

Bonjour,

Je m'appelle Mireille Barreau et j'exerce en tant que Sophrologue (formation Master Spécialiste sur 4 ans et DU université des métiers du Droits et de la santé) depuis 15 ans.

Je me suis spécialisée sur le Sommeil depuis 2008 suite à un constat : les personnes que j'accompagnais alors et qui étaient pour la plupart en arrêt maladie pour Burn-out, dépression ou en mi-temps thérapeutiques pour des problèmes de gestion de stress avaient toutes connues des problèmes de sommeil qui étaient devenus chroniques. J'exerçais alors aux Pays Bas.

Ce constat, je l'ai partagé au sein de l'équipe médicale d'une grande organisation internationale et l'idée d'un projet est né : **créer un protocole de prévention des troubles du sommeil en entreprise pour agir en amont sur des situations à risque.**



Dès 2008, le protocole a débuté et des résultats ont été mesurés. Nous avons même un an après la fin des premiers protocoles mesurés l'impact des exercices proposés et leurs effets durables sur une bonne gestion du sommeil même en cas de stress intense.

Depuis, je suis revenue en France et j'interviens pour l'INSV, le Centre Européen du Sommeil mais aussi pour des entreprises internationales avec mes protocoles ou via des conférences appliquées.

A mon cabinet, je reçois des personnes de tous âges qui souffrent de troubles du sommeil pour certains occasionnels, pour d'autres installés depuis un certain temps. **L'endormissement** peut être par exemple, pour certains très long (on considère qu'au delà de 30 minutes, sa durée est problématique). Il peut être aussi source d'anxiété avec l'appréhension qu'une nuit blanche se dessine. Chez les enfants, les adolescents, ce moment est souvent une cause de consultation. Des angoisses liées à des peurs d'origine diverses peuvent alors de présenter. Ex : est-ce qu'il y a un monstre sous mon lit ? Est-ce que je vais réussir mon examen demain ?

Outre l'endormissement, **le réveil nocturne** de milieu de nuit, typiquement entre 2 et 4h du matin est aussi fréquemment un objet de consultation. Les pensées qui surgissent alors dans cette période de la nuit ont la particularité d'être disproportionnées et souvent plutôt sombres. Les pensées du jour ne sont pas celles de la nuit.

Certaines personnes mentionnent aussi qu'elles ont alors la sensation qu'un hamster est en train mouliner dans sa roue et que l'arrêter est alors impossible.

Autre cause de consultation : **le réveil précoce** qui annonce une mobilisation précoce lié parfois à des enjeux de la journée qui s'annonce ou à hyperstimulation générale qui peut être un des signaux d'un surmenage en cours ou d'une dépression à venir.

Il m'arrive aussi de travailler avec des personnes qui présentent un sommeil haché, régulièrement interrompu.

En tant que sophrologue, ma trousse à outil pour accompagner toutes ses demandes est riche et variée. J'agis souvent pour répondre à l'urgence sur le symptôme en premier puis mets en place un protocole pour agir sur les causes.

Je me sers bien entendu de **la respiration** car elle joue un rôle important à différents moments de notre sommeil. Elle prend d'ailleurs des formes variées : on ne respire pas de la même manière quand on est dans une phase de sommeil profond très reposant que quand on rêve.

Dans un cas, votre souffle est paisible , abdominal, avec un temps d'expiration plus long que votre temps d'inspiration.

Quand vous rêvez, en fonction du contenu de votre rêve, il est possible que votre respiration s'accélère, que des petites apnées se présentent, qu'elle ne soit plus abdominale mais thoracique car quand on rêve, on ressent le moment, on le vit émotionnellement intensément. Vous pouvez peut-être d'ailleurs vous souvenir d'un cauchemar et de votre état au moment où rattrapé par le monstre, vous avez été réveillé, à bout de souffle, le cœur palpitant, en nage...

La respiration est une ressource que j'utilise bien évidemment pour aider à solutionner les différents troubles du sommeil mentionnés plus haut notamment en la synchronisant avec une intention (et si à chaque expiration j'envoyais un message doux à quelqu'un qui m'est cher) ou bien encore en laissant un mot apaisant circuler dans différentes parties de mon corps à chaque expiration douce ou en répétant un mot mentalement pour canaliser le mental dans une direction apaisante. Tout est possible et c'est en fonction de la personne avec laquelle j'interagis que je choisis l'option qui me semble la plus opportune.

Je me sers aussi de la respiration en invitant les personnes concernées à utiliser la respiration rythmée ou respiration de cohérence cardiaque en journée. Cette respiration est abdominale et suit des rythmes qui ont été

validés scientifiquement pour soit favoriser un état d'équilibre, ou un état relaxant ou dynamisant.

Ces modes de respiration agissent sur la régulation de notre système nerveux autonome qui s'occupe de gérer en mode pilotage automatique nos organes vitaux et toutes les fonctions qui nous permettent de vivre au quotidien : votre cœur, votre respiration naturelle, votre digestion... tout cela fonctionne sans que vous le décidiez. C'est votre système nerveux autonome qui s'occupe de ce service 24h/24h. Il est aussi au cœur de notre système de récupération. Equipé d'une pédale accélérateur et d'une pédale frein, il se sert de l'une après l'autre en alternance. Le jour, l'accélérateur est plus mobilisé, la nuit, c'est le frein.

Quand des insomnies se présentent, il est fréquent de constater qu'en journée, l'accélérateur est alors utilisé de manière excessive entraînant une moins bonne efficacité du frein durant la nuit.

Se servir de la cohérence cardiaque est alors une base pour retrouver le sommeil.

Je me sers de cette approche depuis de nombreuses années et j'ai découvert en 2015 qu'une start up française avait développé un petit objet appelé **Dodow** qui utilisait cette approche de respiration relaxante. Le dodow projette un faisceau lumineux arrondi au plafond en mouvement croissant puis décroissant qui suit un rythme de respiration particulier.

J'ai pu constater avec certains profils que j'accompagne qu'il leur est très utile.

L'idée de fermer les yeux est parfois anxiogène et le fait de concentrer le regard sur le faisceau peut canaliser le mental. En y associant l'inspiration sur le rythme croissant du faisceau puis l'expiration sur le décroissant, deux phénomènes s'associent, un aspect hypnotique et les effets de l'expiration qui s'allonge, d'où un état de relâchement favorable à l'endormissement. Cette détente est physique, émotionnelle et mentale.

J'ai d'abord pensé que l'objet serait utile aux enfants de par son design, sa forme et la facilité de son usage. Il suffit en effet d'appuyer dessus pour disposer de 8mn de projection (on peut étendre à 20 mn) et je l'ai testé au cabinet. J'ai en effet à disposition quelques produits Dodow que j'utilise mais je n'en vends pas. Je ne vends d'ailleurs aucun matériel. Ce n'est pas mon métier.

Résultat probant pour les enfants qui se rendent compte qu'ils peuvent s'endormir ou se rendormir seul et sourire chez les parents qui peuvent enfin récupérer. Le fait de pouvoir se rendormir seul porte un autre bénéfice, celui

de favoriser que le réveil ne se présente plus. Comme je sais que je peux me rendormir, je n'ai plus peur de me réveiller. La dimension anxiogène de l'insomnie que l'on appelle dans ce cas une insomnie psycho physiologique se réduit.

REMARQUE : j'ai constaté notamment chez les adolescents que ce mécanisme d'insomnie à l'endormissement pouvait aussi être lié au retard de phase qui existe chez eux dans cette période de vie. Le mécanisme de refroidissement qui favorise l'endormissement se décale en effet. Les parents ne le sachant pas peuvent alors créer une pression sur l'ado pour qu'il continue à se coucher comme avant alors qu'il n'y parviendra pas. Son rythme est en train de changer. En insistant, les parents transmettent le message à l'ado qui n'arrive pas à s'endormir, que ce n'est pas normal et qu'il ne va pas être en forme le lendemain. ...

Que les parents régulent l'accès aux écrans est essentiel car cela peut aussi retarder l'endormissement mais si un de leur ados s'endort facilement une heure après ses frères et sœurs, alors rien de grave !

J'ai été surprise de constater que cela fonctionnait aussi pour les adultes et les personnes âgées. Chez ces dernières, le constat est le même. Que ce soit en maison de retraite ou chez elles, le Dodow est une solution moins coûteuse que les somnifères et aussi moins impactante.

Les liens entre les chutes et la prise de somnifère sont avérés.

Il est d'ailleurs facile de les comprendre car quand un somnifère a une demi-vie de 12h, au moment du réveil, la personne médiquée porte encore la moitié de la dose dans son corps ce qui n'est pas sans effet.

La question qui se pose d'ailleurs aux vues des statistiques de prise de somnifères chez nos aînés, est celle du bien fondé de cette prescription.

A qui sert-elle vraiment d'autant que quand ils sont pris durablement, les somnifères perdent de leur efficacité du fait de l'accoutumance et génèrent une addiction.

Je serais donc d'avis de tester le Dodow dans des établissements pilote pour voir l'évolution des personnes concernées en y associant une prise de repas plus tardive qui provoquera aussi un report du coucher. Même s'il s'agit d'une heure, cela peut être très appréciable et permettre de vivre la nuit dans un confort plus grand.

Il faudrait y associer au quotidien 3 X 5 mn d'exercices de respiration en cohérence cardiaque 5 min rythme 5/5 le matin, puis 5 min au déjeuner, 5/5 et le soir 5 min en rythme 4/6 . Former des infirmiers à cette approche est simple et à l'aide d'Ipad, on pourrait imaginer, des petites séances collectives avec des guides respiratoires. Les guides visuels du Docteur O' Hare avec lequel je travaille sont formidables tout comme **l'application RESPIRELAX.**

Pour en revenir aux adultes en général, j'ai aussi pu observer que le Dodow pouvait être un compagnon de voyage. Certains adultes dorment moins bien quand ils sont en déplacement.

J'ai eu des bons retours d'efficacité aussi sur des profils très actifs à qui cela permettait à condition que les exercices de cohérence cardiaque soient pratiqués en journée un endormissement plus rapide. Je n'ai pas constaté de mode addiction au Dodow mais plus la capacité avec le temps à parvenir à s'endormir sans lui. Il arrive aussi que cela ne fonctionne pas, les personnes préférant utiliser d'autres exercices de sophrologie que nous avons travaillé ensemble.

Il existe clairement une grande variété de solutions pour favoriser un endormissement paisible ou éviter les réveils nocturnes notamment quand le stress en est la raison principale.

J'y travaille au quotidien et suis passionnée par le sujet. Mon site **DM-VM.COM** pourra vous éclairer plus encore si vous souhaitez en savoir plus sur la question.

Mireille Barreau, Sophrologue :

Cabinet : 13, rue des Perchamps 75016 PARIS TEL : 06 34 22 33 56

Article rédigé par Mireille Barreau le 28 février 2019