se rendormir ! ...

Trois heures du matin...
L'impatience vous gagne ! Voici plus d'une heure que vous espérez en vain vous rendormir. Vous êtes aussi lucide qu'en plein midi, trop lucide même, car tandis que vous vous tournez et retournez entre les draps, la "machine à penser" tourne à folle allure. Vous songez à votre travail, à vos affaires; les craintes et les soucis vous assaillent. Ou, au contraire, des idées trop optimistes surgissent, des plans mirifiques s'échafaudent, dont il ne restera rien au réveil. A l'aube, vous sourirez sans doute de ce qui vous préoccupe maintenant, et ces projets ambitieux s'avéreront irréalisables. Vous voudriez bien stopper la farandole des pensées et vous rendormir, mais... Vous comptez des moutons, vous vous relâchez : rien n'y fait ! Maintenant vous vous énervez, car vous savez combien les heures de repos perdues sont précieuses et que, dans le courant de la journée à venir, vous subirez le contrecoup de cette vaine exubérance cérébrale. Puis, quand le jour naissant fera pâlir les tentures, vous sombrerez dans un sommeil lourd. Au réveil, vous aurez l'impression d'être plus fatigué encore que lorsque vous vous êtes couché. La belle journée en perspective !
Si tel est votre cas, les conseils éprouvés contenus dans ce chapitre vous aideront à vous rendormir vite et bien !

TROUVEZ LES CAUSES

Au début, de tels réveils étaient sans doute accidentels et rares : une ou deux fois par mois. Puis, ils sont devenus plus fréquents. Il faut en découvrir la cause, qui a beaucoup de chances d'être

l'une des suivantes :
– Vous êtes peut-être un dormeur-champion qui s'ignore; peut-être passez-vous trop d'heures au lit ! Bravo d'être un couche-tôt, à condition d'être un lève-tôt et de faire coïncider le plus possible les heures de sommeil avec l'alternance des jours et des nuits. Si toutefois vous ne désirez pas vous lever à 4 ou 5 heures du matin, il vous reste l'alternative de vous coucher plus tard. C'est moins heureux comme formule, mais à coup sûr préférable à un sommeil interrompu.
– Un besoin naturel vous réveille. Accordez-lui satisfaction – évidemment ! – mais à l'avenir, évitez d'absorber trop de liquide dans les deux heures précédant le moment d'aller au lit. Attention ! Si le besoin n'est pas impérieux, résistez-lui. En effet, après deux ou trois nuits déjà, un réflexe conditionné peut s'installer et vous seriez réveillé toutes les nuits vers la même heure, pour la même cause !
– Vous avez trop chaud – ou trop froid ! Couvrez-vous selon la saison. Si votre conjoint est frileux ou trop "calorifique", il y a toujours moyen de couvrir un côté du lit plus que l'autre.
– Vos couvertures sont trop lourdes. Choisissez-les aussi légères que possible : il en existe d'excellentes. C'est un investissement payant; des couvertures légères améliorent d'ailleurs TOUS les types de sommeil.
– Vous vous êtes énervé pendant la journée. La Rochefoucauld affirmait que "la vieillesse se prépare d'avance, longtemps d'avance"; on pourrait en dire autant du sommeil. Votre nuit dépend autant de ce que vous faites entre 8 heures du matin et 8 heures du soir que de votre conduite pendant les deux heures précédant le coucher.
– En toutes circonstances, soyez relaxé, ce qui n'est pas synonyme de mollesse et d'inefficacité, bien au contraire. Un automobiliste qui conduit sans être tendu ni énervé n'avance pas moins vite qu'un excité !
– Vous n'êtes pas assez fatigué physiquement. Marchez plus : utilisez moins l'ascenseur et la voiture. Respirez beaucoup.
– Votre chambre est mal aérée. Au cours des premières heures de sommeil, la provision d'oxygène est encore suffisante et votre sommeil assez profond. Mais à mesure que le taux d'oxygène de l'air baisse et que la teneur en gaz carbonique augmente en proportion inverse, il en résulte un inconfort, perçu par l'inconscient:

cela peut suffire à vous réveiller. Dormez donc en toute saison avec la fenêtre ouverte.
– Votre lit est trop mou ! En effet, c'est dans les pays les plus industrialisés où les humains disposent de lits moelleux que règne l'insomnie. Dans un lit trop mou, le corps s'enfonce, ce qui crée dans la colonne vertébrale des tensions qui peuvent être la cause d'un réveil après quatre à cinq heures de sommeil. Les Japonais dorment sur des nattes en paille de riz – les célèbres "tatamis" – à même le sol, non parce qu'ils sont incapables de fabriquer des lits, mais parce qu'ils savent qu'ainsi le repos est bien meilleur. D'ailleurs 80 °/o de l'humanité dort encore par terre ! Si votre lit est trop mou, disposez une planche sous le matelas. Après quelques nuits vous dormirez beaucoup mieux et, en outre c'est excellent pour la colonne vertébrale.
– Une foule d'autres sources d'inconfort relatif, sans importance au début de la nuit, s'accentuent à mesure que les aiguilles tournent, au point de vous réveiller. Parfois, l'orientation du lit peut influencer le sommeil. Certains dorment mieux avec la tête orientée au nord, d'autres avec la tête tournée vers l'est; dans bien des cas, cependant, cela n'a aucune influence notable. Faites des essais.

COMMENT SE RENDORMIR

Quelle que soit la cause de l'interruption, la tactique à suivre pour vous rendormir sera identique, dans ses grandes lignes.
Il est inutile de rester au lit à vous tourner et à vous retourner tandis que votre mental vagabonde au gré de ses fantaisies, roses ou noires.
N'hésitez donc pas à vous lever; cela ne diminue pas vos chances de vous rendormir, au contraire. Vous savez par expérience que vous en avez au moins pour deux ou trois heures d'insomnie ! Alors, que risquez-vous ?
Le premier objectif visé : prévenir ce vagabondage du mental. Allumez la lumière, pas nécessairement dans votre chambre afin de ne pas gêner votre conjoint, puis allez à la cuisine et grignotez quelque chose. Buvez un verre de lait chaud, ou une tasse de tisane, mangez un biscuit, un bout de fromage, un fruit – peu importe – afin de mettre l'estomac au travail. La digestion,

même d'une quantité réduite d'aliments, attire du sang vers l'estomac et le tube digestif. Ce sang, l'organisme doit le soustraire à la circulation générale, et notamment au cerveau : l'animal repu dort ! Le jeûneur, au contraire, a le sommeil léger et dort peu. Il n'est pas question toutefois de faire un vrai repas qui vous alourdirait. En outre, le fait même de manger "un morceau" – opération terre-à-terre s'il en est – retiendra votre mental près des réalités et la vue du cadre habituel l'empêchera de vagabonder.

LISEZ A PLAT VENTRE

Lisez quelques pages d'un livre peu passionnant, *couché à plat ventre,* sans soutenir la tête. Quelques minutes de lecture suffiront à fatiguer les muscles du cou, ce qui donne une impression de lassitude générale favorable à l'assoupissement. Si vous dormez seul dans une chambre, ne lisez pas DANS le lit, mais SUR le lit. S'il vous est conseillé de lire en dehors du lit, c'est afin que la peau soit fraîche. N'enfilez pas votre robe de chambre, restez en pyjama, sauf en plein hiver s'il fait vraiment trop froid, le but étant d'avoir "frais". Vous comprendrez bientôt pourquoi.

VERS LE SOMMEIL

Si vous êtes en mesure de rester quelques minutes dans la pose du Lotus, il vous sera facile de vous endormir et, dans bien des cas, vous n'aurez même pas besoin de faire tout ce qui précède. Assis dans la pose du Lotus, ralentissez la respiration, plus particulièrement l'expiration. Après cinq respirations lentes, stoppez le souffle à poumons pleins, mais sans pousser la rétention trop loin, elle doit rester confortable. Puis expirez lentement, à fond. Dix à vingt respirations suffisent.

Effets : La pose du Lotus ralentit la circulation du sang dans les jambes, par suite de la compression de l'artère fémorale. Ce freinage local ne présente aucun inconvénient (il ne provoque même pas de fourmillements dans les jambes), il influence la circulation fémorale, et les battements ralentis du cœur vous révéleront que la vitesse de circulation du sang diminue, tout comme dans

le sommeil. L'arrêt du souffle freine aussi la circulation sanguine; immobile, le diaphragme ne joue pas son rôle de piston. Souvenez-vous qu'il agit à la façon d'une pompe aspirante sur la circulation veineuse. Son immobilisation ralentit donc la circulation sanguine en général. Tout ceci prépare un assoupissement rapide lorsque, dans peu d'instants, vous vous glisserez sous les couvertures. Si vous n'êtes pas (ou pas encore) à même de rester confortablement en Lotus le temps requis, vous pouvez adopter la position agenouillée, assis sur les talons (Vajrâsana), ou Sukhāsana (la pose aisée), en tailleur. Les résultats seront moins rapides qu'avec le Lotus, mais tout aussi assurés.
Concentrez votre attention sur la respiration pour prévenir le vagabondage incontrôlé du mental.

AU LIT

A présent, éteignez la lumière et remettez-vous au lit. Vous revoici sous les draps. Maintenant vous comprenez pourquoi il ne fallait pas vous couvrir afin d'avoir la peau non pas froide, mais fraîche. Le contraste entre le lit resté bien chaud et votre peau presque froide est délicieux : vous vous sentez si bien sous les couvertures.
La pose du Lotus (ou la pose agenouillée) a pour effet par contrecoup, d'attirer beaucoup de sang artériel vers les pieds, donc d'anémier le cerveau.
Continuez à pratiquer l'expiration ralentie... Vous serez très étonné, le lendemain matin, de ne plus vous souvenir de grand-chose après le moment où vous vous serez rendormi avec une rapidité et une facilité surprenantes.
Il vous est loisible de renforcer l'effet de ce qui précède en utilisant l'image mentale : "ie suis très fatigué, j'ai sommeil, je m'endors, je m'endors..." Ou utilisez l'un ou l'autre procédé indiqué au chapitre précédent.