Bruit : 13, 14, 17, 28, 75 ; 77, 93, 95, 116, 117, 154

## C

Caféine : 14, 15, 125  
Cancers : 14, 17, 19, 36, 50, 124  
Cardiaques : 14, 19, 151, 154, 160  
Caresse : 127, 170  
Carroll Lewis : 35  
Cataplexie : 12  
Cauchemar : 13, 14, 20, 32, 38, 40, 61, 87, 89, 100, 173, 175  
Céphalique : 166  
Cercle vertueux : 22, 126, 147  
Cercle vicieux : 21, 22, 23, 147, 152, 154  
Cerveau : 19, 30, 36, 47, 56, 57, 73, 80, 124, 125  
Cheng Man Ching : 130  
Chronotype : 45, 51  
Compétition : 128, 155  
Conflit : 32, 34, 144  
Conjoint : 17, 22, 150, 151, 152  
Considération : 128  
Coquelicot : 167, 168, 169, 170  
Cortex : 105, 109  
Cortisol : 23, 44, 46, 47, 50, 51, 53, 59, 115, 116, 128  
Croyance : 21, 38, 177  
Culpabilisation : 128, 144  
Cycle de sommeil : 34, 58, 64, 71

## D

Dépression : 12, 14, 17, 20, 21, 23, 32, 50, 129, 154  
Desnos Robert : 81

Diabète : 19, 24, 26, 50

Dialogue : 9, 89, 97, 100 ; 128, 144, 147

Dopamine : 23, 128

Douleur : 10, 14, 19, 64, 98, 108 ; 166

Drogue : 15, 16, 20, 89, 114, 150

## E

Écoute : 8, 37, 75, 77, 79, 85, 86, 89, 91, 92, 104, 144, 163, 164

Éducation : 107, 123, 128, 144

Effacer : 38, 40

Effort : 21, 104, 147, 156

Empathie : 128

Endormissement : 12 à 15, 18, 20 à 22, 51, 54, 58 à 61, 64, 68, 71, 86, 88, 89, 97 à 99, 104, 112, 113, 117, 118, 120, 121, 126, 149, 150, 153, 166, 167, 169, 183

Énurésie : 13, 143, 144, 147

Environnement : 9, 14, 17, 18, 20, 22, 90, 117, 179

Éveil : 23, 29, 38, 44, 45, 51, 57, 60, 62, 63, 64, 66, 68 à 71, 80, 121

Extase, extatique : 63, 67, 68, 120

## F

Fatigue : 19, 23, 53, 64, 105, 107, 111, 117, 118, 126, 152, 154, 156, 173, 182, 184, 185

Feldenkrais Moshe : 64

Fièvre : 13, 14

Focalisation : 78, 79, 155

Fœtus : 34

## G

Gadget : 151

Galant : 147

Ghréline : 46, 51 à 53

## H

Habitude : 10, 21, 22, 24, 32

Horloge circadienne : 44, 45, 47 à 50, 64, 185

Humiliation : 20, 128

Hygiène : 14, 43, 44, 104, 130

Hypersomnie : 12, 20

Hypervigilance : 57, 63

Hypnagogie / hypnagogique : 13, 58, 61, 63, 67 à 71, 104, 111, 120

hypnogramme : 55, 56, 58 à 61, 71

Hypnopompique : 61, 63, 67, 71

## I

Idées : 24, 25, 63, 91, 150 à 153, 177

Illusion : 172

Immunité : 17, 36

Inquiétude : 21, 151, 169

Insomnie : 12, 14, 16, 20 à 23, 32, 130, 165, 177

Intégration : 117, 155, 156

IPSM : 8 à 10, 39, 101, 108, 111, 127, 186

## J

Jet lag : 14, 17, 45, 50

Jeu : 22, 30, 31, 39, 40, 48, 51, 52, 63, 68, 88, 91, 95, 117, 119, 120, 144, 147

Jeûne : 9, 51 à 53

Jouvet Michel : 34

## K

Kanji : 171 à 186

Krishnamurti : 114

Langue : 78, 80, 104 à 106, 155 à 157

Leptine : 17, 24, 33, 46, 47, 50 à 53, 59

## L

Libido : 36, 50, 59

Lumière : 14, 17, 25, 47, 49 à 51, 59, 66, 100, 116, 117, 120

## M

Magnésium : 23, 51

Main : 8, 40, 74, 79, 84, 92, 107, 108, 111, 116, 118 à 120, 129, 132, 133, 138, 140, 157, 161, 162, 164, 168, 175, 185

Maladie : 13, 14, 19, 56, 129, 175, 182, 184, 185

Marche : 8, 9, 104, 108, 152

Massage : 9, 89, 127, 129 à 140

Médicament : 12, 13, 16, 88, 89, 150, 154

Mélatonine : 17, 23, 36, 44, 46, 47, 49, 50, 59, 64

Mémoire : 14, 23, 39, 50, 114

Mémoriser : 31, 36

Menace : 20, 116, 128, 144, 147

Ménopause : 14, 19

Moro réflexe : 116, 117

Mort : 88, 124, 177, 185

Mouvement : 8, 10, 13, 33, ,34, 51, 60, 70, 71, 79, 92, 100, 105 à 108, 111, 112, 114, 117 à 120, 129, 132, 141, 150, 156, 157, 161, 163, 173

Musique : 17, 57, 81, 98, 101, 104

## N

Narcolepsie : 12

Narcotique : 167, 168

Nathan Tobie : 29

Nicotine : 15, 125

Niveau de conscience : 29, 56, 58, 62, 63, 66, 68 à 72, 75, 76, 80, 104, 120, 155

Niveau de vigilance : 44, 56, 57, 63 à 65, 68 à 71, 114

Noyau supra-chiasmatique : 47, 4917, 57, 81, 98, 101, 104

## O

Objet Imaginé : 9, 38 à 40

Ocytocine : 22, 125 à 129

Onde : 33, 34, 55 à 61, 66, 68 à 71, 81, 104, 120, 121

Oublier : 31, 36

Ovide : 170

## P

Parasomnie : 13, 23

Passiflore : 167 à 169

Paupière : 66, 120, 183

Peau : 47, 75, 93, 100, 104, 125, 185

Perez réflexe : 147

Performance : 21, 44, 162

Peur : 22, 28, 32, 91, 99, 116, 127, 144

Pipi : 144 à 147

Plasticité : 8, 33

Pleurer, Pleurs : 82, 116, 125

Poids : 23, 24, 33, 39, 98, 124, 150 à 152, 154  
Posture : 9, 83 à 86, 111, 118, 120, 132, 162  
Pression de sommeil : 21, 23, 183  
Prévert Jacques : 7, 37  
Progesterone : 59  
Prolactine : 59, 125, 126  
Proverbe : 185, 186  
Punition : 22, 128, 147

**R**

Réflexe : 60, 67, 68, 106, 111, 115 à 121, 147  
Réflexe d'agrippement : 118, 119  
Réflexe de nidation : 60, 67, 68, 111, 119 à 121  
Regard : 37, 76, 82, 91, 116, 127, 181  
Règles : 19, 59  
Relaxation : 8, 9, 57, 66 à 73, 78 à 81, 83, 88 à 100, 105, 126, 127, 130, 144, 145, 147, 160, 162  
Repas : 25, 50 à 54, 94, 104  
Respect : 43, 44, 68, 120, 127, 128, 185  
Respiration : 9, 17, 60, 72, 73, 75, 77 à 81, 84 à 86, 89, 92, 93, 100, 104 à 107, 111, 121, 129, 132, 145, 151, 153, 155 à 157  
Rituel : 22, 90, 91, 175  
Ronflement : 13, 16, 24, 52, 124, 150 à 157  
Ruminations : 14, 20, 129, 189  
Rythme : 8, 17, 43, 44, 47, 51, 64, 74, 76, 81, 85, 100, 104, 105, 107, 111, 129

**S**

Sédatif / sédative : 17, 167, 168  
Sérotonine : 23, 59, 64, 128  
Sevrage : 15, 16, 20

Shiatsu : 97, 99  
Sieste : 152, 175, 177, 183  
Silence : 75, 76, 100, 114, 152, 163  
Somatisation : 168  
Somatotopie : 110  
Somatotropine : 33, 36, 59  
Sommeil lent : 18, 28, 32 à 34, 51, 57 à 61, 68 à 71, 126  
Sommeil paradoxal : 13, 15, 18, 32 à 34, 57 à 61, 63, 70, 71, 152  
Somnambulisme : 13, 33, 61  
Somnifères : 16, 19, 150, 166  
Somnolence : 12, 14, 183  
Stress : 13, 14, 20, 21, 23, 32, 36, 50, 125, 126, 128, 165, 168, 169, 179  
Sturgeon Theodore : 41  
Succion : 105, 106, 119  
Surpoids : 98, 151  
Synchronisation : désynchronisation : 50, 51  
Système nerveux : 8, 9, 15 à 17, 47, 64, 68, 112, 117, 128, 153, 155, 157, 160, 168

**T**

Tempe : 50, 51, 132, 136  
Température : 14, 18, 19, 22, 33, 50, 59, 75, 116, 130, 166  
Terpnos logos : 90, 92, 100, 144  
Terreur : 13, 32, 33, 61  
Testostérone : 44  
Tomatis Alfred : 12, 17  
Toucher : 9, 97, 99, 113, 117, 123, 125, 128, 129

Traumatisme : 20, 31, 36, 88, 144

Traumatolytique : 20, 32

Travail : 22, 29, 36, 37, 50, 88 à 90, 95, 118, 130

## V

Valérian : 167 à 169

Vasopressine : 59, 147

Vicariance : 15

Vieillissement : 50, 154

Vincent Jean-Daniel : 112

Violence : 88, 97, 128

Voix : 8, 9, 77, 79, 81, 92, 95, 97, 104, 106, 113,  
129, 144, 157

## Y

Yeux : 9, 24, 34, 47, 49, 54, 60, 64, 66, 70 à 72,  
75, 77, 79, 86, 95, 104, 111 à 113, 120, 132, 136,  
145, 162, 177, 182, 183, 185

## Z

Zinc : 51

Zone Alpha : 66, 81, 105 à 107, 111

# Table des matières

<b>Avant propos</b>	<b>7</b>
• 14 fondations et 3 postulats de base .....	9
• Séance individuelle.....	10
<b>Troubles du sommeil &amp; ennemis du sommeil</b>	<b>11</b>
• Les hypersomnies.....	12
• Les parasomnies.....	13
• Les insomnies.....	14
• Ennemis toxiques.....	15
• Ennemis environnementaux.....	17
• Ennemis somatiques.....	19
• Ennemis psy.....	20
• Cercle vicieux : insomnie et stress .....	21
• Habitudes de coucher.....	22
• Cercle vicieux : stress et cortisol.....	23
• Manque de sommeil .....	24
• Idées de M...., nuit à C.....	25
<b>Du sommeil et des rêves</b>	<b>27</b>
• Combien, Comment tu rêves.....	28
• Discutons-en ! .....	29
• Parallèle entre le jeu et le rêve.....	30
• Rêves et cauchemars.....	32
• Sommeil profond.....	33
• Sommeil paradoxal .....	34
• Alice.....	35
• On résume.....	36
• Prévert.....	37
• Rêve recueilli, éveillé, dirigé .....	38
• L'objet imaginé .....	39
• Sturgeon .....	41

# **Connaissance et respect de l'hygiène des rythmes** 43

• Horloge biologique .....	44
• Chronotypes.....	45
• Durées de sommeil.....	46
• Régulation de l'horloge bio .....	47
• Retard de phase.....	48
• Structure de la rétine.....	49
• Désynchronisation de l'horloge circadienne.....	50
• Alimentation et synchronisation .....	51
• Alimentation et désynchronisation .....	52
• Une leçon de chose .....	54

# **Des ondes et des hypnogrammes** 55

• Ondes .....	56
• Lire un hypnogramme.....	58
• Hypnogramme et hormones.....	59
• Hypnogramme : le corps .....	60
• Hypnogramme : rêves.....	61
• Niveaux de conscience.....	62
• Fatigue.....	64

# **Niveaux de vigilance, choix du repos** 65

• Réapprentissage de la mise en onde alpha.....	66
• Coupure 3 min.....	68
• Pause 10 min.....	69
• Petite boucle 20 min.....	70
• Boucle 1h30.....	71

Exemple de relaxe et spirale .....	72
Relaxation par focalisation .....	78
Demi rêve.....	81
Blake.....	82
Enchaînement de postures de relaxation.....	83

## **« Nicolas, tu peux m'apprendre à dormir Steuplait ? »** **87**

• Relaxation et endormissement difficile.....	88
• Du shiatsu à la relaxation guidée .....	97

## **Bercements et micro-mouvements** **103**

• Bercements du corps.....	104
• Bouche et langue.....	105
• La main.....	107
• Cortex cérébral.....	109
• Somatotopie.....	110
• Les yeux.....	111
• Balayage du corps.....	113
• Encore une citation.....	114
•	

## **Dormir est aussi une question de réflexes !** **115**

• Réflexe de Moro.....	116
• Réflexe d'agrippement.....	118
• Réflexe de nivation.....	120

## **L'amour, l'allaitement, l'éducation....** **123**

• Quelques mots sur l'allaitement.....	124
• Ocytocine & prolactine.....	126
• Educations.....	128
• Massages et auto-massages.....	129

<b>Énurésie mon ennemie</b>	<b>143</b>
• Pipi au lit.....	144
• Relaxation et pipi au lit .....	145
• Enurésie, cercles vicieux , vertueux.....	147
<b>Ronfleurs &amp; autres plongeurs en apnées du sommeil</b>	<b>149</b>
• Idées fausses.....	150
• Cercle vicieux : ronflements.....	154
• Prise de conscience, respiration et ronflements.....	155
<b>Respiration(s)</b>	<b>159</b>
• Notre approche de la respiration .....	160
• Respirer ouvrir fermer .....	161
• Respiration et spirale.....	163
<b>Phytothérapie</b>	<b>165</b>
• Plantes calmantes.....	166
• Les somatisations.....	168
• Morphée.....	170
<b>Étude idéographique</b>	<b>171</b>
• Rêve 夢 .....	172
• Dormir 寢.....	174
• Dormir 眠.....	176
• Paisible 安.....	178
• Repos 休 ... .....	180
• Fatigue 睡.....	182
• Fatigue 疲.....	184
• Proverbe Japonais.....	186

**Bibliographie choisie** **187**

**Index** **191**

**Nous devons et pouvons  
tout apprendre et réapprendre,  
commencer par apprendre à  
désapprendre eut été  
judicieux...**





Intégration Psycho-Sensori-Motrice

# REAPPRENDRE A DORMIR AVEC L'IPSM

L'IPSM s'appuie sur 3 postulats de base :

- 1 / Pas de séparation corps-esprit, ni humain-nature
- 2 / Grâce aux ressources plastiques de notre système nerveux nous pouvons apprendre, désapprendre et apprendre à apprendre.
- 3 / Le questionnement et la prise de conscience sont au cœur du changement.

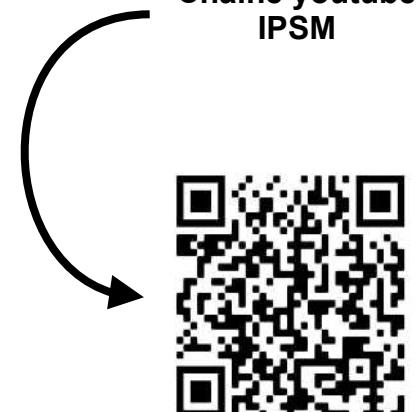
## Association sans forme ni chemin

45 avenue de la gare

14500 Vire Normandie

Coordinateur Pédagogique Nicolas RAGOT  
Contact, renseignements, organisation de stages  
[transformaction@yahoo.com](mailto:transformaction@yahoo.com)

Chaine youtube  
IPSM



Prix : 20 €

Éditions sans forme ni chemin  
2ème édition - augmentée

