



Le manuel des futurs EX-insomniaques

Ce soir, je dors !



Frédéric Collecchia



La genèse du programme

« Ce soir, je dors ! »

À la fin des années 1980, alors enseignant en banlieue de Lyon, je vivotais entre mon HLM et mes contrats précaires d'enseignant dans des écoles défavorisées. Jeune père dont la compagne ne travaillait pas, je devais trouver seul les ressources pour faire vivre ma famille. Ceci m'a amené à travailler après mes cours : leçons particulières, nettoyages de maisons, ventes en porte-à-porte, brocantes et spectacles de clown. Je n'arrêtais jamais. Cela a duré... 12 ans ! À tel point que je dormais au volant et conduisais au lit ! Ce qui ne m'empêchait pas de devoir « jongler » avec les découverts, interdits bancaires et huissiers. Tout ce stress, ainsi que cette insécurité professionnelle et financière ont entraîné de sérieux troubles du sommeil. Je faisais des cauchemars d'accidents de voiture, des réveils soudains ou sous stress, des nuits blanches, des pertes de mémoire pendant la journée... Cependant, nourri par les nombreux ouvrages de développement personnel que j'ai lus pendant ces années et l'espoir qu'un jour les choses s'arrangeraient, je suis parvenu bon an, mal an à réguler mon sommeil.

“ Tout ce qui ne te tue pas te rend plus fort. ”

À la fin des années 1990, j'emmenais femme et enfants vivre à La Réunion afin de changer de vie, pour quelque chose de plus serein. Enfin pensais-je pouvoir respirer que ma femme me quittait et déménageait avec nos deux enfants à Mayotte, soit à 2 000 km ! Quelle claque et que dire du stress généré par l'annonce du divorce auprès des enfants ! À nouveau, mon sommeil en pâtit. Quand le manque de sommeil devient chronique, c'est là qu'il devient urgent d'y remédier. J'ai dû aller chercher au fond de moi les ressources nécessaires – toujours avec le soutien de mes lectures de développement personnel – et y ai trouvé des capacités insoupçonnées, des choses que je n'aurais pas apprises autrement.

“ Les pierres que vous m'envoyez, j'en ferai des cathédrales. ”



Dans les années 2000, j'ai rencontré Patricia, qui allait changer ma vie. J'ai à présent avec elle un bon niveau de vie. J'ai su juguler mon stress et peux dorénavant me consacrer à des choses plus profondes avec beaucoup de contact avec la nature. Patricia m'a appris à paresser, à prendre le temps de ne rien faire et à l'apprécier sans culpabiliser, bref à exister avant tout et à vivre dans l'instant présent ! Mon sommeil est devenu ainsi plus régulier.

“ Telle est la vie : tomber sept fois et se relever huit ! ”

Les années 2010 ont été un moment charnière dans ma vie : dans ma quête permanente de développement personnel commencée vingt ans auparavant, j'ai très rapidement compris que mon cerveau était le maître de mon corps et de mon esprit. Je devais apprendre à le connaître, à le renforcer et à le maîtriser. J'ai alors découvert la « neurobic » (« aérobic des neurones »). Ce sont des activités combinées avec un maximum de nos cinq sens et des émotions. Associée à mon vécu assez difficile, cette approche neuroscientifique m'a permis de trouver des solutions viables face à des problèmes du quotidien. J'ai développé mes compétences en neurosciences appliquées. Ceci m'a donné l'envie de partager mon expérience, de transmettre au plus grand nombre mon savoir.

Mon expérience de pédagogue m'a permis de créer, tester et faire tester les exercices que j'ai mis en place ; ils ont été approuvés par une neuroscientifique et par un coach en relaxation et lâcher-prise. Le côté pratique de ma méthode « Ce soir, je dors ! » en fait un concentré d'efficacité et conduit au mieux-vivre à travers le mieux-dormir !

Le saviez-vous ?

- Nous passons **le tiers** de notre vie à dormir !
- Le cerveau ne se repose **jamais**, même en sommeil profond, ce qui ne l'empêche pas de se ressourcer, mais il est important – vital même – que le système neuro-végétatif ne se repose jamais afin de maintenir la respiration et la circulation des fluides.
- **15 %** des gens sont des lève-tôt et **15 %** des couche-tard¹. **50 %** d'entre nous dorment à côté de leur téléphone portable toujours allumé pendant la nuit².
- **15 %** des enfants et **1 %** des adultes seraient atteints de somnambulisme³.
- La probabilité d'avoir un rhume augmente si vous dormez mal, tout simplement parce que vos défenses immunitaires sont moins performantes.
- Selon l'Inserm, environ **15 %** de la population dans les sociétés occidentales a déjà souffert d'insomnie au cours de sa vie. **29 %** a déjà pris des somnifères au moins une fois. **36 %** des insomniaques qui prennent des somnifères ne se sentent pas mieux le matin ! La prise prolongée de certains somnifères ou anxiolytiques augmente les chances de développer la maladie d'Alzheimer⁴.
- Si vous prenez des somnifères, vous pouvez devenir dépendant-e après seulement **3 semaines** de prise !

-
1. Michael J. Breus, *The Power of When: Discover Your Chronotype – and the Best Time to Eat Lunch, Ask for a Raise, Have Sex, Write a Novel, Take Your Meds, and More*, Little, Brown & Company, 2016.
 2. Kevin Jeffries, « Smartphone : pourquoi il ne faut pas dormir à côté de son téléphone », *Phonadroid*, 18/03/2014.
 3. « Le somnambulisme », *mmmieux.fr*, 18/04/2016.
 4. Il s'agit des benzodiazépines. Voir Sophie Billioti de Gage, et al., « Benzodiazepine Use and Risk of Alzheimer's Disease: Case-Control Study », *The British Medical Journal*, 09/09/2014.

Le saviez-vous ?

- L'obésité ou l'apnée du sommeil multiplient **par 2** le risque de contracter la maladie d'Alzheimer¹. D'ailleurs, le manque de sommeil favorise la prise de poids².
- Dormir moins de 6 heures par nuit augmente le risque de contracter le diabète de type 2 de **28 %**³ !
- Vous augmentez vos risques de développer un cancer du sein ou de la prostate si vous souffrez d'un manque de sommeil chronique⁴ !
- Sur l'autoroute, 1 accident mortel **sur 3** est dû à un endormissement au volant⁵.
- L'effet différé de l'alcool est suffisant pour vous empêcher de dormir dès 2 à 3 verres !
- **35,9 %** des Français dorment moins de 6 heures par nuit en semaine, alors qu'un adulte a besoin de 7 à 9 heures de sommeil⁶ !
- L'une des manières les plus efficaces de vieillir prématurément consiste à dormir moins de **7 à 8 heures** par nuit⁷. Si vous dormez moins de 6 heures par nuit de manière régulière, cela réduit globalement la circulation sanguine vers le cerveau, ce qui perturbe ses fonctions⁸.

1. Kirsty Bowman, et al., « Obesity and Longer Term Risks of Dementia in 65-74 Year Olds », *Age and Ageing*, vol. 48, issue 3, 05/2019, p. 367-373.
2. Le sommeil et la prise de poids sont étroitement liés, CENAS, 29/01/2016.
3. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>
4. « Comment le manque de sommeil vous tue », *Slate*, 25/09/2017.
5. <https://www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/la-fatigue-et-la-conduite>
6. Damien Léger, et al., « Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017 », *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, n° 8-9, 12/03/2019, p. 149-160.
7. June C. Lo, et al., « Sleep Duration and Age-Related Changes in Brain Structure and Cognitive Performance », *Sleep*, vol. 37, issue 7, 07/2014, p. 821.
8. Andrew Lim, et al., « Sleep Fragmentation, Cerebral Arteriolosclerosis, and Brain Infarct Pathology in Community-Dwelling Older People », *Stroke*, 01/2016.

Introduction

À quoi sert le sommeil ?

Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, le sommeil n'est pas une phase inactive de notre vie, mais une réelle forme d'activité cérébrale. Il sert à :

- ★ « nettoyer » le cerveau en éliminant les résidus organiques accumulés dans nos synapses pendant l'éveil ;
- ★ réorganiser le cerveau en stockant les informations essentielles, en supprimant le superflu.

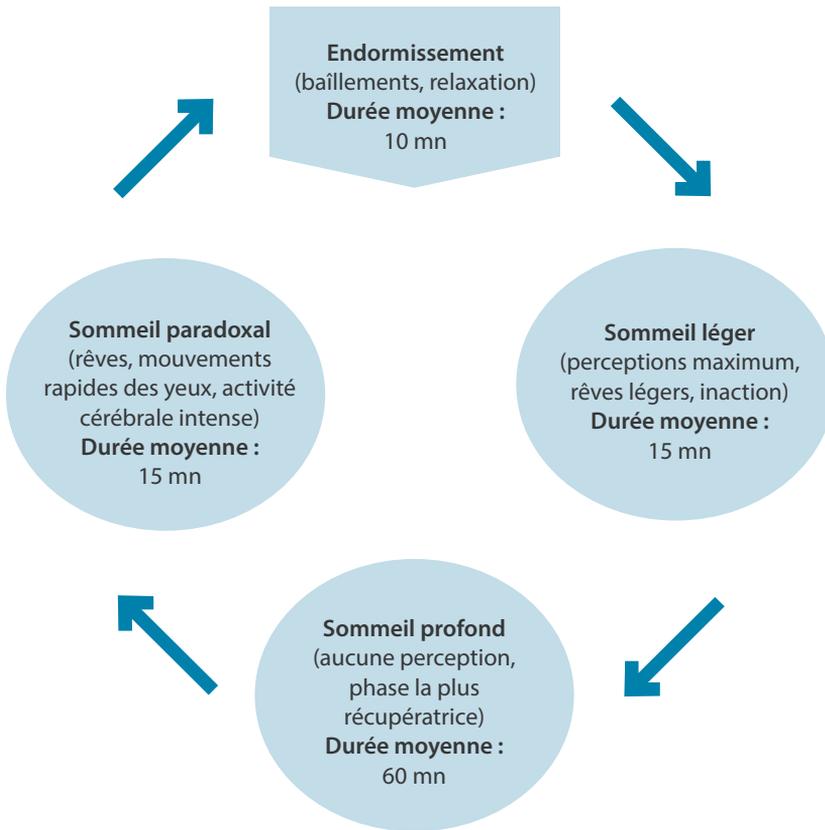
Le sommeil aide votre organisme à mieux récupérer, mais aussi à construire et à consolider les circuits neuronaux dans votre cerveau.

Les cycles du sommeil

Un sommeil « normal » pour un adulte est constitué de 4 à 6 cycles de sommeil divisés en 3,5 phases sur une durée de 7 à 8 heures :

- ★ une phase d'endormissement ;
- ★ une phase de sommeil léger ;
- ★ une phase de sommeil profond ;
- ★ une phase de sommeil paradoxal.

Introduction



Le nombre de 3,5 phases s'explique car la première phase d'endormissement n'est pas comptée comme une étape en soi du sommeil, elle en est une phase préparatoire. Les 3 phases suivantes font partie intégrante du sommeil.

Ces 3,5 phases du sommeil se répètent pendant toute la nuit, intégrant des périodes brèves de réveil avant d'entamer le cycle suivant (cela peut durer quelques minutes), jusqu'au réveil matinal. Un cycle intégrant l'endormissement dure en moyenne 1 h 40. Par conséquent, une nuit de 8 heures équivaut à environ 4 à 6 cycles.

- ★ Un sommeil perturbé correspond à un ou plusieurs cycles perturbés au début ou en cours de cycle.
- ★ Un sommeil de qualité correspond à 4 à 5 cycles non perturbés, ce qui n'empêche pas de courtes phases de réveil.

“ Vous vous mettez en réel danger lorsque vous dormez au total moins de 6 heures par nuit ! ”

Ces 3 cycles ont pour objectif d'entretenir votre corps et votre cerveau. Chaque phase de sommeil a une fonction et chacune a son utilité pour votre corps :

- ★ la phase de sommeil profond vous aide à récupérer physiquement ;
- ★ la phase de sommeil paradoxal contribue à votre récupération psychique.

Peut-on contrôler la qualité de nos cycles du sommeil ? Sauf à travailler de manière profonde sur le contrôle de soi et avec beaucoup d'expérience en la matière, cela n'est pas envisageable à court terme. Il est cependant possible non pas de contrôler facilement et rapidement nos cycles, mais la qualité générale de notre sommeil ; et ainsi, par voie de conséquence, nos cycles du sommeil ! Par exemple, il est possible de gérer son niveau de stress, ce qui impactera favorablement votre sommeil.

Les troubles du sommeil

Selon une étude de l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance)/MGEN menée en 2015, 1 Français-e sur 4 se plaint du manque de sommeil, notamment les jours travaillés, et 1 sur 3 déclare souffrir de troubles du sommeil.

Parmi les personnes qui souffrent de troubles du sommeil :

- ★ 73 % disent se réveiller au moins une fois par nuit environ 30 minutes ;
- ★ 25 % reconnaissent somnoler le jour (notamment les 25-34 ans) ;
- ★ 16 % déclarent souffrir d'insomnie ;
- ★ 17 % de troubles du rythme du sommeil ;
- ★ 5 % du syndrome des jambes sans repos ;
- ★ 4 % d'apnée du sommeil.

Les Français-es les plus touché-es par un trouble du sommeil seraient :

- ★ les 55-67 ans ;
- ★ les personnes qui dorment 6 heures ou moins ;
- ★ les individus somnolant dans la journée ;
- ★ les personnes qui ronflent.

Vous n'êtes donc pas seule à souffrir de troubles du sommeil.

Ceci est une maigre consolation. Cependant, il est toujours rassurant de savoir que vous êtes comme les autres et que de nombreuses personnes souffrent du même dysfonctionnement, que nous allons vous aider à régler. Certain-e-s portent des lunettes, d'autres sont en surpoids... Vous, vous avez des problèmes de sommeil !

On considère qu'un individu a des troubles chroniques ou sévères du sommeil lorsque ceux-ci se produisent plus de 3 fois par semaine depuis plus de 3 mois. Il y a, à ce moment-là, nécessité de ne pas laisser perdurer ce problème qui peut s'installer jusqu'à devenir une mauvaise habitude.

Dédramatiser la situation est une étape importante pour bien démarrer.

Vous reconnaissez-vous ici ? En ce moment :

- ★ Avez-vous des soucis pour vous endormir ?
- ★ Êtes-vous sujet-te à des réveils nocturnes ?
- ★ Avez-vous des difficultés pour vous rendormir ?
- ★ Avez-vous des problèmes pour vous réveiller le matin ?

Il y a fort à parier, puisque vous avez choisi de suivre ce programme, que vous en soyez au stade de ne plus dormir comme vous le devriez. Vous avez donc décidé de prendre en charge ce trouble. Nous vous en félicitons, c'est le premier pas vers la solution !

Peut-être vous demandez-vous si vous avez réellement besoin de 6 à 8 heures de sommeil ? Afin de vous aider à répondre à cette interrogation, lors de vos prochaines vacances, lorsque vous n'aurez plus d'impératifs horaires, tentez l'expérience suivante :

- ★ Après le dîner, allez vous coucher dès que la moindre sensation de fatigue vous atteint (vous bâillez, vous vous sentez engourdi-e). Notez l'heure où vous prenez le lit.
- ★ Le lendemain matin, ne vous réveillez que lorsque vous en ressentirez l'envie. Notez l'heure du lever.
- ★ Répétez cela sur plusieurs jours, puis comparez l'évolution des heures.
- ★ Plus les jours passent et vous éloignent du rythme forcé du travail, plus votre sommeil devrait s'allonger. Calculez ainsi le temps de sommeil non contraint maximum réalisé au bout de quelques jours, et vous saurez de combien d'heures de sommeil votre corps a besoin naturellement !