

Pour un sommeil plus sain : Ajustez vos attentes

Par Michael Krugman, 2010. Traduit par deepL, édité par Janine Holenstein, 2024

Si vous souhaitez améliorer la qualité de votre sommeil, voici mon meilleur conseil : adaptez vos attentes. Des attentes irréalistes concernant le processus de sommeil peuvent perturber votre sommeil aussi sûrement qu'un mode de vie stressant, une consommation excessive de caféine ou l'utilisation tardive d'un ordinateur. Avoir des attentes réalistes permet au processus naturel du sommeil de se dérouler en douceur et de vous apporter le sommeil naturel et réparateur dont vous avez besoin.

L'une des attentes irréalistes que j'ai entendues à maintes reprises au cours de mes dix années d'expérience en tant que formateur et coach dans le domaine du sommeil est l'idée que le sommeil devrait être un chemin continu, à sens unique. De nombreuses personnes semblent croire qu'elles sont censées poser leur tête sur l'oreiller, fermer les yeux et glisser directement dans un sommeil profond et inconscient qui dure jusqu'au matin.

Il est vrai que nous pouvons parfois faire l'expérience de l'endormissement de cette manière. Mais le processus d'endormissement ressemble davantage à des montagnes russes qu'à un toboggan. Alors que nous sommes tranquillement allongés, les yeux fermés, l'activité cérébrale ralentit, puis s'accélère à nouveau. Ce phénomène peut se répéter plusieurs fois au cours de l'endormissement. Chaque fois que nos ondes cérébrales ralentissent, nous entrons dans un état de sommeil léger. Chaque fois que nos ondes cérébrales s'accélèrent, nous nous réveillons à nouveau. Peu à peu, les périodes d'éveil disparaissent et un sommeil plus profond et plus continu s'installe. C'est ainsi qu'arrive le sommeil naturel.

Mais c'est là que les montagnes russes du sommeil dérapent parfois. Pendant ces périodes de sommeil léger, nous ne sommes pas conscients. Et chaque fois que nous revenons à un état d'éveil calme, une conscience partielle réapparaît. Ne réalisant pas que ces brefs réveils partiels font partie du processus normal, nous supposons que le sommeil nous a échappé : nous sommes éveillés ! Nous pouvons nous sentir frustrés, voire en colère. Ces sentiments de frustration et de colère sont très stimulants. Ils vous réveillent aussi sûrement que n'importe quel stimulant.

Ce soir, au moment de vous coucher, essayez quelque chose de différent. Alors que vous vous reposez tranquillement, en attendant que le sommeil vienne, essayez d'observer très doucement et même d'encourager ces périodes alternées d'éveil et de sommeil qui précèdent l'endormissement complet. Accueillez chaque bref réveil comme un signe que le processus naturel du sommeil est en bonne voie. Laissez le sommeil arriver à son heure !