

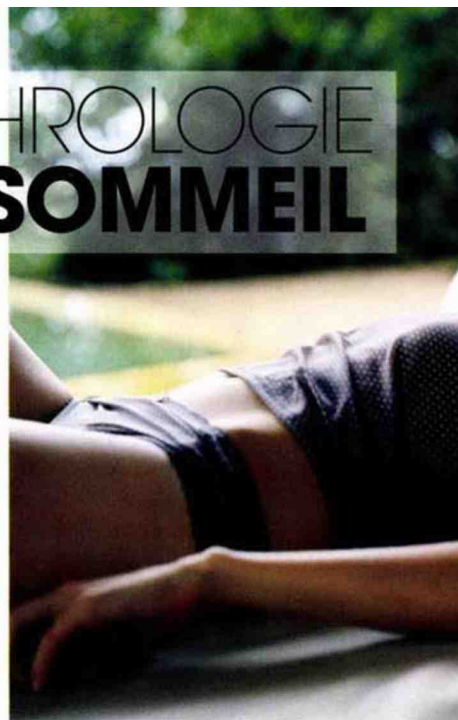
8 EXERCICES DE SOPHROLOGIE POUR TROUVER LE SOMMEIL

Notre expert



Catherine Aliotta fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie (Paris), auteur de *Sophrologie et Sommeil*, Manuel pratique, InterEditions.

Difficultés d'endormissement, nuits agitées, réveils fréquents ou précoces ? Voici quelques exercices simples, conseillés par la sophrologue Catherine Aliotta, qui peuvent vous aider à gagner en sérénité quand vient l'heure du coucher.



MODE D'EMPLOI

C'est quoi ? La relaxation dynamique propose des mouvements doux associés à la respiration et à une intention. Elle permet un relâchement musculaire et mental. Les exercices de "sophronisation" reposent sur des visualisations

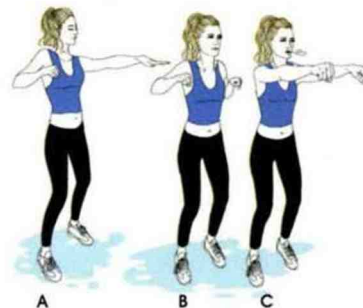
ou des mises en situations agréables pour se détendre.

Où les faire ? Seule dans une pièce, au calme, pour une relaxation dynamique. Dans son lit, allongée, les yeux fermés pour une sophronisation.

POUR S'ENDORMIR PLUS VITE QUAND ON REDOUTE LE MOMENT DE SE COUCHER

Exercice 3. Boxer pour "exploser sa peur d'aller dormir" (RD)¹

En position initiale : debout, jambes parallèles écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. La tête et le dos sont droits, les épaules sont relâchées, les yeux fermés. Les bras tombent le long du corps, mains ouvertes. Lever le bras gauche à l'horizontale et tendre le bras et la main. Imaginer son appréhension du sommeil au bout de sa main. Ramener son poing droit à hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière, en inspirant par le nez (A). Bloquer la respiration quelques instants. Puis, lancer le poing en avant, en soufflant fortement



POUR FAIRE LE VIDE QUAND ON EST CONTRARIÉE

Exercice 1. Hausser les épaules pour "écraser ses contrariétés et s'en débarrasser" (RD)¹

Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, les genoux un peu fléchis, la tête et le dos droits, les épaules relâchées, les bras le long du corps, mains ouvertes. Fermer les yeux et inspirer par le nez en fermant les poings, pour "écraser" ses contrariétés (A). Bloquer la respiration et hausser les épaules plusieurs fois, en imaginant décrocher ce stress. Souffler, en ouvrant les poings, et imaginer en même temps jeter ses problèmes par terre (B). À faire 3 fois, en rentrant du travail « pour créer un sas de décompression entre le bureau

et la maison », précise Catherine Aliotta, puis au coucher.

Exercice 2. Dénouer les tensions (S)²

Allongée dans le lit, yeux fermés, porter attention à son visage. Défendre le front, relâcher les sourcils, desserrer les mâchoires, laisser la langue se déposer dans la bouche. Sentir sa gorge se dénouer, les épaules se relâcher, décontracter les bras, desserrer les mains, sentir son dos bien en appui sur le matelas, décontracter le ventre, les fessiers, relâcher les jambes en faisant deux ou trois rotations des chevilles. S'arrêter pour sentir son corps au repos et les tensions s'évacuer. Se sentir plus lourde, relâchée. À faire 1 fois.



1. Relaxation dynamique (RD). 2. Sophronisation (S).



Des techniques de relaxation et de décontraction permettent de s'endormir plus facilement.

par la bouche. Imaginer alors que l'on "explose" sa peur. À faire 3 fois. Refaire cet enchaînement 3 fois, en inversant cette fois les bras. Ramener les deux poings, à hauteur des épaules, les coudes en arrière, en inspirant par le nez (B). Bloquer la respiration quelques instants. Lancer les deux poings vers l'avant, en soufflant fortement (C). Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes. À faire 1 fois, avant de se coucher.

Exercice 4. Détourner son attention (S)²

Allongée dans le lit, yeux fermés, inspirer en gonflant le ventre et compter en même temps jusqu'à 3 ou 4. Bloquer la respiration quelques instants, selon ses capacités. Puis, souffler tout doucement par la bouche, comme dans une paille, en comptant jusqu'à 6 ou 8. Objectif : doubler le temps d'inspiration, à l'expiration. À faire 1 fois.



POUR SE RENDORMIR PLUS VITE QUAND ON SE RÉVEILLE LA NUIT

Exercice 5. Ralentir son rythme cardiaque pour "s'imprégner de sérénité" (RD)¹

En position initiale : debout, jambes parallèles écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. La tête et le dos droits, épaules relâchées, les bras tombant le long du corps, mains ouvertes (A).

Les yeux fermés, lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez, et bloquer la respiration. Amener doucement les mains ouvertes vers le thorax en les contractant, comme pour ramener du calme vers soi (B). Puis, souffler doucement par la bouche, en relâchant les bras, et en imaginant diffuser du calme dans son corps. « Il est important de souffler très doucement, car cela permet de ralentir le rythme cardiaque, pour plus d'apaisement », souligne Catherine Aliotta. À faire 3 fois, si possible en rentrant du travail et avant de se coucher.



Exercice 6. S'offrir une détente express (S)²

Allongée dans le lit, yeux fermés, prendre une profonde inspiration, bloquer quelques instants la respiration et contracter tous les muscles de son corps. Souffler et relâcher. Si cela ne suffit pas, ajouter l'exercice n° 4.



POUR RÉUSSIR À S'ENDORMIR, QUELLE QUE SOIT L'HEURE, QUAND ON TRAVAILLE EN HORAIRES DÉCALÉS

Exercice 7. S'isoler pour "s'enfermer dans une bulle de calme" (RD)¹

En position initiale : debout, jambes parallèles écartées de la largeur du bassin, genoux un peu fléchis. La tête et le dos droits, épaules relâchées, les bras tombant le long du corps, mains ouvertes.

Les yeux fermés, boucher les oreilles avec les pouces, fermer les yeux avec les index, boucher les narines avec les majeurs, comme si vous vous isoliez du monde. Inspirer par la bouche, puis bloquer la respiration. Se pencher en avant et faire



monter la pression dans le nez. Relâcher les bras le long du corps en soufflant par le nez, en imaginant diffuser le calme autour de soi. Se redresser. À faire 3 fois, avant de se coucher.

Exercice 8. Délimiter sa bulle (RD)²

En position initiale et en respiration libre, effectuer des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse. Imaginer en même temps définir une bulle de calme autour de soi. Puis, revenir à la position de départ en soufflant, par la bouche. À faire 3 fois avant d'aller se coucher, juste après l'exercice n° 7.

