enfin dormir sans drogues

Un beau jour – ou plutôt une mauvaise nuit –, vous avez pris votre premier somnifère... Vous étiez peut-être sous le coup d'une douleur physique, d'un choc moral ou de quelque autre traumatisme qui vous privait de sommeil. Et la chimie vous a procuré le sommeil que la nature vous refusait. Depuis lors, la cause originelle de ces insomnies a sans doute disparu, mais les drogues sont restées ! Sans pilule, plus de sommeil. Ou plutôt sans pilules, au pluriel, car l'accoutumance vous a entraîné à augmenter la dose. Combien en prenez-vous maintenant ? Deux, trois ? J'espère pour vous que vous n'en êtes pas arrivé au point d'en avaler CINQ (et des plus toxiques) comme ce monsieur que je connais bien. J'ajouterai qu'entretemps il s'est libéré de cette tyrannie et qu'il dort comme un enfant, sans le moindre comprimé. Comme vous dormirez d'ici peu ! Bien sûr, vous avez déjà tenté de vous en passer, car vous êtes bien persuadé que TOUS les somnifères sont toxiques. Vous vous êtes dit : "Cela doit cesser; je ne prendrai plus de pilules pour dormir, même si je dois rester éveillé toute la nuit". Et de fait vous n'avez pas fermé l'œil de la nuit, à moins que, vers deux heures du matin, de guerre lasse, vous n'ayez étendu la main vers le tube de comprimés sur votre table de nuit pour trouver quand même le sommeil.

Maintenant, vous vous êtes résigné à dépendre des somnifères et vous préférez le sommeil chimique, qui rend la bouche pâteuse et vous laisse vaseux toute la matinée, à l'absence de sommeil. L'emprise des somnifères peut être puissante au point que je connais le cas authentique d'une personne qui se couche à 21 h et... fait sonner son réveil à 23 heures pour prendre sa dose de somnifère !

Peut-on réellement se débarrasser des drogues ?

Sans hésiter, je vous dis formellement : OUI. J'ajoute même que ce n'est pas difficile. C'est une question de tactique. Certains ont réussi à couper court du jour au lendemain et ont jeté leurs pilules à la poubelle. C'est – évidemment ! – une tactique comme une autre, tout comme jeter un apprenti nageur à l'eau est une méthode pour apprendre à nager ! Mais est-ce bien la meilleure ? En utilisant la tactique décrite dans cet article, vous DEVEZ vous débarrasser en peu de jours (au maximum en peu de semaines) à tout jamais de votre narcoticomanie.

Mais avant d'attaquer un ennemi de cette taille, il faut d'abord vous persuader :

– que l'usage du somnifère *est* une habitude comme une autre, sans plus;
– que la volonté est impuissante à briser vos chaînes, au contraire !
– que vous *savez* dormir, que vous *pouvez* dormir, que vous *allez* dormir;
– que d'innombrables autres esclaves des pilules ont brisé le cercle vicieux, et que vous pouvez en faire autant.

Venons-en à la pratique.

Voici les grandes lignes de la stratégie :

a) vous continuerez provisoirement à prendre vos pilules, mais commencerez le combat sur le terrain où il se joue réellement: celui des images mentales. En même temps, vous apprendrez à influencer votre sommeil;
b) lorsque vous aurez appris à approfondir par vous-même votre sommeil, vous diminuerez la dose d'une façon insensible;
c) de réduction en réduction, la quantité deviendra si infime qu'elle sera inoffensive, et vous mettra en mesure, après peu de temps, de passer à la suppression totale.

Sur le front de la drogue, provisoirement, nous sommes donc convenus de maintenir le statu quo. Continuez à prendre vos comprimés, mais la guerre commence déjà contre votre ennemi. Le gros de ses troupes est constitué par l'IMAGE MENTALE NEGATIVE suivante : "SANS PILULES, POUR MOI PAS DE SOMMEIL". Utiliser la volonté contre une image mentale est aussi illusoire que de vouloir éteindre un feu d'essence avec de l'eau. Pour vaincre une image mentale négative, il n'existe qu'une seule arme : l'image mentale POSITIVE. La crainte de ne pas pouvoir dormir sans drogue est la cause principale de votre esclavage.

C'est cette image
tives de libération.
prendre de pilule,
impossible de dormir
sée, ce qui l'a
encore plus
c'est la crainte de
éveillé. Aussi
assaut de front
La volonté, ou du
ce nom, ne peut
"ce soir, quoi qu'il
nuit, je ne prendrai
D'ailleurs, la
volonté et tend
Partager ce point de
comme le jouet de
"pulsions" inconscientes
un animal, lequel est
l'homme peut *choisir*
"se motiver" volontairement.
Nous allons donc
qu'à l'aide de somnifères.
Ce soir, comme d'habitude,
lit, pensez : "c'est
Ce n'est pas un
ou même quelques semaines
la dose et finalement
Pourquoi ne pas
Parce que la première
qualité de votre
dormirai de toute façon
titre de précaution
Maintenant, en attendant
mieux le sommeil naturel
plus profond".
Puis faites semblant de
gez l'expiration, à la
comme il est décrit
votre corps s'engourdit

C'est cette image mentale négative qui a fait échouer vos tentatives de libération. Le soir où vous vous êtes mis au lit sans prendre de pilule, votre subconscient se disait : "sans comprimé, impossible de dormir". Cette image mentale négative s'est réalisée, ce qui l'a encore renforcée : au prochain essai, elle sera encore plus puissante ! Répétons-le, dans la plupart des cas, c'est la crainte de ne pas pouvoir dormir sans somnifère qui tient éveillé. Aussi longtemps que cette appréhension subsistera, tout assaut de front échouera.

La volonté, ou du moins ce que l'on désigne habituellement sous ce nom, ne peut être d'aucun secours ici. Il serait inutile de dire : "ce soir, quoi qu'il arrive, même si je dois rester éveillé toute la nuit, je ne prendrai pas de somnifère". N'utilisez pas la "volonté". D'ailleurs, la psychologie moderne nie même l'existence de la volonté et tend à lui substituer le concept "motivation". Partager ce point de vue reviendrait à considérer l'être humain comme le jouet de ses "motivations", elles-mêmes surgies des "pulsions" inconscientes. La différence entre un être humain et un animal, lequel est réellement soumis à ses instincts, c'est que l'homme peut *choisir* entre deux motivations, l'être humain peut "se motiver" volontairement, agir par automotivation volontaire.

Nous allons donc neutraliser l'idée que vous ne pouvez dormir qu'à l'aide de somnifères, tout en CONTINUANT à en prendre. Ce soir, comme d'habitude, absorbez votre somnifère, mais au lit, pensez : "c'est en toute liberté que j'ai pris mon somnifère. Ce n'est pas un drame de l'utiliser encore durant quelques jours ou même quelques semaines. D'ici peu je réduirai progressivement la dose et finalement je m'en passerai".

Pourquoi ne pas commencer dès maintenant à réduire la dose ? Parce que la première étape active doit consister à améliorer la qualité de votre sommeil par l'image mentale. Pensez : "Je dormirai de toute façon puisque j'ai pris, en toute liberté, et à titre de précaution supplémentaire et temporaire, mon somnifère. Maintenant, en attendant de m'endormir, je vais imiter de mon mieux le sommeil naturel, ce qui rendra mon sommeil "assisté" plus profond".

Puis faites semblant de dormir. Ralentissez la respiration, prolongez l'expiration, à la fin de laquelle vous mettrez une pause, comme il est décrit ailleurs dans ce livre. Créez l'image mentale que votre corps s'engourdit, que vos bras sont lourds, que vos jambes

pèsent comme si elles étaient remplies de sable, que tout votre corps devient de plomb. Le seul fait d'imiter le sommeil, vous donne déjà 80 °/o du repos que procure le vrai sommeil même si votre mental reste en éveil, même si vous demeurez conscient. Sachez que, grâce à cette image positive, votre sommeil sera meilleur, et qu'au réveil, vous serez plus frais et mieux reposé. En peu de jours (ou plutôt en peu de... nuits ! ...), parfois même dès le premier essai, vous constaterez déjà une amélioration dans la *qualité* de votre sommeil. Dès que vous aurez pris conscience de l'influence de l'image mentale sur le sommeil, vous pourrez passer à l'étape suivante qui consiste à réduire peu à peu la dose de somnifère.

Supposons que votre dose habituelle soit de deux comprimés. N'en prenez plus qu'un et 3/4. Cette réduction d'un huitième de la dose totale est minime et est déjà compensée par l'amélioration de la qualité de votre sommeil. Restez-en à cette dose réduite durant quelques jours. Certaines nuits seront meilleures, d'autres moins bonnes; c'est normal, et il en est de même pour ceux qui dorment sans l'aide de pilules : on ne passe jamais deux nuits identiques. Au bout d'une semaine, vous sentirez que la réduction de la dose de somnifère ne diminue pas la qualité de votre sommeil : diminuez encore d'un quart de comprimé. A ce moment, vous vous direz, toujours en attendant le sommeil : "j'imite le sommeil, donc je me repose. Progressivement je vais passer de l'état de veille à l'état de sommeil. C'est le moment idéal pour proposer à mon inconscient des images mentales positives favorables n'ayant plus aucun lien avec le sommeil." Par exemple, imaginez-vous demain à vos affaires, au bureau et partout ailleurs, très calme, relaxé, souriant, faisant face avec aisance aux difficultés. Créez une image d'un vous-même efficace et plus dynamique, quoique détendu. Il y a 9 chances sur 10 que vous vous endormirez très vite. Ainsi, petit à petit, de réduction en réduction, la dose tendra vers zéro. Ne vous hâtez pas de renoncer tout à fait aux somnifères.

L'ATTITUDE PENDANT LA JOURNEE, nous l'avons déjà dit, est tout aussi importante que votre conduite durant les trois heures précédant le moment de vous retirer dans votre chambre. Dès le matin, avant même de vous lever, pensez, en transformant ces mots en IMAGES : "Durant cette journée, j'éviterai de me crisper. Ainsi, mon système nerveux n'étant pas surexcité, j'aurai

besoin de moins de repos. Je travaillerai dans le calme et, ce soir, je m'endormirai facilement. Quand j'irai me coucher, je tomberai rapidement dans un sommeil profond, réparateur, rafraîchissant". Puis viendra la dernière étape ! Vous supprimerez tout somnifère. Tant de personnes se sont délivrées définitivement de l'esclavage des somnifères tout en étant moins bien armées que vous, puisque vous connaissez maintenant la tactique à utiliser.

COMMENT DEVENIR UN DORMEUR CHAMPION ?

Voici la méthode pour devenir un champion du sommeil. Au lit, tout en imitant la respiration lente et régulière du dormeur, imaginez que vos bras, vos jambes et tout votre corps deviennent lourds, et pensez : "j'ai sommeil. Je suis si fatigué que je vais dormir jusqu'à ce que la sonnerie me réveille demain matin. Rien d'autre ne peut me réveiller". Dites-vous aussi : "demain matin je serai complètement relaxé et rafraîchi,et j'éprouverai un sentiment délicieux de bien-être. J'aurai un désir irrésistible de bien faire mon travail". Puis, tout en gardant les yeux clos, tournez votre regard intérieur vers le bout du nez et imaginez que vous le voyez.
En imagination toujours, représentez-vous la vapeur d'eau qui sort de vos narines quand vous expirez, comme en hiver lorsqu'il fait froid. Regardez cette vapeur qui sort lentement de vos narines et, en même temps, imaginez vos membres devenant de plus en plus lourds. A chaque expiration, dites-vous : "je m'enfonce de plus en plus vers le sommeil, vers le repos total". Tandis que vous regarderez ainsi la vapeur imaginaire sortir de vos narines, vous vous trouverez bientôt dans un état voisin du sommeil, durant lequel vous percevrez encore des sons qui ne vous dérangeront pas, car ils auront perdu toute signification. Puis vous sombrerez dans un sommeil très profond. Au bout de peu de semaines,votre problème d'insomnie sera résolu pour toujours. Lorsque vous serez capable de vous endormir à volonté et de tomber dans un sommeil absolu, vous pourrez passer à l'étape ultime. Sachez que s'il est possible de s'entraîner à dormir de plus en plus longtemps, il est possible, au contraire, de s'entraîner à dormir très peu d'heures. N'enviez-vous pas ces dormeurs exceptionnels qui récupèrent totalement en cinq ou

six heures ? Voudriez-vous être capable d'en faire autant ? Pour réduire la durée de sommeil total, il faut mettre à profit le fait que les premières heures de sommeil donnent le repos le plus complet. Des investigations poussées ont été faites aux USA par le Dr. Kleitmann qui étudie le sommeil depuis plus de 40 ans. Ces expériences menées avec tous les moyens modernes, entre autres l'électro-encéphalogramme, ont mis en évidence que le sujet qui s'endort sombre très rapidement dans son sommeil le plus profond. A ce stade, on peut lui projeter de la lumière au visage, faire retentir des sonneries : il ne se réveille pas. Cette période de sommeil absolu est assez brève : d' une heure à une heure et demie. Puis le sommeil devient plus superficiel, pour plonger ensuite à nouveau vers des niveaux plus profonds. Le dormeur idéal dont la courbe était représentée dans le précédent chapitre n'existe jamais en pratique. Le sommeil le plus profond s'étendant donc grosso-modo sur les deux premières heures, théoriquement, il suffirait de s'accorder trois fois une heure et demie de sommeil par vingt-quatre heures pour condenser en ces quatre heures et demie assez de sommeil pour couvrir les besoins de repos. Cela serait vrai si un autre élément n'intervenait pas, c'est-à-dire le rêve. Nous avons BESOIN DE REVES. D'autres expériences ont été menées par le même Kleitmann; elles consistaient à réveiller le dormeur dès le début de chaque rêve, que l'électro-encéphalogramme révélait par les modifications des courbes d'enregistrement, puis à le laisser se rendormir, et ainsi de suite. On ne le privait pas de sommeil, on l'empêchait seulement de rêver.

Le sujet parvenait à se reposer assez pour faire face à ses tâches journalières, mais après un certain temps, sa conduite devenait bizarre. En prolongeant l'expérience, des signes de net déséquilibre psychique se manifestaient.

Le rêve est donc un facteur d'équilibre psychique dont il faut une ration suffisante, or les rêves se produisent surtout après la deuxième heure de sommeil. Un des inconvénients des somnifères, et non le moindre, est de provoquer un sommeil abrutissant, dépourvu de rêve. Il faut donc en tous cas se ménager au minimum 4 heures de sommeil d'affiliée. C'est ce que les excellents dormeurs comme Napoléon et Edison faisaient. Et ils s'accordaient durant la journée quelques sommes très profonds mais très courts, d'une demi-heure par exemple, durant lesquels

ils bénéficiaient de ce sommeil absolu qui suit l'assoupissement. Pour s'entraîner à dormir moins longtemps, il faut peu à peu grignoter aux deux extrémités du temps principal, c'est-à-dire se coucher une demi-heure plus tard et se lever une demi-heure plus tôt, en s'accordant un repos d'une demi-heure durant la journée. De ce fait, on n'a diminué le temps total quotidien que de trente minutes. Le sommeil deviendra très vite plus profond pour compenser la réduction dans le temps. Dès que l'organisme se sera bien adapté à cette première réduction, procédez à une nouvelle réduction d'une demi-heure (un quart d'heure à chaque "bout" du sommeil) et récupérez-en la moitié pendant la journée. Ainsi peu à peu, vous arriverez à dormir de plus en plus profondément et de moins en moins longtemps.

L'utilité de cette mesure pourrait se discuter. L'on pourrait objecter : et si l'on dort plus longtemps, n'en retire-t-on pas des avantages physiques et psychiques tels que le sommeil ne soit au fond une prolongation de la durée de vie et non une perte de temps ? Cela, il est impossible de le prouver. Mais, pour ceux qui veulent pratiquer le yoga et se plaignent de ne pas pouvoir le caser dans leur horaire surchargé, il n'y a que trois alternatives : ou bien élaguer leur horaire, ou bien gagner du temps en s'organisant, ou encore réduire les heures de sommeil de façon à pouvoir consacrer une heure au yoga, par exemple le matin avant de se rendre au travail. A vous de choisir ! ...