



Le sommeil et le Rêve

1

Sommaire

Les croyances sur le sommeil	3 - 4
Mémoriser en dormant	5 - 7
Les différents types de mémoires	7 - 9
Phase active, phase passive, le jour et la nuit	10 - 11
Les cycles de sommeil	12 - 13
Moment du coucher, moment du réveil	14 - 17
Moment du réveil dans le cours d'un cycle de sommeil	18
Moment du réveil dans le cours d'un cycle au milieu d'une étape	19
Les idées fausses	20 - 21
Comment déterminer son cycle de sommeil ?	22 - 24
Les rêves	25 - 29
L'environnement du dormeur	30 - 37
Si vous désirez offrir cet ouvrage à vos amis et connaissances	38

Ce fascicule a été réalisé par : Centre Energie et Santé – Marcel Bianchi

<http://www.energie-sante.ch> - energiesante@bluewin.ch

Il est offert par :

Lise Charlebois
lizanumerologue@hotmail.com

Le sommeil et le rêve - 1

Les croyances ou ce qu'on dit sur le sommeil

Il est possible de ne dormir que 4 à 5 heures par nuit

Attention, danger ! Si certains disent cela, ils devraient réfléchir un peu et peut-être mieux connaître ce qui se passe dans les étapes de sommeil.

Certaines personnes peuvent dormir 4 à 5 heures par nuit, mais il s'agit d'un faible pourcentage de la population. Donc dire que cela est possible pour la majorité des gens est une erreur. Le temps de sommeil est une question personnelle, même génétique. S'il est possible de diminuer son temps de sommeil en améliorant sa qualité, un grand dormeur va probablement passer de 9h00 de sommeil à 7h00, mais pas à 4 heures...

Il est important de dormir au moins 7h00 par nuit

Faux ! Là, également, c'est faux que de donner une règle générale. Certains seront nettement mieux durant la journée en n'ayant dormi que 6h00, d'autres seront bien en ayant dormi 7h30, et d'autres seront régulièrement à côté de leurs pompes et constamment fatigués en dormant chaque nuit plus de 8h00.

C'est avant minuit que les heures de sommeil sont les plus récupératrices

C'est en partie juste, la mélatonine est à son pic de sécrétion entre 23h00 et 23h30 pour la plupart des adultes. Pour les adolescents ce pic se situe vers 1h00, c'est pour cela qu'ils rechignent souvent pour aller se coucher. Mais encore une fois cela peut varier quelque peu. Cependant, se coucher entre 23h00 et minuit est une bonne heure pour s'endormir; mais aussi, comme nous le verrons ultérieurement, il est bien de déterminer son moment « personnel » préférentiel pour entrer dans le train du sommeil.

- La moyenne de la population adulte dort durant 7h00.
- Un enfant de 2 ans devrait dormir 14 heures, même, au minimum une sieste est à ajouter à ce nombre d'heures.
- Un enfant de 5 ans devrait avoir 12 heures de sommeil et aller se coucher vers 19h00 s'il se réveille vers 7h00.
- Un enfant de 10 ans devrait avoir 10h00 de sommeil en allant se coucher vers 21h00.

Vous comprendrez ultérieurement qu'il y a deux besoins essentiels de récupération. La **récupération physique** qui se fait dans le premier 1/3 de la nuit, et la **récupération émotionnelle**, qui se fait plutôt efficacement en dernière partie de nuit.

Mémoriser en dormant

Vous êtes-vous déjà rendu compte que lorsque vous êtes soumis à une nouvelle tâche d'apprentissage, apprendre à conduire, à coudre, à tricoter, à écrire sur un clavier d'ordinateur, etc., vos rêves s'intensifient et reproduisent certains actes de cet apprentissage ? Il s'agit d'une fonction naturelle du cerveau d'encodage, de consolidation et de synchronisation des données acquises durant la journée. Par l'activation du rêve dans la phase de sommeil paradoxal, le dormeur bénéficie d'un système de classement de l'information afin que celle-ci soit mémorisée à bon escient. Il est donc important qu'après une journée importante d'étude, pendant laquelle les informations ont besoin d'être enregistrées, que l'individu bénéficie d'une nuit de sommeil normale, soit (fonction de ses habitudes), entre 6h30 et 8h00 de sommeil.

L'idéal pour les petits dormeurs et tout de même d'augmenter leur durée de sommeil dans ces moments d'apprentissage. Il est en effet possible de dormir très peu lorsque l'on effectue des journées de routines (soit 5h30 à 6h30 de sommeil pour les petit dormeurs, mais évitez d'être en dessous de ces quotas); par contre, lors de nouvelles activités, d'apprentissage ou d'études, il est conseillé d'augmenter son temps de sommeil, au minimum à 7 heures par nuit, voir idéalement entre 7h30 et 8h00 de manière à bénéficier de plus de période de réparation classification soit de plus de moment de sommeil paradoxal. En moyenne, avec 6 heures de sommeil nous disposons de 4 périodes de sommeil paradoxal et avec 7h30 de 5 périodes. Pour disposer de 6 périodes de sommeil paradoxal il serait nécessaire de dormir plus de 9 heures par nuit ce qui peut rendre paresseux, attention aux excès de sommeil ! 8 heures par nuit devrait être un grand maximum.

Donc nous pouvons constater le non sens de bien des étudiants en travaillant très tard et se levant tôt, avec à peine 6 heures de sommeil. Ils ont ainsi raté une période de sommeil salubre pour leur mémorisation du travail de la journée précédente ! Pensant bien faire, certes... Ce n'est pas tout d'apprendre, il s'agit de mémoriser et le cerveau lors du sommeil paradoxal (sommeil de rêve) s'occupe de classer l'information de manière judicieuse. Ce qui a à être retenu à long terme, le cerveau le classe dans la zone appropriée et les autres types de mémoires reçoivent aussi l'information en fonction de la nécessité. A savoir, votre cerveau connaît vos besoins réels pour votre avenir, donc il est bien de lui laisser le temps de faire les choses il le sait parfaitement !

L'hippocampe

La mémoire à court terme : exemple, se souvenir de sa date de naissance sans pouvoir dire son âge. Et encodage de nouvelles informations, domaine de tout apprentissage. Même chez l'adulte, de nouveaux neurones peuvent se créer de manière à augmenter le volume de cette partie du cerveau lorsque l'être humain en a besoin lors d'apprentissage de nouvelles méthodes de travail. L'hippocampe a un rôle temporaire dans un mécanisme de préparation et de consolidation pour ensuite se mettre en relation avec le cortex pour lui transmettre les informations préalablement enregistrées.

Lorsque nous rêvons de moments d'apprentissage de la journée (même si cela n'apparaît pas être des moments d'apprentissage, ils le sont. Cela peut aussi correspondre à des recadrages d'anciens conflits et chocs émotionnels vécus il y a de nombreuses années), c'est tout particulièrement lors du sommeil paradoxal que cela se reproduit et il y a recadrage, classement et rangement dans la zone mémorielle appropriée.

Bien sûr, des rêves apparaissent aussi lors des stades de sommeil profond, mais lorsque le rêveur se réveille à ce moment il n'a que la mémoire d'éléments disparates; lorsque le rêveur se réveille pendant le stade de sommeil paradoxal (ou un peu après) il se souvient précisément de son rêve, avec une continuité, des détails étonnants. La question qui est souvent mise en évidence par les scientifiques est "Est-ce que nous pouvons assurer que ce type de rêves soit à attribuer au sommeil paradoxal ?". Quelle en est en fait l'importance... Ce qui est certain est que lors de ce type de rêve (lorsque le rêveur se réveille etc. se souvient des détails d'un rêve dont la continuité était étonnante), l'électroencéphalogramme enregistre une forte stimulation du cerveau, ce qui est bien le cas lors du sommeil paradoxal. Les ondes sont entremêlées, bouleversées, il s'agit d'ondes rapides de faibles amplitudes, parmi ces ondes, les "Bêta" similaires à celles de l'éveil.

Les différents types de mémoires

Il y a 3 types de mémoires spécifiées pour la science aujourd'hui : **la mémoire de travail** qui est celle de l'instant présent (je cherche un numéro de téléphone dans l'annuaire puis tout en retenant le numéro j'effectue le téléphone). **La mémoire à court terme** correspond à l'élément que j'apprends durant les jours en cours et qui va soit être oubliée pour les éléments qui n'ont pas d'intérêt à être retenus (Je vous rappelle que le cerveau "sait" ce qui est nécessaire de retenir) ou qui va être consolidée et intégrée, entre autres dans le sommeil via la mémoire à long terme. **La mémoire à long terme** peut être le fait de retenir des événements de quelques jours comme de ceux de l'enfance encore mémorisés à la fin de notre vie. Il n'est pas possible d'avoir des souvenirs avant l'âge d'une année, car la mémoire à court terme, qui est toujours la mémoire qui "capte" l'information du présent pour la passer plus loin si nécessaire, est en relation avec l'hippocampe qui lui n'est pas suffisamment formé à l'âge d'une année pour garder l'information.

Ce qui est intéressant de savoir, et cela découle de recherches scientifiques. En effet, les recherches d'Avi Karni et ses collègues de l'Institut Weizmann amenaient à comprendre non seulement le rôle de "consolidation" de la mémoire durant le sommeil paradoxal, mais que cette consolidation ne se faisant pas juste après l'apprentissage, mais environ 10 heures après. Donc, information importante, lorsque vous avez des éléments d'études ou d'apprentissage à retenir, à consolider et à classer de manière durable, emmagasinez ce que vous avez à retenir dans l'après-midi, plutôt vers 15 – 16 ou 17 heures, cela en fonction de votre heure du coucher.

Lisez un livre important, apprenez un sujet d'étude, etc. A vous de déterminer l'heure idéale; si par exemple vous allez généralement vous coucher vers 23 heures, vous pouvez étudier vers 15 heures (je pourrai dire par calcul exact 13 heures, mais comprenez qu'en allant vous coucher vous n'entrez pas directement dans le sommeil paradoxal*. Donc pour plus de sécurité, comptez 7 – 8 heures avant le coucher). Mais comme la nuit compte plusieurs phases de sommeil paradoxal et que celui-ci au fur et à mesure du sommeil devient de plus en plus long, vous avez de la marge.

Cela veut dire que vous pouvez aussi apprendre ce qui est important pour vous, jusque vers 17 – 18 heures. Cela bien entendu si à 4 heures du matin vous dormez encore. Expériences faites, il est vrai que si vous dormez au moins jusque vers 6h30 – 7 heures du matin le moment idéal d'apprentissage se situe entre 18h00 et 19h00, du moins pour répéter l'essentiel de ce que vous avez à retenir. Cela vous conduit vers 4h30 du matin, il y aura bien un moment de sommeil paradoxal entre 4h30 et 6h30.

A savoir que les dernières périodes de sommeil paradoxal sont plus longues que les premières. Si vous dormez 7 heures de temps cela devrait faire 4 phases totales de sommeil donc 4 périodes de sommeil paradoxal. Ce sont les deux dernières et surtout la dernière au petit matin qui est de plus longue durée. Voir graphique des phases de sommeil. Le sommeil paradoxal semble plus important entre 4 heures et 7 heures pour la moyenne des individus, pour devenir à nouveau plus court entre 7 et 8 heures du matin.

Au niveau de la mémoire, l'information de ce qui est appris dans la journée est codé dans l'hippocampe qui va ensuite être traitée lors du sommeil lent / profond (stades 3 et 4 selon graphique) pour être transmise si nécessaire dans le néocortex et **consolidée durant la phase de sommeil paradoxal**. Nous pouvons voir ainsi de quelle façon nous sommes merveilleusement constitués... Tout est complémentaire. L'information acquise durant la journée est "accueillie" par le sommeil lent pour être observée et préparée pour stockage définitif si nécessaire au travers du sommeil paradoxal via le néocortex. Bien sûr, le choix final appartient au sommeil paradoxal, de déterminer si l'information est prête à être codée définitivement ou pas...

- * En effet, les cycles de sommeil continuent la journée et ce n'est pas parce que l'on va se coucher qu'à ce moment nous entrons naturellement dans une phase 1 d'endormissement. Selon le moment il est possible que vous entriez dans le sommeil profond (bien évidemment avec une courte période de sommeil d'endormissement). Il va de soi qu'il est idéal de connaître ses heures de coucher (Période 1) comme aussi ses heures de réveil (Période finale, 5, de sommeil paradoxal), comme expliqué dans ce fascicule.

Cela peut prendre en effet plusieurs nuits de rêves pour les informations importantes. Ne pensez pas qu'il est à tout prix nécessaire de réaliser la première mémorisation selon le calcul que je vous propose, soit 8 heures environ avant le moment du coucher. Là il s'agit d'idéal. Mais toute l'information de l'apprentissage de la journée sera traitée. Certes celle de 8 heures du matin sera moins signifiante que celle de 13 heures ou de 15 heures.

Phase active, phase passive - Le jour et la nuit

Le matin est la période la plus propice pour agir, créer de soi-même, alors que l'après-midi est plus propice à recevoir. Il s'agit d'un cycle naturel du soleil qui se lève et qui procure une énergie durant laquelle l'être devrait **émettre**; dès que le soleil est passé à son apogée (sa hauteur maximale, entre 13h et 14 h selon le décalage horaire), nous pouvons alors recevoir, partager, acquérir des connaissances. Il n'y a pas de hasard, et tout se passe selon un ordre divin !

Au niveau de la qualité de votre sommeil, pensez bien à ceci. La lumière modifie votre rythme "Jour / nuit". Il y a une incidence si vous êtes très tard le soir, encore avec une lumière vive, comme si le matin vous recevez très tôt une lumière à travers les fenêtres de votre chambre... si cela, judicieusement réalisé, peut être très positif pour la qualité du sommeil et du moment du réveil, il arrive souvent qu'à son insu l'on soit modifié dans son rythme naturel.

Exemple 1 :

Vous désirez dormir jusqu'à 7 heures du matin et la lumière du jour entre dans votre chambre à coucher (même peu de lumière). Si c'est l'été, vous êtes avancé d'une heure ou plus dans le rythme désiré. Vous cherchez à vous rendormir, mais ce n'est qu'un sommeil de surface. Par contre, en effet si vous désirez vous réveiller en même temps que le soleil se lève, c'est l'idéal (pour autant encore que cela corresponde à la fin d'un cycle de sommeil, voir cette partie de l'article); mais il en sera autrement en hiver... lorsque le soleil se lève à 7h15 ou 7h30... Si cette fois en mettant le réveil à 6 heures vous avez de la peine à vous lever, il serait bien de vous procurer une lampe d'ambiance qui s'allume progressivement depuis 5h40 et ce jusque vers 6 heures. Cela s'appelle un simulateur d'aube, très positif pour tous ceux qui l'hiver ont du mal à se lever...

Exemple 2 :

Vous, ou votre enfant, dormez avec une lumière dans votre chambre, ou la lumière est à l'extérieur et arrive dans la chambre. Dans ce cas votre cerveau dans son rythme jour / nuit ne sait pas trop où il en est, le sommeil n'est pas totalement récupérateur.

Les cycles du sommeil

L'éveil est caractérisé par des ondes relativement rapides, les ondes Alpha et Béta.

Les différentes étapes dans les cycles

Pour les différentes explications il est pris en considération une valeur moyenne de durée d'un cycle de **une heure et demie**. Comme indiqué page précédente, la durée du cycle peut varier d'un individu à l'autre.

Etape 1, l'endormissement ; entre veille et début du sommeil, le dormeur passe des ondes *alpha* 8 à 12 cycles / secondes, aux ondes *thêta* qui se situent entre 3 à 8 cycles par seconde. La durée de ce sommeil est de 2 à 4% du temps total de sommeil, soit de l'ordre de quelques minutes par cycle.

Etape 2 (A et B), sommeil léger, le cerveau génère des ondes un peu plus rapides, 12 à 18 cycles par seconde, il s'agit d'ondes *sigma*. La durée de cette étape est de 40 à 50 % de la durée totale du sommeil, soit d'environ 45 minutes par cycle. La durée de ce type de sommeil augmente d'un cycle à l'autre pendant la nuit.

Etape 3, sommeil profond, le cerveau génère des ondes lentes, de 1 à 3 cycles par seconde, il s'agit d'ondes *delta*.

Etape 4, sommeil très profond, toujours en ondes *delta* (1 à 3 cycles par seconde avec de plus grandes amplitudes que le stade III). La durée des étapes **3 et 4** est de 20 à 25 % du temps total du sommeil, soit d'environ 20 à 25 minutes par cycle. Les étapes **3 et 4** sont considérées comme sommeil

profond. La durée de ce type de sommeil diminue d'un cycle à l'autre pendant la nuit, il est fortement raccourci en temps déjà avant le lever du soleil. Il est préférable de ne pas être réveillé durant ces étapes 3 - 4, ni à la fin de la 4ème étape.

Etape 3 et 4 sommeil profond, le plus récupérateur sur le plan physique, il est plus efficace et de plus longue durée (sur un cycle de 1h30*) en début de nuit, de 23h00 à 3h00 environ. Le graphique que vous pouvez voir est présenté à titre indicatif. Le sommeil profond diminue en temps vers la fin de la nuit.

Etape 5, sommeil paradoxal, c'est le moment le plus réparateur au niveau psychique et émotionnel, celui du rêve, il s'agit de la dernière partie du cycle qui a une durée de 20 - 25% de la durée totale du sommeil, il peut durer selon les individus et le moment de la nuit entre 15 et 30 minutes. En effet si la durée de votre cycle est invariable (le passage successif des 5 étapes du sommeil), les étapes peuvent, à l'intérieur du cycle, varier en temps selon l'heure. Par exemple, vers le matin, proche du réveil, la période de rêves sera plus longue et plus intense qu'en début de la période de sommeil. A la fin de cette dernière étape le dormeur reprend l'étape 1, cela après un court réveil (souvent pas conscient) ou alors il a terminé son repos et il se lève.

Durant cette étape, le cerveau génère des ondes très rapides, proches de celles de l'état d'éveil, environ 30 cycles par seconde (ondes bêta), mais apparemment beaucoup moins régulières que celles de l'état de veille.

* Donné comme moyenne, comme déjà vu, ce cycle peut varier d'un individu à un autre entre 1h10 et plus de 1h40.

Le moment du coucher, du réveil

Vous comprendrez qu'il n'est pas un problème de se réveiller alors que l'on se situe à l'étape 1 du sommeil qui ne dure que quelques minutes; le réveil à l'étape 2 qui représente environ 50% de la durée totale du sommeil devient plus difficile alors que le réveil aux stades 3 et 4 peut être perturbateur.

Le réveil naturel se fait lors de l'étape 5, parfois en cours d'étape (ce qui n'est pas nécessairement gênant, on se réveille régulièrement en cours de rêves), et d'autres fois en fin d'étape 5. Il est bien évident qu'un réveil naturel en fin d'étape 5 est l'idéal. Il est possible que dans certains cas (selon le rêve en cours) le réveil en cours d'étape 5 (sommeil paradoxal) puisse aussi perturber la qualité du réveil.

Un mauvais réveil (au milieu d'une étape, surtout lors des étapes 3 - 4) nous donne l'impression de ne pas être **centré**, il faudra parfois plusieurs heures pour se recentrer.

Donc, ressentir nos cycles de sommeil (comme nous le verrons ultérieurement, il est possible de les repérer) est un moyen nécessaire pour se réveiller au bon moment; en fait cela est indépendant du nombre d'heures de repos, il est préférable de se réveiller à 5h30 le matin à la fin de la 5ème étape de sommeil (sommeil paradoxal) que de se réveiller à 9 heures du matin au milieu de la 4ème étape. Dans ce dernier cas, la personne ne dispose pas d'une énergétique harmonieuse, la journée débute avec peine, son petit déjeuner sera digéré avec lenteur, l'être court ainsi toute la journée à la recherche de sa forme, pour arriver enfin en début de soirée plus ou moins bien.

L'heure du coucher est également importante mais l'est moins que celle du réveil. Il est en effet préférable de s'endormir au début d'un cycle, ainsi l'on s'endort immédiatement. Si votre cycle débute vers 23h50, en allant vous

coucher à 23h15, il est probable que vous ne vous endormiez pas avant 23h45 - 23h50. Cette théorie est valable lorsque la fatigue est normale; l'expérience de chacun montre que lorsqu'il y a une grosse fatigue, dès que l'on se couche on dort. Dans ce cas c'est comme si l'on prenait un train en marche, d'un coup on plonge dans la 2ème, 3ème, 4ème ou 5ème phase de sommeil; ceci n'est pas nécessairement problématique dans la mesure où vous n'êtes pas réveillé par un stimuli extérieur juste quelques instants après l'endormissement, car là, expérience faite, on se trouve à côté de ses pompes, ne sachant pas ce que l'on fait ici... C'est le brouillard et il peut ensuite être difficile de se rendormir.

Le mieux à faire est d'aller se coucher lorsque l'on sent le sommeil nous envahir. Le cycle de sommeil est donc constant durant toute notre vie, il varie entre 1h30 et un peu plus de 2 heures pour certaines personnes. Si votre cycle personnel est de 1h30 (90 minutes) il restera ainsi (sauf conditions déjà vues) durant toute votre vie, il se réalise durant les 24 heures d'une journée, soit également la journée. En admettant que votre cycle personnel soit de 90 minutes, il vous faudrait dormir 4 fois 90 minutes (6 heures de temps) ou 5 fois 90 minutes (7 1/2 heures de temps) ou 6 fois 90 minutes (9 heures de temps) pour vous réveiller à la fin d'un cycle.

Terminer son sommeil à la fin d'un cycle complet est donc l'idéal; comme déjà vu, si vous vous réveillez en cours d'étapes 1 (dans le cours d'un cycle), le réveil se fait sans trop de problème; s'il se passe en cours d'étape 2 c'est déjà plus difficile mais le corps se recentre tout de même assez rapidement après le lever. Si le réveil se fait lors des étapes 3 à 4 cela devient chaque fois plus problématique le corps aura vraiment besoin de temps pour se recentrer...

Le réveil en cours d'étape 5 est assez fréquent, il s'agit bien d'un réveil naturel qui peut se produire avant la fin de cette étape sans gêne pour la qualité du réveil; il est évident que le réveil à la fin de l'étape 5 est encore

meilleur. Pour l'instant sont démontrés des réveils en cours d'étapes, soit lorsque le cycle de 90 minutes (dans le cas où votre cycle est bien de 90 minutes, sinon selon sa durée) n'est pas terminé et également alors qu'une étape dans le cycle n'est pas non plus à sa fin. On peut penser aussi se réveiller alors que le cycle de 90 minutes n'est pas terminé, mais au moins à la fin d'une des étapes; dans ce cas également il manquera quelque chose à la "finition" du repos, ce ne sera pas problématique s'il s'agit des deux premières étapes mais plus ennuyeux s'il s'agit des étapes 3 et 4. C'est un peu comme s'il y avait à finir de dormir après le réveil. Il en va de même si vous prenez le train de Lausanne à Paris et que celui-ci s'arrête dans une gare située 20 km avant Paris. Cet exemple correspond au réveil dans le cours d'un cycle mais à la fin d'une étape. Si le train s'arrête entre deux gares à quelques km de Paris, c'est plus ennuyeux, car vous pouvez vous retrouver dans un terrain vague (au milieu d'une étape de sommeil) et n'être pas encore arrivé à Paris (pas à la fin de votre cycle). Cela correspond au dernier exemple expliqué lorsque le réveil a lieu avant la fin du cycle de 90 minutes et au milieu d'une étape.

Dans la page annexée, vous trouvez le graphique vous faisant comprendre visuellement ce qui vient d'être expliqué.

En allant se coucher lors d'un début de cycle ou un peu avant, le dormeur plongera rapidement dans le sommeil; il n'aura ainsi pas à trop attendre l'endormissement.

Cependant pour celui qui est fatigué (ou qui s'endort très facilement), le moment du coucher peut très bien se faire en cours de n'importe quelle étape. Ceci se remarque parfois lorsque l'on se couche en s'endormant très rapidement, le sommeil devenant vite profond, tout à coup le dormeur est réveillé par un bruit et il a grand peine à se "centrer". Il est possible de s'endormir en "sautant" dans n'importe quelle étape de sommeil s'il y a une bonne fatigue; par contre si vous êtes peu fatigué et que vous êtes habitué à aller vous coucher tôt, entre 22h00 et 23h00 (cela peut être considéré

comme tôt dans la mesure où vous ne vous levez pas avant 6h30 - 7h30), dans ce cas il est préférable d'être en début d'un cycle de sommeil, le cas échéant vous aurez besoin d'un certain temps pour vous endormir.

En se réveillant lors de la cinquième étape de sommeil, la personne aura le privilège d'être immédiatement en forme; elle peut se réveiller en cours de rêve, le mieux serait de se réveiller vers la fin du sommeil paradoxal afin de bénéficier de la plus longue période de rêve possible. Si lorsque vous vous réveillez alors que vous rêvez vous êtes dans la bonne période pour un bon réveil, il est alors conseillé de relever l'heure, puis de tenter le jour suivant un réveil un peu plus tardif, (2^{ème} essai) de quelques minutes; lors du réveil, repérez si vous étiez en train de rêver, si tel est le cas, le lendemain repoussez à nouveau de quelques minutes le moment du réveil, cela toujours pour tenter d'utiliser la plus longue plage possible de rêve avant le réveil, de cette manière vous vous rapprocherez progressivement vers la fin de l'étape 5. Si au 2^{ème} essai proposé ci-dessus, lors du réveil vous n'avez pas souvenir d'avoir récemment rêvé, alors revenez au moment du réveil du jour précédent (lorsque vous vous êtes réveillé lors d'un rêve); cela signifie que vous étiez déjà vers la fin de l'étape 5 lors de votre premier essai.

Moment de réveil dans le cours d'un cycle mais en fin d'étape

En se réveillant par exemple en cours de cycle, mais en fin d'étape (selon notre graphique, par ex. dans le 3ème cycle, soit entre 2h00 et 3h30), le dormeur peut se réveiller plus ou moins en forme, cela dépend de quelle étape il sort. En se réveillant à la fin de l'étape 2, il n'y a apparemment pas de problème de réveil, le sommeil n'étant pas encore très profond; il n'en demeure pas moins que même éveillé (comme durant la journée) votre cycle se poursuit et qu'après l'étape 2, même le réveil est bon, le corps demande à poursuivre dans la phase 3, puis 4, puis 5. Votre volonté l'emportera certainement mais il y a un effort à réaliser pour "finir" le cycle en état d'éveil.

En vous réveillant en fin d'étape 3, vous sortez d'un sommeil profond, cela n'est pas facile, l'état peut être vaseux durant quelques minutes à quelques heures selon les personnes. Le réveil est difficile car le sommeil dont vous sortez était profond, puis comme pour l'explication ci-dessus, le corps demande de continuer les étapes, 4 et 5.

En vous réveillant à la fin de l'étape 4, il peut y avoir deux réactions différentes; soit vous vous réveillez correctement à la fin de ce sommeil profond, mais néanmoins avec lenteur, soit vous n'arrivez pas à émerger et êtes vaseux durant près d'une heure, parfois pendant plusieurs heures. Il est en fait préférable de ne pas se réveiller lors des étapes 3 et 4; on pourrait penser que la période de rêve (étape 5) appelée "sommeil paradoxal" (du fait de ses ondes à rythmes très rapides) n'est pas que le support du rêve mais bien aussi celle de nous préparer (par cette excitation "cérébrale") à revenir à la veille. Le mieux est comme déjà dit de se réveiller lors de la période de rêve et si possible à la fin de celle-ci.

Moment de réveil dans le cours d'un cycle au milieu d'une étape

Le réveil en cours d'étape n'est pas favorable, c'est le réveil le plus difficile (sauf si c'est durant la nuit et que l'on se rendort immédiatement après) surtout pour les étapes 3 et 4; si tel est le cas, la personne peut avoir besoin de plusieurs heures pour être bien centrée. Le réveil en cours d'étape 2 est aussi déconseillé quoi que moins problématique que pour les étapes 3 et 4.

Vous vous êtes certainement rendu compte lors d'une grâce matinée vous conduisant vers un réveil tardif, ayant apparemment beaucoup dormi, que malgré cela la forme n'était pas au rendez-vous. Dans ce cas il s'agit d'un réveil décalé. Plus le réveil se fait tard dans la matinée, plus le sommeil est léger et plus la chance d'être réveillé par un stimuli extérieur en cours de cycle est grande. Dans ce cas, dans la matinée, le sommeil n'est plus récupérateur sur le plan physique (sommeil profond) et ne l'est plus non plus au niveau de la réparation émotionnelle par le sommeil paradoxal. En effet, au-delà de 8h30 – 9h00, le sommeil devenant très léger, s'il persiste des moments de sommeil paradoxal, ceux-ci sont alors d'une faible efficacité. S'il s'agit d'une personne qui s'est couchée entre 22h00 et 1h00 bien évidemment, elle est à ce moment (vers 8h30 – 9h00) en fin de nuit de sommeil. S'il s'agit d'une personne qui a travaillé de nuit qui se couche vers 7h00 ce sera le début de sa période de sommeil. Si c'est votre cas, que vous travaillez de nuit et dormez de jour, dormez dans la nuit la plus totale. Parfois le jour il y a plus de bruits environnants, difficiles à éviter, ce qui ne favorise pas de bien bénéficier des phases de sommeil profond.

Le corps a besoin de régularité, comme il lui est favorable d'absorber de la nourriture à heures régulières, il lui est favorable d'être réglé sur des heures de coucher et de lever aussi régulières.

Les idées fausses

Bien des idées sont véhiculées en tout domaine de la santé qui en fait ne sont pas toujours vérifiées par l'expérimentation.

Le besoin de nombreuses heures de sommeil

Comme nous venons de le voir, il est préférable de privilégier la qualité du sommeil en respectant les cycles, en générant un état harmonieux avant l'endormissement et comme nous allons le voir ultérieurement, en dormant dans une chambre à coucher harmonieuse et non dans une chambre où il y a entre autre un lit.

Chacun doit pouvoir définir la quantité de sommeil dont il a besoin, mais il est bon de ne pas être conditionné par la pensée populaire qui va dans le sens que plus il y a d'heures de sommeil plus la santé est harmonieuse. Il est également possible de sentir ses besoins en sommeil varier au cours des saisons et varier aussi au cours de la vie.

Faire la grâce matinée

Les fortes variations de lever et de coucher représentent un véritable stress pour l'organisme, cela influe sur l'heure des repas, sur le déroulement naturel de la vie durant la journée. Lors des jours de congé il serait donc bon de ne pas systématiquement se lever à 11h00 du matin... Rendez-vous donc compte de la problématique des personnes qui ont des horaires de travail qui varient dans le mois, par exemple une semaine de nuit, une semaine de jour ! Quel travail d'adaptation pour l'organisme ! Si travailler

toute l'année de nuit n'est pas particulièrement favorable, cette possibilité est tout de même moins critique que celle comportant des horaires qui changent toutes les semaines ou toutes les deux semaines.

Autre chose à savoir, le sommeil du matin, après 6h00 - 6h30 est moins récupérateur, alors qu'après 8h30 - 9h00 il n'est presque plus récupérateur, car les phases de sommeil profond (étapes 3 - 4) ainsi que l'étape 5 (sommeil paradoxal dans lequel intervient le rêve) deviennent de plus en plus courtes alors que le sommeil léger devient de plus en plus long.

Comment déterminer son cycle de sommeil ?

Scientifiquement cela se fait en laboratoire, lorsqu'on y est en observation pour une raison valable et non seulement pour déterminer son propre cycle.

Tout d'abord il est nécessaire de supprimer le réveil, du moins lors de ces tests, comme il est utile de noter chaque moment de réveil naturel, même ceux de la nuit; en effet, vous avez vu que toutes les fins de cycles nous nous réveillons quelques instants mais n'en prenons pas toujours conscience. Lorsque vous vous réveillez ainsi naturellement dans le cours de la nuit, notez l'heure et la minute, cela pourra vous être utile pour déterminer la durée de votre cycle personnel, afin de pouvoir déterminer l'heure idéale à laquelle régler votre réveil.

Toutes les notes de réveil, comme de moments d'endormissement durant la nuit, la journée et la soirée que vous pourrez prendre seront importantes. Par recoupement ultérieur, elles vous permettront de déterminer avec précision vos moments idéaux d'endormissement et de réveil. Même si le moment du réveil que vous découvrirez comme favorable se situe 1/2 heure plus tôt que votre réveil habituel, vous serez mieux énergétiquement durant toute la journée.

Ce repérage peut bien durer 1 à 2 mois, par exemple une nuit vous vous réveillez à 3h00 du matin, vous notez l'heure. Un mois plus tard, vous vous réveillez naturellement à 4h35 du matin, vous notez l'heure et constatez que votre cycle naturel est de 1h35 minutes. Si vous le désirez vous pourrez faire encore quelques pointages.

Pour l'heure du coucher, repérez tous les moments où le sommeil vous prend, cela dans la soirée mais aussi dans la journée, après recouplement vous devriez trouver la même durée de cycle ou du moins savoir quel est le moment préférentiel pour vous endormir.

Une autre méthode est possible, sans avoir à effectuer ces repérages, mais il est vrai que ces derniers permettent non seulement de connaître une heure fixe de réveil, mais aussi de pouvoir se réveiller à l'aide du réveil à n'importe quelle heure de la nuit à la fin d'un cycle.

Cette autre méthode est de programmer votre réveil en vous suggérant :

"....., je me réveille naturellement à la fin d'un cycle de sommeil, entre 6h30 et 7h30, et je dispose d'une belle énergie....."

Dans ce cas il s'agit de ne pas mettre le réveil et de prévoir une marge d'au moins une heure afin que la fin d'un cycle se situe à l'intérieur de cet espace-temps. Vous pouvez bien entendu varier l'heure qui est indiquée ci-dessus.

Concernant la programmation, lorsque vous allez tardivement vous coucher, ne dites pas :

"Il ne me reste plus que 4 heures de sommeil, cela ne me suffira jamais, demain je serai fatigué !"

Dites plutôt :

"Cette nuit est réparatrice, mon corps, mes fonctions s'harmoniseront d'heure en heure; mes rêves sont source d'évolution et de ré-harmonisation; je me réveille de manière naturelle à la fin d'un cycle de sommeil à partir deheures".

Vous pouvez varier ce type de formulation à votre guise, elle peut être utilisée pour chaque nuit, même lorsque votre temps de sommeil est suffisant. Au cas où vous aimeriez que vos rêves vous procurent une réponse à une question, un choix, vous pouvez formuler ainsi à la suite de ce qui a déjà été proposé :

"mes rêves sont source d'évolution, de ré-harmonisation, ils m'informent sur le problème que je vis actuellement; à mon réveil je me souviens parfaitement de mes rêves".

Les fins de cycle de sommeil (qui ont lieu plusieurs fois par nuit, toute les 90 minutes si votre cycle est tel) se caractérisent également par des réactions physiologiques, telles que excitations sexuelles, chez l'homme comme chez la femme, comme aussi par une légère augmentation de la pulsation et de la température du corps.

Pour vous les hommes, c'est facile de déterminer la fin d'un cycle de sommeil paradoxal puisqu'une réaction va se sentir physiquement au niveau de votre pénis. Chez la femme, cette excitation est plus subtile.

Les Rêves

Tout individu rêve dans la 5ème étape de chaque cycle de sommeil, appelée aussi phase de "**sommeil paradoxal**", même si bien des personnes ne s'en souviennent pas. Le fait de ne pas se souvenir de ses rêves à longue échéance (dans ce cas, le terme « longue échéance » peut être déjà compris à partir de 2-3 semaines) semble signifier que **l'être perd le contact avec le SOI, soit avec le Divin en lui**. Il est peut être risqué de dire que ceux qui depuis des années, voire depuis leur maturité (les enfants se souviennent de leurs rêves) n'ont pas de souvenir de rêves, qu'ils sont coupés de leur être Divin, mais... Ils feraient bien de se poser la question quant à ce qu'ils acceptent de leurs émotions, de leur sensibilité, de ce qui est subtil en eux... D'une certaine manière celui qui ne se souvient pas de ses rêves depuis plusieurs années est coupé de sa réalité intérieure. Il peut néanmoins assez rapidement la retrouver, le rêve, comme le fait de noter ses propres souvenirs de rêves au matin est une thérapeutique personnelle percutante ! Comment donc retrouver le contact avec Soi ! Nous verrons cela d'ici quelques lignes.

Il faut savoir qu'il nous est possible de disposer d'au moins 1 souvenir de rêve par cycle, si votre cycle est de 90 minutes et que vous dormez 7h30 par nuit, vous devriez disposer de 5 souvenirs de rêves différents. Il n'est pas exclu de penser qu'il y ait davantage de rêves, là il est fait mention du nombre de souvenirs de rêve. Il est aussi remarqué que nous avons plus facilement tendance à occulter les souvenirs de rêves des premières heures de sommeil, alors qu'il est plus facile de se souvenir des rêves réalisés dans les dernières périodes de sommeil, souvent entre 4, 5 et 7h00, car le sommeil est moins profond et à ce moment le sommeil paradoxal est vécu avec plus d'intensité que durant les premières heures de sommeil.

Plus dans notre quotidien nous sommes fermés à notre réalité intérieure, à l'abstrait, aux éléments subtils, plus nous sommes fermés aux souvenirs de rêves. C'est la partie **droite du cerveau** (l'hémi-cerveau créatif) qui est le producteur de l'excitation onirique, l'hémi-cerveau gauche (celle de la logique) permet la prise de conscience du rêve, sa mise en forme. Donc, celui qui n'a aucun intérêt à la face subtile de lui-même ne va pas stimuler les souvenirs de rêves; pour se souvenir de plus en plus de ses rêves il est déjà nécessaire d'accepter cette ouverture, de laisser vivre cette partie de soi, d'oser la laisser vivre ... Ensuite, une formulation telle que celle qui suit peut aider :

"A mon réveil, je me souviens de mes rêves"

A dire au présent et non au futur, ainsi le cerveau « imprime » plus facilement.

Cette formulation prédispose au souvenir des rêves, mais ce n'est pas tout. Si dès que vous vous réveillez vous êtes pressé de faire votre toilette pour aller à vos activités professionnelles, il n'y a rien de mieux pour couper le contact avec vos souvenirs de la nuit. Noter ses rêves ça prend du temps, oui mais vous stimulez le contact avec votre être intérieur, ce qui n'est pas rien.

Je vous conseille donc de vous réveiller au moins une demie heure avant l'heure de réveil habituel; lors de votre réveil restez dans votre lit, calme, sans penser aux activités de la journée, soyez méditatifs, même sans but particulier, pensez sans efforts à votre nuit, au bienfait qu'elle vous a apporté, ne vous concentrez pas sur la nécessité de recevoir un souvenir de

rêve, restez ainsi, méditatif. Normalement au bout de quelques minutes un souvenir de rêve devrait se former lentement en vous pour se définir rapidement avec plus de précision; commencez à noter ce rêve. Si au bout de 15 minutes rien ne vient, ne vous découragez pas, attendez toujours détendu dans votre lit, et si rien ne vient après 20 - 25 minutes alors levez-vous et dès le lendemain recommencez cette pratique jusqu'à un résultat, résultat il y aura si vous agissez de la sorte. Pour ceux qui commencent à noter leur premier rêve, souvent le deuxième se forme déjà pendant que le premier s'écrit, ou alors il vient à nouveau après un court moment d'attente. Si au début de cette expérience vous ne notez qu'un rêve, c'est déjà très satisfaisant, car vous constaterez qu'au bout de quelques jours le "muscle" se fait et que vous noterez facilement 3, 4, 5 rêves les uns après les autres.

Tout d'abord ne cherchez pas à comprendre vos rêves, ni à les interpréter à l'aide de dictionnaires appropriés, notez-les simplement. Déjà par cette pratique, l'élément onirique stocké dans la mémoire émotionnelle du cerveau (partie droite) passant dans la partie concrète (en utilisant votre motricité consciente pour écrire), vous permet de décharger (véhiculez la charge d'un point intérieur à un point extérieur-actif) les éléments du rêve, dont certains représentent des blocages émotionnels. **Le rêve est notre thérapeute nocturne, l'élément qui nous donne des indications sur notre état émotionnel. La notation des rêves est l'acte de décharge des tensions émotionnelles.** Pour cela il n'est même pas nécessaire de comprendre son, ses rêves. Avec quelques mois d'expérience vous constaterez que naturellement vous arrivez à comprendre la signification de ceux-ci, mais pour cela il vous faut éviter d'être figé dans des interprétations générales que l'on peut trouver dans certains dictionnaires, vous comprendrez vos propres codes.

Dans les différentes fonctions du rêve, vous vous souvenez "le sommeil, particulièrement au travers des périodes de rêves, régénère et répare les conflits émotionnels". Ces réparations se réalisent en tant que problèmes de FOND, liés à des nœuds lointains (les rêves dont on prend le moins conscience), comme aussi il y a réparation des conflits que l'on vient de vivre et particulièrement de ceux vécus la veille. Le rêve "reprend", revoit les stress, les émotions, les situations qui ont été nouvelles pour nous, que nous n'avons pas pu gérer par notre habitude, notre routine, les situations nouvelles qui ont demandé toute notre attention, notre concentration, qui nous ont mis en face de notre doute, de notre manque de confiance, de nos peurs, des peurs de ne pas arriver (pas arriver à la qualité ou dans le temps imparti). Le rêve "retravaille" tout cela, tout ce qui n'a pas été bien assimilé par l'émotionnel. Dans ces explications je prends les faits courant d'une journée de travail, soit l'assimilation de comportements nouveaux, de tâches ardues, mais il s'agit bien sûr de savoir que le rêve s'occupe de réparer tous problèmes de la veille, même les conflits entre personnes, les conflits financiers, affectifs, etc. Vous vous souvenez certainement avoir entrepris une action nouvelle, appris à conduire un véhicule, appris la dactylographie, à utiliser un ordinateur, ou eu dans votre journée un travail pesant, laborieux; vous vous souvenez certainement avoir aussi rêvé de cela durant la nuit suivante, dans votre rêve vous cherchiez les touches du clavier de votre machine à écrire, ou alors vous vous efforciez de passer les vitesses de la voiture avec laquelle vous apprenez à conduire, etc. Vous pouvez ainsi constater par vous-même que le rêve reprend tous les points non réglés; toutes les explications données ici peuvent faire l'objet de votre propre expérience, la compréhension des rêves comme celle des phases de sommeil.

Le but de cet ouvrage n'est pas de vous initier à l'interprétation des rêves, mais de vous permettre d'ouvrir la porte à ceux-ci; comme déjà dit, l'étude des rêves se fait par un travail pratique en relation avec une compréhension de la psychologie de l'être, avec la notation des souvenirs oniriques. Il n'est

à mon avis que superficiel d'utiliser un dictionnaire des rêves n'offrant souvent que des symboles et explications communs à tous.

Dans le rêve, nous créons les personnages (qui font partie intégrante de nous-mêmes), les matériaux devenant les supports à notre thérapeutique. Les personnages et matériaux créés par notre psyché ne sont que les phénomènes miroirs qui dans le rêve nous renvoient à nous-mêmes.

L'environnement du dormeur

La chambre à coucher est le lieu destiné au repos et ne devrait représenter absolument rien d'autre. Il ne devrait y avoir dans ce lieu "sacré" aucun **rappel** de la vie extérieure, sociale, professionnelle, ni installations électriques sophistiquées, ni téléphone, ni télévision, ni radio, ni radio-réveil. Prudence aux téléphones sans fil d'appartement, la plupart ont un rayonnement supérieur au téléphone portable ; si vous avez la possibilité de vous procurer un téléphone d'appartement avec la mention « faible radiation », c'est mieux, mais faites de sorte que la nuit le téléphone soit sur la station qui elle-même, est, si possible à plus de 3 mètre de votre lit.

Personnellement j'ai un téléphone classique, branché par fil, et un téléphone sans fil dont la station est débranchée automatiquement de 23h00 à 6h00 (l'alimentation est placée sur une minuterie). Si vous avez un Wifi, je vous conseille d'en faire de même, de le déconnecter manuellement ou automatiquement durant votre période de sommeil. Bien évidemment, le téléphone portable classique (GSM, etc.) devrait être hors fonction.

Le lit ne devrait pas être en contact avec un mur porteur (qui est armé de fer à béton engendrant des courants électromagnétiques). La distance à respecter entre le lit et un mur porteur est au minimum de 10 centimètres. Il est possible de reconnaître un mur porteur d'un simple mur de séparation en y tapant dessus avec le poing. S'il sonne creux il s'agit d'un mur de séparation qui ne devrait pas renfermer des fers à béton, si la frappe ne provoque pas de bruit ou un bruit faible il s'agit alors d'un mur porteur donc renfermant certainement des fers à béton. Les fils électriques des lampes de chevet ne devraient pas être en contact direct avec le lit. Bien sûr, les précautions que je vous propose ici sont peuvent être nuancées si vous avez les moyens de détecter les nuisances possibles avec un appareil adéquat ou par une méthode sensitive.

Jusque-là... Ceci est possible pour chacun.

Les instruments cités peuvent créer des radiations perturbatrices réelles ou subtiles. Par exemple les radios-réveils rappellent à notre être intérieur les *informations, les actualités souvent de nature négative, les combats, compétitions, etc.* Il s'agit-là de l'information subtile : l'information plus "physique", mais dont on ne veut pas vraiment prendre conscience, sera la **couleur générée par les diodes lumineuses du radio-réveil**. Si cette couleur est verte, elle est naturellement calmante, ce qui est favorable au sommeil, cependant, il s'agit tout de même d'une lumière, aussi faible soit-elle, qui rappelle au cerveau qu'il fait un peu jour ; si celle-ci est **rouge** (ce qui est malheureusement plus souvent le cas), l'onde de cette couleur sera répandue dans toute la pièce du dormeur, même si le radio-réveil tourne le dos au dormeur, la lumière aussi faible soit-elle (ce n'est pas nécessairement une question de puissance, mais de vibration) rayonnera dans la pièce. En obstruant parfaitement la sortie de la lumière, le radio-réveil sera moins perturbateur, mais dans ce cas est-il encore utile ? En étude de l'énergétique nous apprenons tout de même que rien ne se perd; s'il est vrai qu'en obstruant l'arrivée de la lumière rouge, celle-ci perd de son efficacité, elle est néanmoins toujours **créée**... Ceci revient à dire qu'il est préférable de supprimer toute émanation de couleur rouge et même de lumière de couleur différente dans la chambre du dormeur.

Vous comprenez que nous pouvons être perturbés de différentes façons, soit :

- Perturbation physique par une émanation électromagnétique, par une radiation, des vibrations diverses.
- Perturbation psychique - subtile rappelant l'activité sociale - extérieure, le travail, les obligations.

Si le **téléphone fixe** ne dégage rien de particulier comme ondes électromagnétiques (fonctionnant sous courant continu de très faible voltage), il est l'élément de **rappel social le plus important**.

La **télévision** nous rappelle également le contexte social mais en plus elle dégage par son tube cathodique un rayonnement encore plusieurs heures après son extinction.

En ce qui concerne les opérations d'harmonisation très facilement possibles pour chacun et sans frais, il faut encore régler ce qu'il y a autour du lit, soit la chambre à coucher elle-même, couleur des rideaux, décoration, etc.

Là il s'agit de faire preuve de bon sens; les couleurs d'une chambre à coucher devraient être "calmes" sans être tristes. Le rouge est en principe à déconseiller, l'orange comme le jaune sont à utiliser avec parcimonie, quoi que ces couleurs ne sont pas aussi excitantes que le rouge, elles peuvent être placées dans la chambre à coucher de vos enfants (sauf si l'enfant présente une très grande excitation). En ce qui concerne les enfants il y a lieu de comprendre le double rôle de leur chambre; en effet, leur chambre à coucher sert souvent aussi comme chambre de jeu, d'accueil de camarades. La chambre peut prendre une tonique assez vitale, par exemple avec de l'orange et du jaune, alors que le lit, l'entourage immédiat du lit, les draps, couverture de lit pouvant être dans une nuance de bleu. Evitez les couleurs trop pastel, tant pour une chambre d'enfant que d'adulte, les couleurs, même le bleu et le vert, nuances calmantes par excellence, ne doivent pas être tristes mais chaudes et équilibrées dans leur vitalité. Si le mauve, le rose comme le violet sont de belles couleurs, elles sont très peu vitales et si vous ne disposez pas d'une excellente énergie naturelle, d'un enthousiasme de vie stable, ces couleurs ont tendance à générer un état triste, dépressif.

Les meubles ne doivent pas envahir la pièce, certains objets tels que statuettes, photos peuvent créer des ondes perturbatrices, comme les miroirs, les portes d'armoires à grands miroirs sont à proscrire. En effet, les miroirs sont des amplificateurs et renvois d'ondes, ce qui n'est pas négatif si votre chambre est garantie sans aucun déséquilibre; il est presque impensable de croire que durant des années une chambre à coucher soit en parfait équilibre vibratoire. Il faut sous entendre par équilibre vibratoire, ondes électromagnétiques, ondes générées par l'habitat, le sous-sol, les installations de chauffage, comme aussi les ondes abstraites, celle de la pensée, de notre état intérieur, etc. Donc il est préférable d'éviter les surfaces de miroirs.

Jusqu'ici tout paraît possible... je ne vous propose ni de dormir debout... ni de dormir suspendu à 1 m 50 du sol, ni de réaliser de gros frais financiers pour harmoniser votre chambre à coucher.

Encore une chose tout à fait possible, du moins lorsque l'on recherche le mieux être, c'est l'orientation du lit. Les meilleurs résultats quant à la qualité du sommeil s'obtiennent lorsque l'on dort avec la tête dirigée au nord, mais il peut y avoir exception; seule l'expérience personnelle reste valable, cependant cette règle est bonne pour plus de 80% des personnes. Attention ! Ne changez pas l'orientation de votre lit juste pour quelques nuits, ce test ne peut être concluant car votre organisme ayant été habitué à dormir dans une direction précise durant plusieurs années va devoir s'adapter à une nouvelle orientation, même si cette nouvelle situation est meilleure, le corps doit s'y faire... Donc, avant de conclure à une amélioration ou non de la qualité du sommeil, attendez au moins une dizaine de jours.

Dans tous les cas, si sans aucune raison particulière votre sommeil n'est pas récupérateur, si vous vous levez fatigué le matin, il y a lieu de vous poser des questions quant à l'emplacement de votre lit*, en fonction de l'orientation Nord -Sud, ou dans d'autres cas il suffit juste de le déplacer de 10 ou 20 centimètres sans modifier l'orientation. Lorsque des points ou tensions sont localisés sur des zones précises du corps, cela est souvent significatif d'un courant tellurique provenant du sous-sol qui frappe le corps à cet endroit; dans ce cas il suffit de déplacer légèrement le lit pour ne plus vous situer sur cette zone, tout en respectant néanmoins (pour les lits à deux personnes) la qualité du sommeil de votre partenaire; n'allez pas placer votre conjoint sur le nœud tellurique que vous ne voulez plus... Ces premiers tests peuvent être faits sans aide extérieure, mais si vous ne trouvez pas d'amélioration cela vaut la peine de faire venir un géobiologue.

Si un jour vous remplacez votre sommier, il est préférable d'en acheter un sans aucune partie métallique. Idem pour le matelas, évitez ceux renfermant des ressorts, comme ceux en mousse synthétique. Toute partie métallique est susceptible de faire antenne à différents types de courants et ensuite engendrer un champ électromagnétique.

La position de la tête... Voilà un point très important pouvant amener bien des solutions à des problèmes de dos, de nuque; ce n'est pas la tête qui doit être soutenue par un traversin ou un oreiller. L'idéal serait de pouvoir placer un petit oreiller sous la nuque, ajusté de façon à ce que lorsque vous êtes sur le dos, l'espace nuque - matelas soit comblé et que la tête appuie légèrement sur le matelas. La colonne vertébrale devrait être la plus droite

* Comme nous l'avons vu avec les cycles du sommeil et comme nous le verrons encore ultérieurement, il y a bien d'autres raisons au fait d'être fatigué au lever.

possible; il en va de même lorsque vous êtes sur le côté, l'oreiller ne devrait en aucun cas soutenir l'épaule mais combler l'espace entre l'épaule, la nuque et le matelas. La colonne vertébrale vue de derrière devrait être droite. Attention aux gros oreillers sur lesquels les épaules et la tête reposent, il y a ainsi une importante cambrure de la colonne vertébrale, souvent la nuque est poussée en avant, le cou coincé et la respiration difficile. Il existe sur le marché des oreillers en forme de vague permettant de placer la nuque sur un des renflements et la tête dans le creux; vous pouvez trouver également de petits oreillers remplis de graines de millet, se plaçant sous la nuque. Ceux-ci peuvent également se confectionner soi-même, il s'agit surtout d'avoir une forme terminée plane, malléable et non un oreiller rempli à craquer, arrondi comme un ballon. Une chose à savoir, c'est qu'il est nécessaire de plusieurs nuits, pour s'habituer à un nouvel oreiller, donc si après changement la première et la deuxième nuit sont un peu mouvementées, n'en concluez pas tout de suite que votre nouvelle installation est néfaste pour votre corps, persévérez encore quelques nuits.

Je suis souvent surpris de voir certaines personnes prendre un ou plusieurs oreillers pour dormir. Si ce n'est pas l'oreiller qui est la cause du ronflement comme de l'apnée du sommeil *, dormir trop haut va bloquer le passage de l'air et accentuer ces problèmes.

Encore en ce qui concerne les matériaux, il est préférable de disposer de drap et couverture en produit naturel, par exemple en coton plutôt qu'en matières synthétiques.

Quant à l'environnement extérieur, il y aurait beaucoup de choses à dire, mais là l'habitant reste souvent impuissant. Les lignes à haute tension à proximité des habitations créent parfois de fortes perturbations sur les personnes à tendance nerveuse et dépressive.

Toutes ces conditions peuvent paraître inutiles pour certains. Or, si vous voulez bien l'admettre, elles ne sont que la recherche du naturel, tant dans le fait d'éviter les installations électriques, T.V., ordinateurs, téléphones etc. dans la chambre à coucher, tant dans le fait de dormir dans une direction Nord - Sud qui est la ligne de force principale de notre terre.

Vous pouvez déjà bien dormir, mais qui vous dit que vous ne pouvez pas disposer d'un sommeil encore plus réparateur ? Souvent nous pensons être bien dans notre peau, mais ... Un ami gros buveur de café me dit pouvoir boire 3 à 4 tasses de café avant de se mettre au lit sans que cela influe sur son sommeil. Peut-être bien que l'habitude du café lui permet de s'endormir et de penser que le corps se repose et se "répare" correctement durant la nuit; il s'agit là d'une illusion dans laquelle il veut bien s'enfermer. La qualité et la profondeur de son sommeil ne sont en aucun cas aussi performants que s'il ne boit pas de café, cependant, il ne peut vraiment prendre conscience de cela tant qu'il est un gros buveur de cette boisson excitante, il s'est installé dans cette atmosphère "électrique" quoi que d'apparence calme, il ne peut savoir ce qu'est un sommeil sans excitant puisque depuis des années, il consomme plusieurs tasses de café entre 20h00 et le moment du coucher. Sous l'effet de la caféine, comme de divers autres excitants, la durée de la phase paradoxale (période de rêve) est diminuée, comme du reste celle du sommeil profond, tout particulièrement de l'étape 4. Vous en avez peut-être fait l'expérience ? Après avoir bu exagérément du café, ou un autre excitant tel que le vin blanc, chacun est à même dans ces moments de constater que le sommeil atteint difficilement les profondeurs nécessaires à une bonne récupération, il est même possible de sentir son corps "vibrer".

* Dans un fascicule suivant, les problèmes durant le sommeil seront également traités, insomnies, somnambulisme, angoisses au coucher, au lever, apnée du sommeil, énurésie, etc.

A chacun de nous de savoir écouter notre corps, et surtout de remettre certaines de nos habitudes en question. Le lieu où l'on dort est **sacré**, il mérite, ou du moins **nous** méritons que l'on y prête attention. Il serait intéressant de laisser parler la nature, notre nature, cela surtout quant à la position idéale pour dormir. C'est très simple mais pas évident à réaliser ... En dormant sur un très grand matelas, au moins 4 mètres sur 4 mètres, en dormant seul nous devrions, dans la mesure où nos instincts ne sont pas trop faussés, naturellement prendre l'orientation la meilleure pour nous et pour notre sommeil.

Si vous voulez tenter l'expérience...

Voilà pour cette première partie. Une suite est prévue, qui affinera les éléments présentés dans cette partie 1 et qui traitera des problèmes courants vécus durant le sommeil, avec le décodage des causes et des pistes pour aller vers des solutions possibles.

Alors, jusque-là, je vous souhaite déjà de belles compréhensions dans la magie de vos nuits !

Amicalement

Marcel

Si vous désirez offrir cet ouvrage gratuitement à vos amis et connaissances, inscrivez-vous ici :

<http://partage-succes.com/affiliation/pageexplic-dossiers.html>

Il s'agit d'une plateforme d'affiliation que j'ai créé pour des dons comme pour des ventes de dossiers et de produits. En allant sur cette plateforme vous gardez votre liberté totale et n'avez aucune obligation. Vous avez surtout la possibilité de distribuer gratuitement plusieurs fascicules inédits. Les fascicules que vous offrirez seront automatiquement complétés des données : Ce fascicule vous est offert par « Votre prénom et nom ». Oui, j'ai fait de sorte que vos coordonnées apparaissent pour celui qui reçoit le fascicule de votre part.

Ce fascicule a été réalisé par : Centre Energie et Santé - Marcel Bianchi

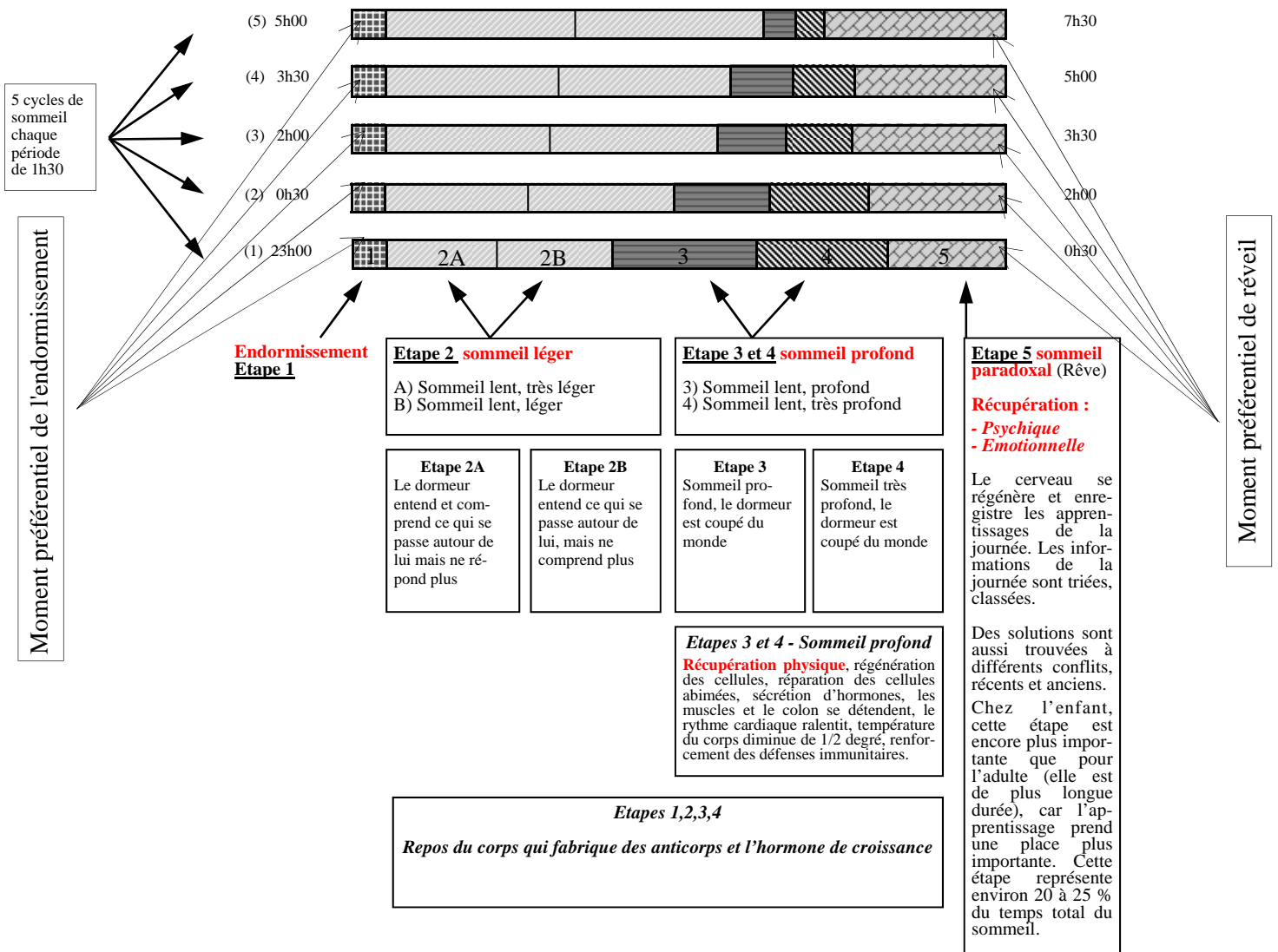
<http://www.energie-sante.ch> - energiesante@bluewin.ch

Il vous a été offert par :

Lise Charlebois

lizanumerologue@hotmail.com

Les étapes du sommeil



Observation

Ce qui est important de constater sur le tableau ci-dessus, c'est qu'au début de la période de sommeil, (surtout durant les 2 premières étapes) le sommeil lent profond (Etapes 3 et 4), qui participe à la récupération physique, est de longue durée, pour devenir de plus en plus court vers le matin. Donc, en ce qui concerne uniquement la récupération physique, il n'est pas propice de dormir plus de 4 cycles de sommeil (environ 4 x 1h30), vous voyez dans l'exemple que lors du 4ème cycle, la phase de récupération physique devient minime.

Mais... vous constatez également que les phases de récupérations émotionnelles du sommeil paradoxal (de rêve), elles, ont une durée qui augmente à partir du 3ème cycle, devenant encore plus longue pour les 4ème et 5ème cycles. C'est pour cela que se lever trop tôt, ayant dormi par exemple que 3 cycles, le dormeur sera privé d'une phase essentielle pour la récupération au niveau émotionnel. Cela est tout particulièrement important si les journées sont chargées en émotions ou constituent de nouveaux apprentissages. Même si les petit dormeurs ne vont pas passer les 5 cycles, il est tout de même positif qu'ils effectuent 4 cycles de sommeil et qu'ils passent momentanément à 5 cycles lors de journées très chargées.