dormir ! ...

Dormir ! ... Quoi de plus facile ! Et pourtant, quoi de plus difficile !

...

Regardez cet enfant assoupi ou ce chaton qui sommeille : dormir est si simple... Mais pour cet insomniaque qui se tourne et se retourne entre ses draps de lit des heures durant, sans trouver le sommeil tant désiré, combien c'est difficile ! ... O sommeil ! Plus d'un milliardaire te donnerait volontiers la moitié de sa fortune si tu consentais à l'emporter vers ton royaume enchanté chaque nuit durant huit bonnes heures. Et il ne ferait pas une si mauvaise affaire, car ce sacrifice lui permettrait de jouir de l'autre moitié de sa fortune. Sommeil, sans toi pas de vrai bonheur, ni de santé, ni même de vie tout court !

UNE "ACTIVITE" VITALE

Lorsqu'on classe les besoins vitaux par ordre d'importance, la respiration vient en tête, puisque la privation d'air durant quelques minutes provoque la mort; puis la nécessité de boire, la soif tuant l'homme en quelques jours; ensuite très loin derrière ces deux chefs de file, le besoin de nourriture, puisqu'il est possible de survivre plusieurs semaines sans manger. On oublie, en général, de citer le sommeil dans cette liste des besoins vitaux, et pourtant la privation totale de sommeil extermine un être humain en moins d'une semaine.

Dormir est donc, au sens le plus littéral, une activité vitale. Il peut sembler paradoxal de qualifier le sommeil d' "activité", alors que par définition il devrait en être la négation. Et cependant,

nous allons voir qu'il faut considérer le sommeil *dynamiquement.*
Le sommeil est l'une des énigmes les plus impénétrables de la nature. Nous ignorons encore comment la conscience s'estompe systématiquement et s'efface pour être remplacée par un vide qui n'est pas le néant.
Le sommeil est l'un de ces problèmes irritants qui résistent encore aux investigations de notre science moderne. Nous dormons tous plus ou moins bien, plus ou moins mal, mais aucun savant ni personne ne peut prétendre qu'il a percé tous les secrets du sommeil. Ce ne sont pourtant ni les études ni les théories qui font défaut à ce sujet ! Leur nombre même prouve qu'aucune ne résout entièrement le problème, qu'aucune ne rallie la totalité ni même la majorité des suffrages. Pour prendre connaissance de toutes les hypothèses et lire tous les ouvrages sur le sommeil, il faudrait ... renoncer à dormir et lire, lire, jour et nuit durant toute une vie, et encore... !
Je vous propose d'examiner, ensemble, quelques-unes de ces hypothèses.
Une théorie considère que le sommeil est l'état normal de l'être humain, et les partisans de cette théorie font observer que le nouveau-né dort toute la journée, sauf pendant deux heures, juste le temps de se nourrir. Peu à peu l'état de veille se consolide, empiète sur le temps consacré au sommeil, mais plusieurs années s'écouleront avant que le petit homme ne puisse rester éveillé plus de la moitié du temps.
Durant les années de notre prime enfance, dormir était donc notre occupation, sinon unique du moins principale et, ma foi, beaucoup d'êtres humains se rallieront volontiers à l'opinion que ce n'étaient pas les moins heureuses... Pour vivre heureux vivons ... couchés, telle fut la devise de notre enfance.
Mais au fait, pourquoi donc dormons-nous ? Si au moins nous savions pourquoi nous dormons, nous pourrions sans doute découvrir plus aisément pourquoi nous ne *dormons pas* et trouver le moyen d'éliminer les obstacles au sommeil. Il est quelque peu simpliste de répondre "on dort parce qu'on est fatigué", car précisément chez le nouveau-né qui dort, dort et dort encore, l'on ne voit guère ce qui pourrait le fatiguer, à moins de supposer que dormir le fatigue ! La théorie suivant laquelle l'accumulation de toxines produites à la suite d'un travail intensif provoquerait le sommeil, sans être dénué de tout fondement, n'est

cependant qu'une explication très partielle. Il y a d'ailleurs des cas où un excès de fatigue empêche précisément de dormir ! Une autre théorie affirme que le sommeil constitue un retour périodique à l'état embryonnaire, et il faut bien reconnaître que la position adoptée par un grand nombre de dormeurs se rapproche fort de celle du fœtus. L'expression "dormir à poings fermés" confirmerait cette thèse, car le fœtus, dans le sein maternel, dort en serrant les pouces dans ses poings fermés. L'école de Pavlov explique le sommeil par les réflexes conditionnés. Etc. etc. Mais restons-en là, voulez-vous, sans quoi nous risquons de nous endormir sur le sujet !

Nous sommes donc peu renseignés sur les causes et sur les mécanismes de déclenchement du sommeil mais il semble cependant acquis que des relais nerveux corticaux reliés au thalamus et à la partie postérieure de l'hypothalamus contrôlent les états de veille et de sommeil. Par ailleurs, nous commençons à être assez bien éclairés sur ce qui se passe dans l'organisme du dormeur. Ici aussi, bien des théories s'affrontent, mais résumons en une formule lapidaire ce qui différencie fondamentalement un organisme éveillé d'un corps endormi : la prédominance, durant le sommeil, du système nerveux pneumogastrique sur le sympathique. Pour mémoire, rappelons que le système nerveux neurovégétatif, qui gouverne d'une façon autonome et inconsciente tous les processus biologiques, se subdivise en deux branches antagonistes : le sympathique et le pneumogastrique. Deux exemples : le sympathique accélère les battements du cœur, tandis que le pneumogastrique les ralentit; le sympathique freine l'activité du système digestif, tandis que le pneumogastrique la stimule.

Cette constatation de la prédominance du pneumogastrique sur le sympathique dans le sommeil nous sera fort utile lorsque nous étudierons les moyens de restituer le sommeil aux insomniaques.

Nous avons dit plus haut que le sommeil est un état dynamique et même intensément actif. Si pendant l'état de veille toute l'activité de l'homme est orientée vers le monde extérieur, pendant le sommeil l'homme se détourne de l'extérieur pour consacrer toute son activité biologique aux processus de construction ou de reconstruction des cellules et des tissus.

Durant la veille, l'être humain lutte contre les tempêtes du monde extérieur; la nuit, il rentre au port pour se mettre en cale sèche.

Le sommeil s'empare de l'être humain chaque fois que c'est possible, c'est-à-dire dès que les événements du monde extérieur cessent d'éveiller son intérêt. C'est pourquoi l'ennui prolongé nous plonge irrésistiblement dans le sommeil, même en l'absence de toute fatigue : le sommeil naît autant de l'indifférence que de la fatigue.

L'INSOMNIE

La montée en flèche des ventes de somnifères de toute nature révèle l'étendue de ce fléau dont souffre l'humanité civilisée. On a dit que le parti le plus nombreux de France serait celui des pêcheurs à la ligne. En fait, dans tous les pays à civilisation industrielle avancée, le parti le plus nombreux serait, sans conteste, celui des insomniaques ! L'éventail des causes de l'insomnie comprend la douleur, la nervosité, les soucis, le surmenage, sans oublier la peur de ne pas pouvoir dormir.

L'insomnie finit par constituer une véritable maladie : la parole est alors au médecin. Mais dans 90 °/o des cas, les moyens naturels simples et éprouvés qui seront indiqués plus loin – pour la plupart recommandés par Swami Sivânanda – suffisent à éliminer l'insomnie ou à la réduire à des proportions acceptables avant de l'extirper entièrement.

Etant donné que les remèdes varieront suivant le type d'insomnie, il faut diviser les insomniaques en trois catégories principales :

a) ceux qui ont beaucoup de difficultés à s'endormir;
b) ceux qui s'endorment assez facilement mais se réveillent au milieu de la nuit et ruminent leurs soucis et problèmes jusqu'au petit matin pour se rendormir alors d'un sommeil pesant;
c) enfin ceux qui s'endorment assez vite mais d'un sommeil peu profond, agité, entrecoupé de réveils plus ou moins prolongés.

Afin de mieux nous rendre compte de ce qui différencie ces trois types, comparons leurs courbes de sommeil à celles du dormeur normal et du dormeur idéal. Ces graphiques représentent donc :

a) le dormeur normal;
b) celui qui éprouve de la difficulté à s'endormir;
c) celui qui se réveille vers 2 h.;
d) le dormeur du type "léger", agité;
e) le dormeur idéal (type "Napoléon").

A. DORMEUR NORM

Cette courbe représ
Couché à 10 heures
sommeil peu de temps
matin il s'éveille frais
sommeil et le voilà pr
l'attendent.
Les graphiques suivants
meil COMPAREES à
terons chaque fois la
Vous pourrez donc
quantité de sommeil
PROFONDEUR) et la
Il est évident qu'il n
façon absolue : dans
cas représente un prob

B. DIFFICULTES A S

En comparant le som
avec celui du dormeur
sommeil n'est pas
passer près de deux
approximativement la
meur normal qui, lui

C. REVEIL AU MIL

Le déficit de sommeil
nuit (toujours comparé
tant. Même en restant
réveille encore bien fa
dans ce chapitre pour
ainsi que la tactique
chapitre suivant (si vous

D. DORMEUR AGITE

Le dormeur agité et ner

A. DORMEUR NORMAL (voir courbe)

Cette courbe représente le sommeil du bon dormeur normal. Couché à 10 heures,par exemple, il a sombré dans un profond sommeil peu de temps après s'être mis au lit. Vers 6 heures du matin il s'éveille frais et dispos. Il a eu sa ration suffisante de sommeil et le voilà plein d'entrain, prêt à affronter les tâches qui l'attendent.
Les graphiques suivants montrent les formes anormales du sommeil COMPAREES à celle du dormeur normal. Nous représenterons chaque fois la courbe normale et la courbe anormale. Vous pourrez donc, pour chaque type d'insomnie, évaluer la quantité de sommeil (elle dépend autant de la DUREE que de la PROFONDEUR) et le déficit engendré par chaque anomalie. Il est évident qu'il ne faut pas considérer ces courbes d'une façon absolue : dans ce domaine, tout est individuel et chaque cas représente un problème à part.

B. DIFFICULTES A S'ENDORMIR (voir courbe)

En comparant le sommeil de celui qui s'endort difficilement avec celui du dormeur normal, on remarque que son déficit de sommeil n'est pas considérable. L'inconvénient est qu'il doit passer près de deux heures de plus au lit chaque jour pour avoir approximativement la même quantité de sommeil que le dormeur normal qui, lui, est frais et dispos dès 6 heures 30.

C. REVEIL AU MILIEU DE LA NUIT (voir courbe)

Le déficit de sommeil chez celui qui se réveille au milieu de la nuit (toujours comparé au dormeur normal) est déjà plus important. Même en restant au lit jusqu'à huit heures du matin, il se réveille encore bien fatigué. Il appliquera les méthodes décrites dans ce chapitre pour approfondir le sommeil du début de la nuit, ainsi que la tactique pour se rendormir très vite, décrite au chapitre suivant (si toutefois c'est encore nécessaire).

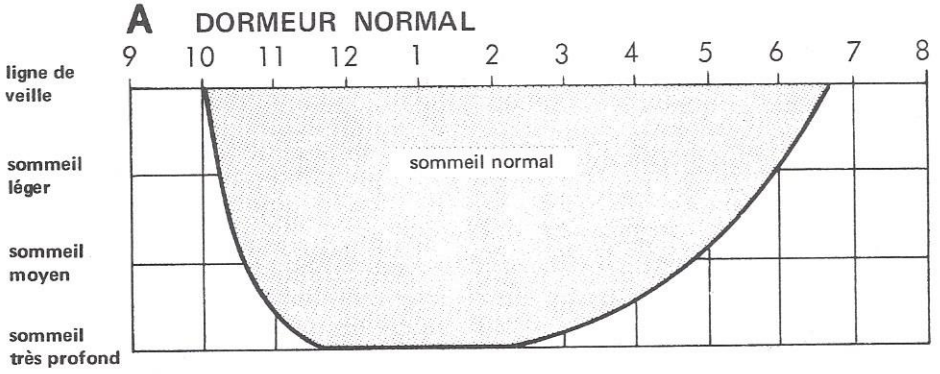
D. DORMEUR AGITE ET NERVEUX (voir courbe)

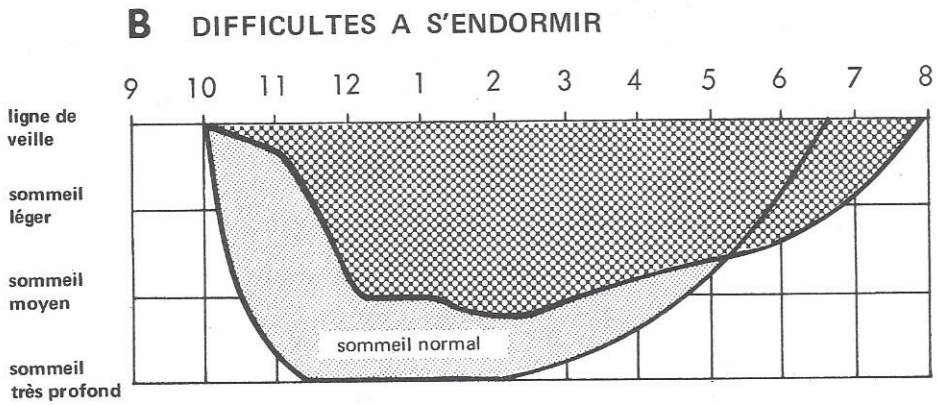
Le dormeur agité et nerveux obtient un très mauvais "rendement"

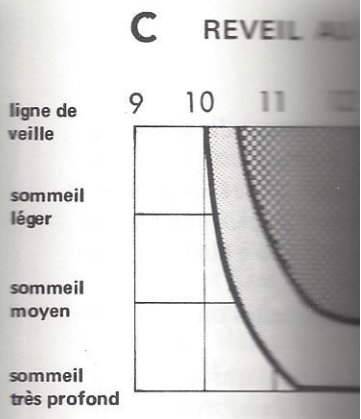
de son sommeil. Son déficit de repos est important quoique, répétons-le, ces courbes ne doivent pas être prises au sens absolu. Un dormeur nerveux peut avoir, dans certains cas, un très bon et très profond sommeil au début de la nuit, plus profond que celui indiqué sur ce graphique et de ce fait avoir un déficit beaucoup moins important.

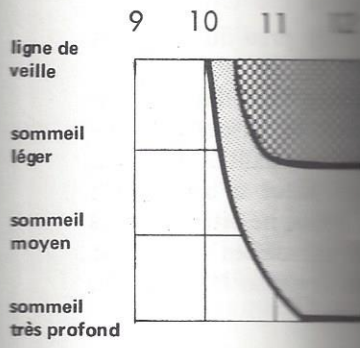
E. DORMEUR IDEAL (voir courbe)

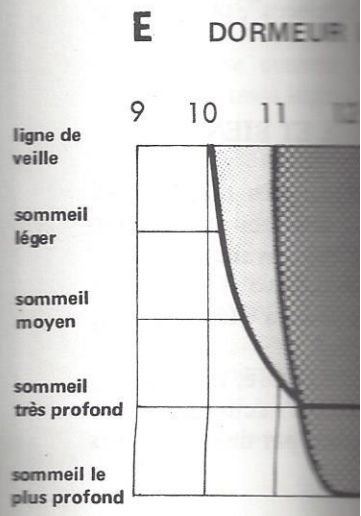
Si vous êtes bon dormeur (ce que je vous souhaite de tout coeur), vous pouvez ambitionner de devenir un dormeur "champion" en appliquant, vous aussi, les conseils donnés dans ces chapitres. La courbe explique le "mystère Napoléon". Celui-ci se contentait de quelques heures de sommeil : il "condensait" en 4 à 5 heures autant de repos qu'un bon dormeur normal en 8 heures.



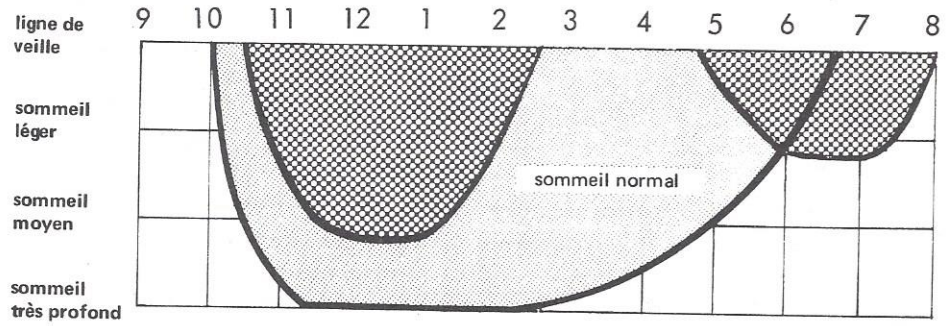




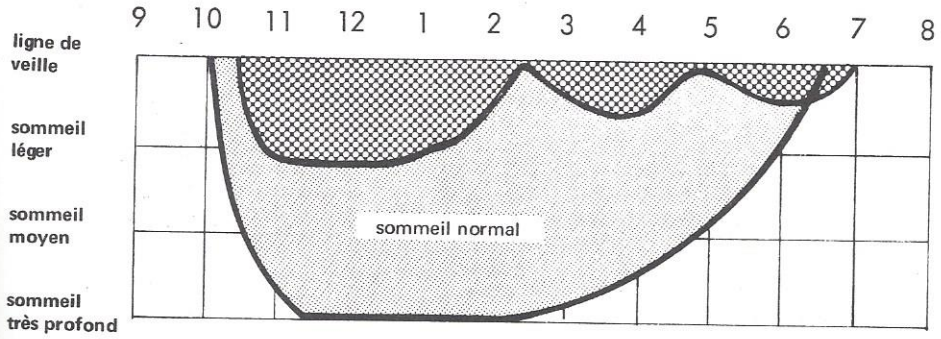




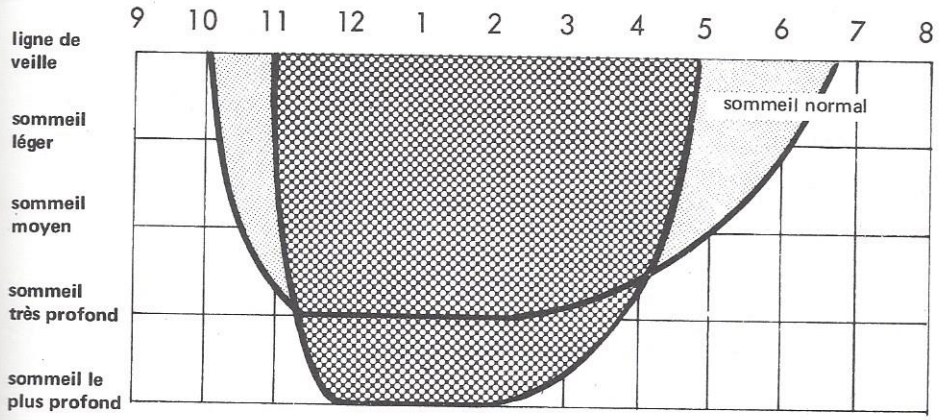
C REVEIL AU MILIEU DE LA NUIT



D DORMEUR AGITE ET NERVEUX



E DORMEUR IDEAL



Ces tracés, et c'est là leur raison d'être, permettent de se rendre compte d'une manière intuitive à quel point ce n'est pas seulement la durée du sommeil qui compte, mais surtout sa qualité. Les recommandations qui suivent sont donc valables pour tous, même pour les bons dormeurs, qui passeront grâce à elles dans la catégorie des dormeurs-champions.

Voyons d'abord les principales raisons pour lesquelles on s'endort mal.

Le premier type de mauvais dormeur est donc celui qui se couche à une heure raisonnable, mais ne réussit pas à s'endormir avant une heure ou plus. Une fois endormi cependant, son sommeil est relativement bon jusqu'au matin. Les causes de cette difficulté à s'endormir sont fort variées; en voici les principales (causes pathologiques exclues) :

- repas trop copieux ou indigeste pris trop près du moment d'aller au lit;
- occupations trop intéressantes ou excitantes précédant le coucher (films, émission TV, romans policiers à "suspense", discussions animées ou étude d'un sujet passionnant). Mauvaise oxygénation du sang (séjour dans une pièce à air vicié) ;
- absorption d'excitants : café, thé, tabac (pour ne citer que les plus courants), quoique chez certaines personnes une dose bien déterminée d'un de ces excitants favorise le sommeil, mais il s'agit là d'exceptions;
- sédentarisme trop exclusif;
- état général d'excitation : personnes "stressées", perpétuellement agitées.

SUGGESTIONS POUR S'ENDORMIR VITE ET BIEN

Les suggestions suivantes ont déjà aidé de très nombreuses personnes à trouver rapidement le bon sommeil réparateur qu'elles avaient tant de difficulté à obtenir auparavant :

- le repas du soir sera léger et pris au moins deux, voire même trois heures avant d'aller au lit. Mieux il aura été mastiqué, moins il vous empêchera de vous endormir;
- éviter les excitants, surtout pendant la soirée (café, thé, tabac);
- dans l'heure qui précède le coucher, éviter d'exciter l'activité cérébrale par des lectures trop captivantes, par des spectacles

trop animés, par des
- une demi-heure avant
de 10 minutes, même
devant la fenêtre ouve
- un fort pourcentage de
complet bien chaud;
- avant de se mettre
chaud. Remplir un
suffit) d'eau très chau
cuillerées à café de
vers les extrémités
jusque sous le genou
dès qu'elle tiédit*.
pieds doivent avoir
s'endormir, n'hésite
"petite nature" plutôt
- d'autres préfèrent les
que au gant de crin
que la peau rougisse
- une infusion chaude
lée efficace dans de
d'importance, pourvu
aucun excitant. Edulc
des traces quasi homéo
nerveux;
- veiller à ce que la ch
mou;
ne pas se couvrir tro
chaudes mais légères.

AU LIT

Bergson a dit : "Dormir,
- Une fois au lit, chasse
faire tout son possible
a rien à gagner à les re
pour vaincre ses difficu

* Attention : ce procédé est contr

trop animés, par des discussions vives, par l'étude;
- une demi-heure avant de se coucher, faire une marche rapide de 10 minutes, même en plein hiver, ou 6 salutations au soleil devant la fenêtre ouverte;
- un fort pourcentage de personnes s'endort mieux après un bain complet bien chaud;
- avant de se mettre au lit, prendre un bain de jambes très chaud. Remplir un récipient assez profond (un simple seau suffit) d'eau très chaude additionnée ou non d'une ou de deux cuillerées à café de farine de moutarde. But : attirer le sang vers les extrémités inférieures du corps. Plonger les jambes jusque sous le genou si possible. Rajouter de l'eau très chaude dès qu'elle tiédit*. Essuyer les jambes, puis au dodo ! Les pieds doivent avoir bien chaud : si une bouillotte aide à s'endormir, n'hésitez pas : il vaut mieux être qualifié de "petite nature" plutôt que d'absorber des pilules;
- d'autres préfèrent les ablutions fraîches ou une friction énergique au gant de crin (à sec ou à l'eau de Cologne), jusqu'à ce que la peau rougisse uniformément;
- une infusion chaude juste avant le coucher (tisane) s'est révélée efficace dans de nombreux cas. La composition a peu d'importance, pourvu qu'elle ne contienne – évidemment – aucun excitant. Edulcorer au miel qui contient notamment des traces quasi homéopathiques de brome, sédatif du système nerveux;
- veiller à ce que la chambre soit bien aérée et le lit pas trop mou;

  ne pas se couvrir trop lourdement; choisir des couvertures chaudes mais légères.

AU LIT

Bergson a dit : "Dormir, c'est se désintéresser".
- Une fois au lit, chasser les soucis. Pendant la journée il faut faire tout son possible pour résoudre ses problèmes, mais il n'y a rien à gagner à les ressasser au lit. La meilleure chose à faire pour vaincre ses difficultés consiste précisément à bien dormir

---

* Attention : ce procédé est contre-indiqué aux variqueux !

afin qu'au matin l'on se trouve reposé, en pleine possession de tous ses moyens. Vivons dans le présent ! La tâche d'aujourd'hui est accomplie, demain matin on verra bien ! Napoléon – pour le citer encore – à la bataille d'Austerlitz, une fois tout réglé et le combat engagé, s'enroula dans une couverture et s'endormit profondément.

– Ne pas craindre l'insomnie ! La peur de ne pas pouvoir dormir empêche effectivement de s'endormir !
– Ne pas courir après le sommeil, il viendra de lui-même. Pensez à l'histoire de l'homme qui pourchassait son ombre : plus vite il galopait, plus vite l'ombre le fuyait, jusqu'au moment où il reconnut son erreur. Dès l'instant où s'étant retourné vers le soleil il marcha vers la lumière, les rôles s'inversèrent et ce fut son ombre qui le suivit. Il en va de même avec le sommeil. La crainte de ne pas dormir est une image mentale négative qu'il faut éliminer. Souvent elle est la seule cause actuelle, la cause initiale de l'insomnie ayant disparu entretemps. Eviter de penser à l'insomnie ! Créer l'image mentale du sommeil, imaginer que l'on s'endort.
– Se coucher de préférence sur le côté. Swami Sivânanda recommande de dormir sur le côté gauche afin que, toute la nuit, l'on respire par la narine droite. N'ayez aucune crainte, votre cœur ne sera pas comprimé ! Mais si vous préférez vous endormir sur le côté droit, libre à vous, c'est le résultat qui compte.
– La bonne position pour dormir sur le côté se prend avec une jambe légèrement repliée. Enfermer les pouces dans les poings, sans les serrer.
– Si vous êtes croyant, récitez votre prière.
– La monotonie aide à s'endormir. Le vieux truc qui consiste à compter des moutons ou des soldats qui défilent est trop connu et souvent inefficace. Il y a mieux : imaginez un lac très calme; contemplez l'eau où se reflète le ciel bleu et imaginez un caillou qui tombe dans l'eau. En imagination toujours, suivez du regard les cercles concentriques qui s'éloignent, puis jetez la pierre suivante et ainsi de suite. Pendant que l'on regarde les pierres qui tombent dans l'eau et les cercles qui s'éloignent, ou que l'on récite ses prières, il faut respirer profondément du diaphragme en ralentissant l'expiration avec un temps d'arrêt très court de deux ou trois secondes à la fin de

l'expiration*. Imiter la respiration profonde et lente du dormeur.
- Evoquer des souvenirs agréables de vacances ou autres;
- Pratiquer aussi la relaxation complète en attendant le sommeil. Un relax total est plus reposant que le sommeil lui-même.
- Les personnes qui sont à même de prendre la position du Lotus peuvent s'asseoir quelques minutes dans cette posture avant de se mettre au lit et faire des respirations lentes et profondes dans cette âsana. Le ralentissement de la circulation générale, suite au coup de frein dans les jambes, suffit dans la plupart des cas à provoquer le sommeil dès qu'on se met au lit (voir plus loin "Comment se rendormir").

LES SOMNIFERES

Principe absolu : ne prenez jamais de somnifères de votre propre initiative. Si vous n'arrivez réellement pas à dormir et que l'insomnie atteint un degré pathologique, consultez un médecin, mais ne prenez jamais de barbituriques ou autres poisons sans son ordre formel. Seul le médecin peut décider si l'absorption d'un poison présente moins d'inconvénients que l'absence de sommeil, c'est à lui de choisir le moindre mal. *Les somnifères ne sont jamais que des palliatifs, mais non des remèdes contre l'insomnie***.

---

* Cf. "Respiration Relaxante", p. 93.

** Cf. "Dormir sans Drogues", p. 123.