



Insomnie due au stress : comment se détendre ?

Attention au cercle vicieux stress-sommeil : le stress altère la qualité du sommeil mais une mauvaise nuit peut à son tour engendrer du stress... il existe pourtant des exercices très simples que l'on peut faire seul, à réaliser avant d'aller se coucher pour un sommeil tranquille, ou en pleine nuit en cas de réveil nocturne.

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MEDITOPIA POUR VOUS DÉSTRESSER



Scannez-moi

POUR COUPER COURT AU BAVARDAGE MENTAL : LA MÉDITATION

La méditation permet de se recentrer sur le moment présent. Contrairement aux idées reçues, tout le monde peut méditer. On peut commencer en se concentrant sur son souffle. Pour cela, il suffit de s'asseoir et de se focaliser sur ses mouvements respiratoires. À l'inspiration, la poitrine et le ventre se gonflent ; à l'expiration, il se produit les mouvements inverses.

On peut aussi se concentrer sur la qualité de l'air que l'on respire : observer l'air plus frais qui entre par les narines sur l'inspiration, et l'air plus tiède qui en ressort sur l'expiration. Une alternative : compter ses cycles respiratoires de 1 à 10 (un cycle étant une inspiration et une expiration) pour mieux focaliser son esprit sur l'objet de méditation. Si l'on sent que notre esprit décroche, on recommence à 1. Cela permet à l'esprit de se reconnecter à l'instant présent et de retrouver la sérénité.

POUR RAMENER LE CALME DANS LE CORPS ET L'ESPRIT : LE YOGA

Différentes postures de yoga détendent le corps et apaisent l'esprit on vous propose cet exercice de détente profonde, nommé savasana, à réaliser avant le coucher.

Allongez-vous sur le dos, sur un tapis, jambes relâchées, les pieds d'une largeur légèrement supérieure à celle des hanches, relâchés vers l'extérieur. Éloignez les bras de votre buste, paumes vers le plafond. Vérifiez que votre tête est centrée au sol et, si le menton est plus haut que votre front, placez une couverture sous votre tête pour la surélever.

Fermez les yeux. Prenez le temps de faire tous les ajustements nécessaires afin d'être dans une posture confortable. Puis restez complètement immobile : trouvez l'immobilité non seulement du corps, mais aussi du mental.

Concentrez-vous sur votre respiration pour empêcher que votre esprit ne vagabonde. Respirez dans votre ventre : à l'inspiration, sentez-le se gonfler, et, à l'expiration, laissez-le se dégonfler. Restez ainsi 5 minutes. Pour éviter de vous focaliser sur la durée de la posture, utilisez un minuteur.

Puis doucement, une jambe à la fois, fléchissez les genoux et placez les pieds à plat sur le tapis. Passez le bras droit par-dessus votre tête et, délicatement, roulez sur le côté droit. Servez-vous de vos mains pour vous relever. Gardez les yeux fermés et essayez-vous sur le tapis quelques instants pour observer les effets de votre pratique avant de vous coucher.

POUR S'APAIER : DES EXERCICES DE RESPIRATION

Au carrefour du physique et du mental, la respiration est l'un des moyens les plus simples pour ramener le calme dans le corps et l'esprit. Parmi les différentes techniques existantes, la respiration par la narine gauche. Pour ce pranayama (du sanskrit "prāṇa", qui signifie "l'énergie vitale, le souffle", et "āyama", "contrôler"), la respiration proposée est chandra bhedana, ("chandra" signifie "lune", "bhedana", "percer, passer à travers").

La respiration se fait par la narine gauche, qui est associée à la lune et à la réceptivité. Lorsque vous respirez par cette narine, vous stimulez une partie du cerveau qui est réceptive. Ainsi, vous éprouvez une sensation de calme et de fraîcheur qui va vous aider à vous relaxer et à vous apaiser.

Asseyez-vous confortablement, le dos droit. Placez la main gauche sur la cuisse gauche.

Fermez les yeux. Utilisez le pouce droit pour fermer délicatement votre narine droite.

Commencez à respirer lentement et profondément par la narine gauche. Continuez d'inspirer et d'expirer par la narine gauche pendant 3 à 10 minutes (n'hésitez pas à utiliser un minuteur).

Puis, doucement, placez votre main droite sur la cuisse droite. Gardez les yeux fermés et prenez un moment pour observer les effets de la technique.

LES HUILES ESSENTIELLES QUI AIDENT À TROUVER LE SOMMEIL

L'huile essentielle de lavande

S'il y a bien une huile essentielle à posséder dans sa trousse à pharmacie, c'est bien celle de la lavande. Elle apaise les brûlures et piqûres, nettoie et cicatrise la peau, régularise la tension artérielle liée au stress et apaise les nerfs. L'HE de lavande est donc remarquable pour calmer les nerfs en situation de stress, un facteur important des problèmes d'endormissement et d'insomnies. Si vous possédez un diffuseur d'huile essentielle, diffusez quelques gouttes d'HE de lavande dans votre chambre ½ heure avant l'heure du coucher. Vous pouvez aussi verser une goutte sur votre oreiller, de préférence du côté qui touche le lit pour éviter les réactions allergiques. Enfin, offrez-vous un bain relaxant avant le coucher en diluant quelques gouttes dans un bain moussant ou du savon à l'odeur neutre.

L'huile essentielle de camomille romaine

C'est bien connu, une petite camomille et au lit ! Mais l'huile essentielle de cette plante herbacée est encore plus concentrée (donc plus efficace) que l'infusion des fleurs. Elle possède des vertus sédatives et antispasmodiques qui permettent aux personnes anxieuses de se détendre avant d'aller au lit. Cette plante est également recommandée pour calmer les enfants angoissés de plus de 3 ans. Au moment du coucher, appliquez 2 gouttes sur le poignet et respirez, ou inhalez directement le flacon ouvert le temps de 4 à 5 respirations profondes.

L'huile essentielle de ravintsara

En malgache, ravintsara signifie "feuille bonne à tout", ce qui signifie bien à quel point cette plante est importante en médecine traditionnelle ! En plus d'être un antiviral exceptionnel, surtout pour les voies respiratoires, l'HE de ravintsara est un bon neurotonique. C'est-à-dire qu'elle est énergisante mais non excitante. Elle permet donc de retrouver un bon équilibre nerveux et de favoriser l'endormissement et la vitalité au réveil. En cas de difficulté à l'endormissement, appliquez 1 goutte pure d'HE de ravintsara à l'intérieur des poignets.