

# DORMIR

Le sommeil est une denrée et potion quotidienne magique qu'on absorbe chaque soir de sa vie, sans se rendre compte de ce privilège sauf, l'ayant perdu, d'évaluer son défaut et rapidement sa valeur. Si certains en font une indigestion et s'en gavent d'autres, fréquemment, en subissent la diète. Le manque de sommeil et sa dette nous font alors perdre en allant et ardeur, dès le lever du jour. Car pour beaucoup quitter le lit est une corvée. Comment donc éviter ce jeûne prolongé en évitant les médicaments et les frustrations ? D'une manière très simple, en regardant la vie en rose, les yeux ouverts puis fermés dès votre mise au lit.

Admettons que c'est plus vite dit que fait et que cela mérite quelques explications. D'abord tout le monde, ou presque, est rivé à ses écrans. Pour en découvrir, à chaque instant les flux et reflux, dans ses mails, leurs images pleines de sens et d'émotions. La vision est donc devenue, encore plus de nos jours qu'avant l'ère de l'électricité, le capteur majeur de nos neuro-informations. Ce canal, où transitent un nombre incalculable de pixels, excelle au travail et y consomme une part considérable d'énergie. Or à un instant fixé à l'avance, celui de l'heure d'aller se coucher comme disent les parents, il faudrait pouvoir stopper d'un coup la machinerie mentale grâce à une baguette magique. Certains y parviennent rapidement, d'autres échouent en partie ou en totalité. Pour les comprendre il faut admettre que c'est un exercice difficile à réaliser tant la densité de nos activités diurnes sont variées et multiples et qu'elles ont laissé des traces indélébiles dans le tissu cérébral et l'étoffe mentale. Et voilà que ces souvenirs et réminiscences profitent de ce moment de fragilité pour se rappeler à notre mémoire, dont les strates datent de nos âges premiers sinon prénataux.

Comment évacuer de notre mental ce qui nous indispose en ce moment précis ? Les moyens sont nombreux souvent personnels et efficaces. Il n'est pas question ici de les dévaluer, au contraire pour autant qu'ils aient recours aux ressources personnelles, sans adjonction de médicaments. Parmi ceux-ci figure la vision nocturne les yeux fermés qui est très utile pour lutter contre l'insomnie. Ce qui surprendra quiconque n'est pas essayé de regarder à travers ses yeux fermés. Or ce qu'on s'aperçoit est la permanence de la vision réduite à une perception lumineuse qui va devenir et être à l'origine de notre proposition. Celle de donner importance à cette fonction en la prolongeant en observation attentive et patiente. De voir, grâce à la lumière rouge utilisée, la vie en rose suivie de noir. Ces pulsations rythmées par vagues successives agissent comme un distracteur mental et facilitateur du sommeil. En fait dans cette perception visuelle s'insinue subtilement ce qu'il nous faut, à cet instant précis de l'endormissement, une vision du rien, du neutre, du vide. Et voilà que cette manière tend à éviter l'errance et le vagabondage mental, arrive à s'introduire dans l'interstice de la porte du sommeil. Sur ce seuil d'amples mouvements respiratoires peuvent en augmenter l'efficacité comme le fait le relâchement du tonus musculaire jambier et périmé. Ces exercices quotidiens, telle une gymnastique mentale, ont pour effet de renforcer certains neurones attribués à cette tâche. En d'autres termes comme toute gymnastique et entraînement il est possible de faciliter son sommeil et de réparer les pannes dues aux réveils nocturnes prématurés. De parvenir à l'éveil sans le sentiment d'avoir perdu une partie de sa nuit.

Pour ceux qui le souhaitent le site [www.sleapi.com](http://www.sleapi.com) propose d'en savoir plus et de prendre connaissance des premiers travaux scientifiques qui sont à l'origine de l'activité de recherche appliquée de notre groupe lausannois.

