

# Table des matières

Préface	9
Introduction	13
<b>Première partie : Comprendre les principes fondamentaux</b>	
1 Pourquoi nous avons du mal à dormir	21
2 Quel est le rapport avec l'esprit ?	35
3 Dormir, qui en a besoin ?	51
<b>Deuxième partie : Les aspects pratiques de la pratique</b>	
4 Méthode GMATI – Semaine 1	73
5 Méthode GMATI – Semaine 2	107
6 Méthode GMATI – Semaine 3	145
7 Méthode GMATI – Semaine 4	177
8 Bonne nuit	209
Annexe : D'autres outils pouvant s'avérer utiles	223
Lectures conseillées	233
Bibliographie	237
Remerciements	239



# Préface

Dormir est facile. On se met au lit, on éteint les lumières, on ferme les yeux et on s'enfonce dans un sommeil bienheureux. Environ sept à huit heures plus tard, on se réveille en se sentant revigoré et prêt à affronter le monde. C'est bien ainsi qu'on est censé dormir, n'est-ce pas ?

Malheureusement, beaucoup de gens, la plupart du temps, ne connaissent pas ce genre de sommeil. Environ un tiers des adultes ont des difficultés à s'endormir ou à rester endormis, et environ dix à quinze pour cent souffrent d'insomnie chronique. Si vous faites partie des millions de personnes qui souffrent d'insomnie, le dormir est probablement difficile et imprévisible pour vous, et vous avez peut-être perdu confiance en votre capacité à arriver à un sommeil bienheureux et réparateur. Vous avez sans doute entendu parler d'hygiène du sommeil et essayé d'en adopter les mesures, mais cela n'a pas résolu votre problème. En quête d'un certain soulagement, vous avez peut-être eu recours à des médicaments pour vous aider à dormir, mais vous vous inquiétez maintenant des risques de dépendance qui y sont associés, et de la consommation à long terme. Cela évoque-t-il quelque chose pour vous ?

Heureusement, il existe une approche qui peut améliorer la qualité de votre sommeil et de votre éveil, sans médicaments ni règles d'hygiène contraignantes. Il s'agit de la méditation pleine conscience. Bien que celle-ci soit relativement nouvelle dans la société occidentale, il ne s'agit pas d'une approche récente : elle est très ancrée dans la philosophie et la pratique du bouddhisme. Des programmes enseignant les principes et les pratiques de la méditation pleine conscience ont été développés pour aider les personnes qui souffrent de maladies chroniques telles que l'insomnie. Il existe aujourd'hui un nombre

important de recherches démontrant les bienfaits de la méditation pleine conscience pour la santé, notamment pour la lutte contre les symptômes du cancer, pour la prévention des rechutes de la dépression et pour la réduction des symptômes de l'anxiété. Plusieurs essais cliniques contrôlés randomisés ont été menés sur des personnes souffrant de troubles du sommeil : ils montrent que les programmes de pleine conscience réduisent significativement les symptômes de l'insomnie et améliorent considérablement la qualité du sommeil.

Alors, pourquoi tous les insomniaques ne pratiquent-ils pas la méditation pleine conscience ? Tout d'abord, il peut s'avérer difficile d'avoir accès à un programme de pleine conscience. Bien que le nombre de ces programmes soit en augmentation, il existe encore un nombre limité d'endroits qui les proposent. Ensuite, la pleine conscience n'est pas une mesure aussi simple que la prise de médicaments, et les médecins n'ont généralement pas l'habitude de recommander des programmes de méditation comme stratégie thérapeutique. Enfin, certaines personnes ont l'impression que la méditation n'est pratiquée qu'à des fins religieuses ou spirituelles, et non pour améliorer la santé.

C'est là qu'intervient ce livre. Il ne s'adresse pas aux moines ni aux personnes ayant reçu une formation spéciale en matière de méditation ou de religion. Il ne contient pas d'astuces pour s'endormir plus vite, ni de raccourcis pour résoudre ses problèmes de sommeil. Ce livre propose des techniques fondées sur la méditation pleine conscience qui peuvent vous aider à connecter votre esprit, votre corps et votre âme à l'instant présent, afin que le sommeil parvienne à vous trouver. Les chercheurs Catherine Orzech et Bill Moorecroft ont mis en place un programme de quatre semaines appelé GMATI, qui englobe des pratiques de pleine conscience, une formation à l'autocompassion et des techniques d'acceptation visant à réduire les efforts et l'anxiété liés aux tentatives pour trouver le sommeil. Ils vous enseigneront comment intégrer les pratiques de pleine conscience à votre vie quotidienne, en vous donnant des instructions pour vous guider à chaque étape. Ce guide contient une foule d'informations sur la biologie du sommeil, détaille les principes de la méditation pleine conscience et vous propose des méditations guidées pour vous aider à aborder cette pratique,

## Préface

qui vous est peut-être tout à fait étrangère. Ses conseils de base et ses indications pour faire face aux difficultés courantes aideront le méditant novice à se sentir à l'aise pour s'initier à la pratique de la méditation pleine conscience. En intégrant la compassion, les auteurs vous apprendront également à être bienveillant et affectueux envers vous-même, ce qui est très facile à négliger quand on est fatigué et qu'on veut juste se reposer. Ce que ce programme a de particulièrement nouveau et intéressant, c'est qu'il ne fournit pratiquement aucune instruction ou règle sur ce qu'il faut faire le soir ! Au contraire, il vous apprend à vous concentrer sur l'amélioration de la qualité des heures de veille afin de mieux dormir la nuit. C'est logique, car l'insomnie est un genre de cercle vicieux : plus vous essayez d'y remédier, plus vous restez éveillé.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur la pleine conscience et qui sont prêts à se mettre au travail pour pratiquer la méditation pleine conscience. Que vous commeniez tout juste votre voyage vers elle ou que vous cherchiez un moyen de renforcer votre pratique de la méditation, ce livre s'avérera certainement un compagnon précieux. Pour le clinicien qui travaille avec des patients insomniaques, il existe des ressources qui fournissent des conseils sur l'utilisation de ces techniques pour améliorer votre travail clinique.

La pratique de la méditation pleine conscience demande du temps et de la patience. Ce n'est pas facile. Mais vous pourriez découvrir que lâcher prise sur une vision idéale de ce que devrait être votre sommeil constitue la première étape permettant de l'améliorer.

- Jason C. Ong, Ph. D.

Auteur de *Mindfulness-Based Therapy for Insomnia*



# Introduction

Bienvenue dans l'univers de *Fini l'insomnie!* Si vous êtes en train de feuilleter ce livre ou l'avez acheté, c'est probablement que vous connaissez la douleur, le stress, la frustration, l'épuisement, la confusion mentale et peut-être même le désespoir qui découlent de l'insomnie. Nous tenons à vous le dire dès maintenant: nous saluons le courage qu'il faut, lorsqu'on est aux prises avec ce problème, pour se plonger dans un livre et essayer une nouvelle méthode. En lisant ce livre et en vous engageant dans les pratiques que nous nous apprêtons à vous enseigner, vous commencez un voyage. Et comme le dit le proverbe, *chaque grand voyage commence par un petit pas.*

Vous avez maintenant franchi ce petit pas, et nous serons à vos côtés pour chacune des étapes à venir. Ce livre a été conçu pour vous accompagner quotidiennement pendant quatre semaines. Mais avant d'en aborder la structure, nous souhaitons nous présenter, afin que vous appreniez à mieux connaître vos compagnons de voyage.

Depuis des années, nous traitons tous les deux, chacun à sa manière, des personnes qui, comme vous, souffrent d'insomnie. Bill Moorcroft est issu du milieu de la recherche, de la littérature et de l'enseignement sur le sommeil. Catherine Polan Orzech est une thérapeute expérimentée dans l'enseignement, la recherche et la formation sur la pleine conscience, plus particulièrement dans la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et l'autocompasson pleine conscience (en anglais, *Mindful Self-Compassion*, MSC). Au fil de nos expériences respectives, nous avons tous deux compris l'incroyable appui que la méditation pleine conscience peut offrir aux personnes souffrant d'insomnie.

## Voici Bill :

Le travail de Bill auprès des insomniaques a suivi une voie plus traditionnelle. Depuis qu'il a pris sa retraite en tant qu'enseignant et chercheur sur le sommeil au Luther College (Decorah, Iowa) en 2002, il a utilisé la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (en anglais, *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, CBTI*) pour traiter plus de 400 patients. Mais il a changé d'approche le jour où un couple marié, Joe et Susan<sup>1</sup>, est venu se faire soigner. Comme il en avait l'habitude, il a commencé le traitement en utilisant la CBTI pour aider ces personnes à apporter des changements directs à leur vie, afin d'améliorer leur sommeil. Joe et Susan étaient tous deux dans la chambre à coucher au même moment, et ont reçu exactement les mêmes informations et instructions. Cependant, après quelques séances, il était évident que si le sommeil de Joe avait commencé à s'améliorer, celui de Susan se détériorait. Lorsque le Bill l'a interrogée à ce sujet, elle a déclaré qu'en se concentrant directement sur son sommeil, en essayant de faire des choses pour l'améliorer (comme le prescrit la CBTI), elle devenait en fait plus anxieuse au sujet du sommeil, ce qui ruinait la qualité du sien. Cela la rendait encore plus anxieuse, ce qui dégradait encore plus son sommeil. Elle était prise dans une spirale infernale.

À peu près à la même époque, Bill a lu les rapports publiés par Jason Ong, qui signe la préface de ce livre, et d'autres experts du sommeil (Ong et Sholtes, 2010) sur la façon dont ils commençaient à utiliser la méditation pleine conscience pour traiter des groupes de personnes se plaignant d'insomnie. Il a immédiatement remplacé le traitement de Susan par la méditation pleine conscience. Elle s'y est mise et, voilà, c'a marché : son sommeil s'est rapidement amélioré.

À la suite de ce succès, Bill a travaillé à l'élaboration d'un enchaînement systématique de pratiques de pleine conscience pour aider, sur une base individuelle, les personnes souffrant d'insomnie. Le résultat de ces travaux : un nouveau programme de quatre séances

---

<sup>1</sup> Les noms de tous les patients mentionnés dans ce livre ont été modifiés afin de protéger leur vie privée.

pour les insomniaques, qui s'intitule « Thérapie de pleine conscience et d'acceptation de l'insomnie » ou méthode GMATI (en anglais, *Guided Mindfulness with Acceptance Treatment for Insomnia*). Il l'utilise depuis lors pour traiter avec succès les nombreuses personnes cherchant à soulager les souffrances liées à l'insomnie.

### Voici Catherine :

L'histoire de Catherine Polan Orzech est bien différente. En 1997, Catherine a été initiée au programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (en anglais, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR). Ce programme avait été développé par Jon Kabat-Zinn en 1979, au centre médical de l'Université du Massachusetts, comme traitement pour les patients souffrant de douleurs chroniques sévères. En raison de son succès, le programme s'est bientôt étendu à tous les types de maladies. Il n'avait pas pour objectif de traiter les maladies elles-mêmes, mais bien d'aider les gens à changer leur rapport à leur propre souffrance – ce qui a souvent aidé, quelle que fût la maladie sous-jacente. Au départ, Catherine a participé à ce programme non pas en tant que clinicienne, mais en tant que patiente. Après une brève carrière de danseuse de ballet professionnelle (avant de passer au travail social et à la thérapie conjugale et familiale), Catherine souffrait elle-même de problèmes de santé importants, et le programme lui a été recommandé pour l'aider à faire face à la situation. L'apprentissage de la méditation pleine conscience l'a non seulement aidée à gérer la situation, mais a également permis de réduire considérablement ses symptômes. Elle en a donc fait sa vocation.

Catherine s'est dès lors consacrée à la pratique quotidienne de la méditation, et a participé à des retraites de méditation pour approfondir sa technique. Elle a commencé à partager ce qu'elle apprenait avec ses propres clients, puis, en 2004, elle a été formée puis certifiée pour enseigner la réduction du stress basée sur la pleine conscience. Catherine a enseigné dans certains des plus grands établissements de soins de santé aux États-Unis. Tout comme pour le programme du Centre médical de l'Université du Massachusetts, les participants de ses groupes MBSR avaient des problèmes de santé graves – cancer, cardiopathies,

traumatismes orthopédiques, diabète, douleurs chroniques, etc. Même si l'insomnie n'était pas leur principale préoccupation, elle constituait souvent un problème concomitant. C'était également le cas des clients avec lesquels elle travaillait individuellement en thérapie. Catherine abordait rarement de façon directe les problèmes de sommeil, les cancers, les maladies du cœur et autres problèmes de santé; elle ne polarisait pas sur ceux-ci ses groupes ou ses clients en individuel. Elle était là pour présenter la pratique de la pleine conscience, et pour aider ces gens à retrouver la plénitude au-delà des maladies ou des difficultés qui accablent le corps et l'esprit. Mais même si les troubles du sommeil n'étaient pas directement traités, ils s'atténuait presque toujours. Et si le sommeil ne changeait pas pour certains, ils souffraient moins parce qu'ils ne voyaient plus l'insomnie comme une difficulté à vaincre. Cela leur permettait de chercher d'autres ressources, et de profiter de la vie. Et cela rendait les gens beaucoup plus heureux.

En 2014, Catherine s'est intéressée au travail de Kristin Neff et à ses recherches sur l'autocompassion pleine conscience, une autre expérience essentielle qu'elle pouvait désormais offrir dans ses cours et sa clinique. La compassion a toujours fait partie de son enseignement sur la pleine conscience, mais en comprenant mieux comment l'appliquer savamment à soi-même – ce qui est l'objectif du programme d'autocompassion pleine conscience –, elle a découvert une manière encore plus efficace de soulager la souffrance chez les personnes avec qui elle travaillait. Catherine a donc également été formée, puis certifiée pour enseigner le programme d'autocompassion pleine conscience. Elle a constaté d'importants progrès en aidant les gens à développer une relation plus aimable avec eux-mêmes.

Nous sommes tous les deux ravis de partager avec vous cette méthode utilisant la pleine conscience pour améliorer le sommeil. C'est pourquoi nous nous sommes associés pour écrire ce livre qui s'adresse à toute personne souffrant d'insomnie. Puisque nous sommes issus de milieux différents, chacun de nous apporte des connaissances et des compétences complémentaires. Il en résulte une efficacité optimale de l'approche GMATI. Nous voulons maintenant la partager avec vous, pour traiter individuellement les personnes qui souffrent d'insomnie

due à l'anxiété ou pour lesquelles la CBTI traditionnelle ne semble pas convenir ou n'a pas fonctionné.

### Et qu'en est-il de vous ?

Comme la plupart des personnes souffrant d'insomnie chronique, vous vous sentez peut-être pris dans un « cercle vicieux » de mauvais sommeil, qui entraîne de l'inquiétude, laquelle favorise à son tour le mauvais sommeil, qui entraîne encore plus d'inquiétude, et ainsi de suite. Beaucoup d'insomniaques constatent également que les efforts croissants consentis pour rétablir leur sommeil ne semblent que l'aggraver, et non l'améliorer. La résistance aux pensées, émotions et sensations physiques indésirables associées à l'insomnie augmente le niveau d'éveil physiologique, ce qui perpétue l'insomnie. Il en résulte de la frustration, du stress et surtout de l'anxiété, qui interfèrent encore plus avec le sommeil. Essayer de modifier directement le sommeil, en utilisant la CBTI par exemple, peut s'avérer infructueux pour ces personnes. Elles doivent plutôt renoncer à essayer de « réparer » leur sommeil. Est-ce que cela vous ressemble ?

Si c'est le cas, ce livre pourrait constituer exactement la solution qu'il vous faut.

Voici comment vous pouvez en tirer le maximum. La première partie (« Comprendre les principes fondamentaux ») vous présentera ce que nous considérons comme le cœur du problème. Vous découvrirez ce qu'est la pleine conscience, puis apprendrez des choses sur le sommeil lui-même qui pourraient corriger avantageusement plusieurs idées fausses très répandues.

Dans la deuxième partie (« Les aspects pratiques de la pratique »), vous découvrirez l'approche GMATI. Nous vous guiderons jour après jour dans la pratique de la pleine conscience.

Les exercices de méditation de la méthode GMATI ont été spécialement conçus pour les personnes souffrant d'insomnie. Dans chaque chapitre hebdomadaire, nous présenterons d'abord le thème de la semaine, puis vous trouverez une courte lecture pour chaque jour et des

## Fini l'insomnie !

suggestions pour approfondir votre pratique et en tirer le meilleur parti. Vous serez également initié à d'autres méditations guidées, issues de la longue expérience de Catherine dans l'enseignement de programmes tels que la MBSR et l'autocompassion pleine conscience, ainsi qu'à la sagesse glanée dans la grande lignée des maîtres de méditation occidentaux. Ainsi, vous pourrez vous aussi découvrir certains éléments de ces programmes qui viendront soutenir et compléter les méditations de la méthode GMATI. Nous espérons que vous vous sentirez personnellement guidé dans ces pratiques, tandis que nous serons « assis » avec vous chaque jour.

Il peut être tentant d'aller plus vite et peut-être même de doubler le programme d'une journée. Mais il est préférable de procéder un jour à la fois, lisant d'abord les articles pour ensuite vous exercer chaque jour. Vous tirerez de plus grands bénéfices du programme en le suivant quotidiennement, plutôt qu'en gardant tout pour une même journée.

Nous sommes impatients de vous accompagner dans cette démarche. Si vous le voulez bien, commençons !

**Les informations et les ressources contenues dans ce livre sont suffisantes pour que vous puissiez utiliser l'approche GMATI afin d'améliorer votre sommeil. Elles peuvent également être utilisées par les cliniciens qui souhaitent intégrer la méthode GMATI dans le cadre de leur traitement des personnes souffrant d'insomnie.**

## PREMIÈRE PARTIE

# Comprendre les principes fondamentaux



## CHAPITRE 1

# Pourquoi nous avons du mal à dormir

Vous ne dormez pas et vous en souffrez toute la journée. Vous n'avez pas les idées claires et n'arrivez pas à vous concentrer. Votre travail et vos relations en souffrent. Vous vous sentez impuissant, désespéré, et vous craignez de ne plus jamais dormir. Vous voudriez être en forme, mais vous demeurez incapable de reprendre le dessus dans tous les aspects de votre vie. Et vous n'avez jamais réussi à y changer quoi que ce soit. Les somnifères ne fonctionnent pas, ou vous souhaitez peut-être tout simplement cesser d'en prendre. (Remarque: Si vous voulez ou devez arrêter de prendre des somnifères, nous vous demandons d'être patient. Il faut trouver un substitut aux somnifères avant d'y renoncer. La méthode GMATI propose à ce sujet des pistes de solution, mais vous devez d'abord suivre le programme dans son intégralité. Au dernier chapitre de ce livre, nous vous montrerons comment vous sevrer progressivement des somnifères grâce à elle.)

Dans ce premier chapitre, nous présenterons un regard neuf, une manière encourageante et stimulante d'aborder la problématique, et qui renforcera vos moyens d'action. La perception que vous avez de votre insomnie et vos réactions à celle-ci – généralement sous forme de résistance – vous entraînent dans un cercle vicieux, prolongeant l'insomnie et perpétuant votre souffrance.

Tout d'abord, examinons le cas de certaines personnes qui, tout comme vous, ont souffert d'insomnie et ont cherché une solution par l'entremise de la pleine conscience.

Cynthia s'est rendue à la première séance du cours de réduction du stress basée sur la pleine conscience (en anglais, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) auquel elle était inscrite. Elle a ri nerveusement en se

## Fini l'insomnie !

présentant, essuyant la sueur sur son front provoquée par les bouffées de chaleur, et essayant de s'éventer avec ses papiers : « J'ai un trop-plein d'énergie en ce moment. Je suis ici parce que je me sens tout le temps en colère à cause des changements hormonaux, et que je ne peux pas profiter de ma vie. Je suis épuisée, et cela me fait aboyer contre mon mari et mes enfants, et je me sens alors très coupable. » Les documents d'admission ont révélé qu'elle se réveillait au milieu de la nuit, se retournait dans son lit pendant un moment, puis se levait par frustration. Parfois, elle se rendait dans la cuisine et mangeait parce qu'elle ne savait pas quoi faire d'autre. Son esprit s'activait et elle avait des fourmis dans tout le corps. « J'ai vraiment honte de ne pas avoir plus de contrôle sur moi-même. Mais je n'arrive pas à m'empêcher de penser. J'ai chaud partout et les jambes me picotent. J'ai juste envie de me lever. Ensuite, je me demande comment je vais m'en sortir le lendemain et je ne supporte plus de rester allongée là. Manger me donne quelque chose à faire, mais je me sens mal après. Quand j'essaie de m'allonger et de m'endormir, je n'arrête pas de penser que j'ai été stupide de manger tout ça et que ma vie est en train de s'écrouler. »

Sam s'est inscrit à un cours de MBSR parce que son oncologue avait entendu dire que la pleine conscience pourrait être utile pour alléger sa douleur. Sam était sceptique quant à l'utilité de la méditation, mais comme il avait déjà tout essayé, il s'est dit qu'il n'avait plus rien à perdre. La névralgie chronique était apparue à la suite de traitements de radiothérapie pour un cancer de la prostate, trois ans plus tôt. « Sans antidouleurs puissants, je n'arrive pas à rester assis confortablement, et encore moins à dormir, depuis tout ce temps », a-t-il déclaré. Il avait les larmes aux yeux lorsqu'il a expliqué qu'il avait l'impression de perdre sa vie aux mains de la douleur et qu'il se sentait tout le temps épuisé mentalement et physiquement parce qu'il ne pouvait pas dormir. « Je n'ai tout simplement aucun espoir de pouvoir profiter à nouveau de ma vie. Je crois vraiment que je ne pourrai plus jamais dormir ni me sentir bien dans mon corps. »

Alex travaillait comme comptable. Il avait toujours été en bonne santé et capable de se dépasser, physiquement et mentalement. Il était fier de n'avoir besoin que de quelques heures de sommeil la nuit, ce qui

## Pourquoi nous avons du mal à dormir

lui permettait de travailler tard le soir et de se lever tôt pour faire de l'exercice. « Mais depuis peu, dit-il, quand je veux dormir, je n'y arrive pas. C'est comme si je ne pouvais plus couper le courant. Avant, j'étais capable de le contrôler, mais plus maintenant. Je suis de plus en plus irritable et je m'en veux pour ça. Ma femme m'a demandé de dormir dans une autre chambre parce que je la réveille avec toute mon agitation. Si je ne trouve pas un moyen de me maîtriser, j'ai peur que cela ait un impact négatif sur mon mariage. »

Sachez, cher lecteur, que comme les personnes des exemples cités, vous n'êtes pas seul. Près d'un quart de la population dit avoir du mal à dormir, et ce chiffre passe à environ un tiers chez les personnes âgées. Plus d'une personne sur dix, quel que soit son âge, souffre d'insomnie chronique: elle a du mal à dormir au moins trois nuits par semaine, pendant des périodes de trois mois ou plus. Certaines d'entre elles éprouvent des difficultés à s'endormir (ce qu'on appelle insomnie initiale). D'autres dorment profondément pendant quelques heures, mais se réveillent ensuite et ont du mal à retrouver le sommeil (insomnie de maintien). D'autres encore peuvent se réveiller trop tôt le matin et sont incapables de se rendormir (insomnie terminale). De nombreuses personnes souffrent d'un ou plusieurs de ces types d'insomnie, ou passent de l'un à l'autre au fil du temps. Vos problèmes de sommeil s'apparentent-ils à l'un de ces types?

En fait, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on peut souffrir d'un certain type d'insomnie. Celle-ci peut être causée par des fluctuations hormonales et biologiques, une douleur chronique, un stress en phase d'éveil, de l'anxiété, ou de simples habitudes qui interfèrent avec les mécanismes de base du sommeil – entre autres choses. Chacune de ces situations est un défi en soi. Ajoutons à cela l'insomnie qui en découle, et on se retrouve avec bien des souffrances!

Ce livre aborde une dimension que les autres ouvrages sur l'insomnie laissent habituellement dans l'ombre: les « poisons mentaux », qui favorisent des structures d'insomnie et vous y maintiennent enlisé (ce qui ajoute à votre souffrance). C'est là que la pleine conscience et

l'autocompassion peuvent vous être d'un grand secours. C'est là que ce livre entre en jeu.

Il n'y a rien qu'on puisse faire pour « se forcer » à dormir. Si vous vous êtes déjà allongé en vous disant: « Dors, dors, dors », ou même en évoquant des images d'hypnotiseurs du XIX<sup>e</sup> siècle agitant sous vos yeux un pendule en or et répétant ces mêmes mots – tout cela en vain –, vous savez que c'est vrai. À bien des égards, c'est la raison pour laquelle ce trouble est si exaspérant. En fait, plus on essaie de se forcer à s'endormir et plus on se répète de dormir, plus notre esprit et notre corps semblent se rebeller. Si vous vous êtes déjà allongé avec un enfant en bas âge en attendant qu'il s'endorme à l'heure prévue de la sieste, vous savez de quoi il s'agit. Aucun souhait, aucun ordre, aucune supplication ne peut « forcer » l'enfant à s'endormir. Ce que l'on peut faire, toutefois, c'est créer les conditions, internes et externes, pour faire pencher la balance du bon côté et faciliter le sommeil lorsqu'on s'allonge. Vous pouvez *laisser venir* le sommeil, grâce à une pratique de l'esprit et du corps.

## Résistance : La deuxième flèche

Voici une formule pour illustrer la souffrance: souffrance = douleur × résistance. Dans cette formule, « douleur » équivaut à « difficulté », comme la difficulté de trouver le sommeil, ou insomnie. Vous pouvez considérer la « résistance » comme les pensées et sentiments qui se forment en vous lorsque vous ne pouvez pas dormir (ou lorsque vous vivez une expérience que vous préfériez ne pas vivre). Il s'agit de la réponse à quelque chose d'indésirable. La « résistance » peut se manifester par des idées qui se bousculent dans votre tête, de l'anxiété, du chagrin, du désespoir, de l'impuissance ou peut-être des attentes irréalistes en matière de sommeil.

Travailler sur l'esprit revient souvent à travailler sur la résistance. Chacun d'entre nous oppose naturellement une résistance à ce qu'il perçoit comme une cause de souffrance. Pour être très clair, sachez que comprendre comment l'on résiste ne devrait pas être une autre façon de se blâmer pour la situation dans laquelle on se trouve. Nous sommes tous fondamentalement programmés pour vouloir que les choses

## Pourquoi nous avons du mal à dormir

s'améliorent lorsque nous ressentons de la douleur ou de l'inconfort. Alors, bien sûr, nous « résistons » à l'épuisement!

Il est extrêmement inconfortable d'être épuisé, et de sentir que son cerveau et son corps ne peuvent fonctionner normalement. Ne pas dormir, c'est nul. Mais voici ce qui est plutôt surprenant: lorsque nous nous accrochons continuellement à une réalité qui est différente de celle dans laquelle nous nous trouvons réellement, ou que nous résistons activement à notre expérience, nous créons par inadvertance un accroissement de l'anxiété, du stress, du chagrin, de la peur, de l'impuissance et du désespoir. Tous ces états d'agitation indiquent au corps qu'il traverse une sorte de crise. Pour essayer de se réguler et de se protéger, notre corps passe ensuite en mode réactif (lutter ou fuir), ce qui rend encore plus difficile de trouver le sommeil. Nous entrons dans une boucle de souffrance qui ne fait que s'aggraver. C'est un cercle vicieux.

Imaginons que votre esprit s'emballle. Cela peut amener une certaine agitation dans votre corps. Cette agitation physique excite alors davantage votre esprit qui, réalisant à quel point la situation est inconfortable, tente par tous les moyens de résoudre le problème – créant en retour une plus grande tension dans votre corps. Et c'est reparti! C'est l'exemple parfait d'un cercle vicieux. Dans ces conditions, il y a très peu de chances que vous puissiez atteindre un état de relaxation propice au sommeil.

Une histoire tirée des enseignements bouddhistes décrit comment nous pouvons facilement causer une grande partie de nos propres souffrances par inadvertance et nous retrouver prisonniers de ce cercle vicieux. Cette parabole s'intitule *La deuxième flèche*. Dans cet enseignement particulier, le Bouddha demande: « Si tu es frappé par une flèche, tires-tu ensuite une autre flèche sur toi-même? »

Nous pouvons considérer les facteurs biologiques, le stress, etc., comme la première flèche. Des choses se produisent, et notre corps réagit. Cela arrive instantanément et entraîne un certain résultat. Ce que l'on fait à partir de là, la réponse que l'on donne (ruminer la situation, dresser une liste des stratégies pour arranger les choses, se blâmer soi-même, blâmer les autres et tout ce qui ne va pas dans notre vie), c'est la deuxième flèche. C'est la partie que vous ajoutez. C'est la

prolifération des pensées et des émotions consécutives qui ne font qu'augmenter la fréquence de la souffrance et de l'insomnie. Ces pensées et ces émotions consomment beaucoup d'énergie et exacerbent les conséquences négatives du manque de sommeil.

## Comprendre le stress

Quand on parle de « souffrance », on parle aussi de stress. Votre système intérieur programmé de réponse au stress s'active dès que votre esprit vous dit: « Il y a quelque chose qui cloche! » Pour comprendre un peu mieux comment cela fonctionne, examinons d'abord une définition du stress librement citée du livre révolutionnaire *Why Zebras Don't Get Ulcers* (*Pourquoi les zèbres ne font pas d'ulcères*, 1988), du neuroendocrinologue de Stanford, Robert Sapolsky. En termes simples: le stress est la perception, par une personne, d'une menace à son bien-être physique ou psychologique, associée à la conviction d'être incapable de gérer la situation.

Ce qu'il est important d'examiner en premier lieu, c'est que cela commence par la « perception ». C'est crucial, car une fois que l'on est conscient de ses perceptions, on peut changer la réponse qu'on leur donne. La façon dont on voit ou perçoit les choses détermine les pensées, les émotions, les sensations corporelles et même les comportements qui s'ensuivent. Afin de comprendre cela plus précisément, faites ce petit exercice :

Imaginez que vous marchez dans une rue très fréquentée. Il y a des gens tout autour de vous et, de l'autre côté de la rue, vous voyez quelqu'un que vous connaissez. Dans votre enthousiasme, vous levez le bras et l'agitez comme un fou en criant le nom de cette personne. Mais cette dernière continue de marcher et ne semble pas vous reconnaître du tout.

Maintenant, faites une pause. Notez les pensées ou les réactions qui vous traversent l'esprit. Remarquez les émotions que vous pouvez ressentir. Et notez ce qui se passe dans votre corps.

En fonction de votre perception de l'événement, vous pourriez avoir diverses réactions. Certaines réactions courantes sont des sentiments de

## Pourquoi nous avons du mal à dormir

gêne, de colère et d'insécurité. Mais d'autres personnes peuvent aussi avoir l'impression que « ce n'est pas grave ». Les personnes qui déclarent avoir éprouvé de la gêne disent avoir eu des pensées du genre : « Je devais avoir l'air tellement stupide ! À quoi ai-je pensé pour faire une telle scène ? » Elles confient même que le simple fait de revivre ce scénario en pensée provoque des bouffées de chaleur dans leur corps, avec une poussée d'adrénaline qui leur parcourt la poitrine et le cou.

Celles qui disent avoir ressenti de l'insécurité rapportent des pensées du genre : « Est-ce qu'il m'en veut ? Ai-je fait quelque chose de mal pour qu'il m'ignore ? » Elles peuvent également confier ressentir une tension dans leur poitrine tandis que leur cœur bat un peu plus vite. Les personnes qui disent se sentir en colère déclarent avoir eu des pensées injurieuses telle : « Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez lui ? » Une augmentation de la tension corporelle se manifeste dans ce cas-là aussi.

Enfin, les personnes qui disent avoir bien vécu l'événement affirment que les pensées qu'elles ont eues étaient : « Peut-être qu'il ne m'a pas vu. » Ou : « J'ai dû me tromper de personne. » Elles déclarent ne pas avoir ressenti d'augmentation de tension. Les différentes perceptions de la situation ont donc bel et bien déterminé la façon dont certaines personnes l'ont vécue, psychologiquement et physiologiquement.

Parfois, le fait de ne pas dormir peut très bien être perçu comme « ne posant pas de problème ». Imaginez que vous partez pour une semaine de vacances à la plage. Vous attendez ce voyage depuis longtemps. Le vol que vous devez prendre est à 6 h 30 du matin, ce qui signifie que vous devez être à l'aéroport à 5 h. Vous réglez votre réveil à 4 h pour avoir le temps de vous habiller, de vous rendre à l'aéroport, de garer la voiture et de passer les contrôles de sécurité. Il se peut que vous vous sentiez fatigué ; vous pourriez même avoir l'esprit embrumé et avoir l'impression d'être lent. Mais en général, l'enthousiasme et l'excitation (qui vous ont en partie empêché de dormir) vous permettent de tenir le coup. En d'autres termes, dans cette situation, le manque de sommeil ne vous pose pas de problème.

Dans la plupart des situations, cependant, le fait de ne pas dormir est un problème majeur. Et avec l'expérience ou la perception du « problème »

viennent des sensations pénibles qui se manifestent dans le corps et l'esprit. Étonnamment, ces sentiments et sensations corporelles peuvent même surgir lorsqu'on est confortablement assis dans une pièce et qu'on imagine ce scénario ! Notre esprit est incroyablement puissant, et nos diverses réflexions, basées sur nos perceptions initiales, peuvent déterminer ce que nous ressentons et comment réagit notre corps. Nous pouvons déclencher notre propre réaction au stress simplement en pensant à quelque chose de pénible.

Un autre aspect très intéressant des travaux de Sapolsky sur le stress, c'est lorsqu'il définit celui-ci comme la perception d'une « menace » pour notre bien-être physique ou psychologique. En tant qu'humains, notre système de détection des menaces est bien développé, mais il n'est pas très sophistiqué. La partie du cerveau reptilien qui accomplit ce travail, appelée amygdale, ne fait pas la différence entre une menace physique, comme un prédateur féroce, et une menace psychologique, comme une atteinte à notre identité, à l'image que l'on a de soi. Parmi ces menaces psychologiques, on compte des événements comme être en retard, oublier d'envoyer un courriel, ou craindre de connaître un échec professionnel parce qu'on est fatigué et qu'on a les idées embrumées. C'est comme si un dinosaure était responsable de notre façon de voir le monde. Le dinosaure ne peut pas faire la différence entre une menace venant d'un tigre à dents de sabre et une simple inquiétude. Il déclenche une chaîne de réactions physiologiques afin d'assurer sa survie. Parmi ces réactions : un afflux d'adrénaline et de cortisol, une contraction musculaire, une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, une dérivation du flux sanguin vers les grands muscles et un accès réduit au cortex préfrontal, siège de la pensée rationnelle. Elles sont toutes absolument nécessaires si vous devez vous battre pour votre survie, éviter un autobus qui fonce sur vous, ou vous figer et faire le mort pour qu'un grand prédateur ne vous dévore pas. C'est bien d'avoir un système qui agit à la façon d'un garde du corps intérieur, mais dans le cadre de la vie actuelle, le nôtre peut se montrer hyperréactif. Imaginez un garde du corps qui sortirait ses armes chaque fois que vous recevez un SMS vous laissant croire que quelqu'un vous en veut, ou même chaque fois que vous vous en voulez

## Pourquoi nous avons du mal à dormir

et que vous vous lancez mentalement des insultes. On lui dirait: « Hé, relaxe! Apprends à faire preuve de discernement! »

Dans notre vie moderne, notre réponse au stress est renforcée en raison de son activation chronique. On a l'impression de passer constamment d'une menace à une autre, et notre système ne se repose jamais. Et n'oubliez pas que nous pouvons déclencher notre propre réaction au stress en nous disant simplement: « Je n'y arriverai pas! Je vais mourir parce que je suis tellement fatigué! »

Cette évaluation initiale du « problème », peu importe sa nature, son origine et la personne qu'il accable, met en branle ce mécanisme de survie bien conçu. Apprendre à ralentir et à être conscient des pensées qui entrent dans cette évaluation initiale est essentiel pour mettre en veilleuse le système de réponse au stress et, donc, la souffrance qui peut en découler.

Malgré tout, ce système est inscrit dans nos gènes, et nous en avons besoin. Il est conçu pour notre survie et constitue l'une des branches de notre système nerveux autonome (SNA), qui est responsable des fonctions biologiques. Cette branche est appelée le SNS ou système nerveux sympathique. L'autre branche du SNA est le système nerveux parasympathique (SNAP), également appelé système vagal. Le SNAP est conçu pour être activé la plupart du temps, tandis que le SNS a pour fonction de répondre aux situations d'urgence et de nous aider à survivre.

## Styles de pensée

Nous venons de voir comment ce que nous percevons et pensons peut avoir des effets puissants sur notre réponse au stress. Nous avons également vu que tout le monde ne pense pas ni ne réagit de la même façon. Cela s'explique en grande partie par les différences dans nos styles de pensée. Nos modes de pensée sont conditionnés – la génétique, les expériences personnelles et les croyances jouent toutes un rôle dans nos manières de réfléchir.

Nos pensées se manifestent sous forme d'images et de récits. Comme les nuages, elles peuvent se décliner selon toutes sortes de degrés et de

configurations. Certaines sont légères et vaporeuses, à peine perceptibles. D'autres sont irrésistibles, elles commandent notre attention et nous subjuguient. Certaines pensées procurent du plaisir; d'autres, moins agréables, sont sombres, houleuses, et bouleversent notre paysage intérieur.

Les formations nuageuses prennent différentes formes en fonction des conditions atmosphériques. Les scientifiques les identifient comme des cumulus, des stratus, des cirrus, etc. De même, des chercheurs en sciences cognitives ont identifié des styles de pensée fréquents pouvant nuire à notre santé mentale, et ainsi diminuer notre qualité de sommeil.

Vous trouverez ci-dessous une liste de différents styles de pensée courants qui nous font souvent plus de mal que de bien. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'une fois qu'on se rend compte que notre pensée a pris un ton particulier, on peut commencer à délier les nœuds qui contribuent à notre souffrance. La pleine conscience peut nous aider à y parvenir. Cette méthode nous apprend à porter attention à ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes. Lorsqu'on commence à observer ces processus sans porter de jugement, on développe un sens plus précis de nous-mêmes et des situations dans lesquelles on se trouve. Si cela est fait avec compassion, nous avons de meilleures chances de trouver une réponse sage et utile à notre situation, plutôt que de faire perdurer le cycle douloureux qui nous tourmente au milieu de la nuit.

- **Énoncés construits avec « il faut » :** « Il faut » et « il ne faut pas » sont des schémas de pensée courants qui ne sont généralement pas très utiles. Ils représentent autant de tentatives de nous mesurer à un objectif idéalisé. Lorsque nous ne sommes pas à la hauteur, nous risquons de nous sentir inaptes et déçus. Se dire qu'il faut s'endormir rapidement et rester endormi toute la nuit risque d'engendrer frustration et agitation, car cela ne correspond pas vraiment à la réalité.
- **La dramatisation** revient à s'imaginer la pire issue possible dans une situation donnée. « Si je ne parviens pas à m'endormir, pensez-vous, je ne pourrai plus fonctionner du tout et je vais perdre mon emploi! » Une fois que cette pensée s'est imposée

et que le problème a pris des dimensions démesurées, on en ressent l'impact émotionnel comme si le pire s'était déjà produit.

- **Mettre des étiquettes:** Le simple fait d'attacher une étiquette négative à une situation – ou à soi-même – peut rendre un problème insoluble. Un événement temporaire peut ainsi se transformer, de notre point de vue, en une caractéristique permanente. « C'est intolérable », pourrait-on dire, pour se définir ensuite comme un « insomniaque fini », ce qui peut facilement nous conduire à un sentiment d'impuissance.
- **Les prophéties** reviennent à prévoir que les choses tourneront toujours mal, et se convaincre que ces prédictions sont exactes. « Je ne pourrai plus jamais avoir une bonne nuit de sommeil », pensez-vous. Ironiquement, lorsque nous tenons quelque chose pour vrai, notre comportement peut en fait changer inconsciemment de manière à contribuer à ce que ces prédictions négatives se réalisent. Un triste état de fait, pour quelqu'un qui subit déjà une grande souffrance.
- **Négliger le positif:** Il peut être facile de négliger les aspects positifs de notre vie, éclipsés par nos croyances négatives. Si nous avons passé de bonnes nuits de sommeil durant nos vacances, par exemple, nous pourrions prétendre que c'était le fruit du hasard et que cela ne se reproduira plus jamais.
- **La polarisation de la mémoire émotionnelle** se produit lorsque l'humeur présente influence les souvenirs évoqués. Par exemple, si vous vous sentez anxieux, vous risquez davantage de vous souvenir d'autres moments de votre vie où vous vous êtes senti anxieux, nerveux ou inquiet, tout en ignorant les occasions où vous vous êtes senti calme et bien dans votre peau. Par conséquent, vous aurez tendance à surestimer la part de votre vie où vous vous êtes senti anxieux, nerveux ou inquiet, et à laisser ces états vous définir. Cela peut conduire à d'autres préjugés tels que: « Aucun traitement ne fonctionne pour moi, j'ai déjà tout essayé. »