

# Prologue

Peut-être avez-vous eu, un jour, des difficultés pour vous endormir. Certaines complications peuvent même conduire jusqu'à l'insomnie. Les causes, à l'origine des troubles du sommeil, sont diverses et varient d'une personne à l'autre. J'ai moi-même été confrontée à ce problème, c'est pourquoi je m'y suis intéressée de près. Je vais vous expliquer comment cela m'est arrivé, avant de vous dévoiler ma méthode pour retrouver un sommeil paisible et naturel.

Quand j'étais enfant, puis adolescente, je m'endormais toujours sans difficultés. Mes nuits se déroulaient sereinement. À part en période d'examen, quand le sommeil était volontairement sacrifié au nom des études, je n'ai jamais souffert de gênes particulières pour dormir. Tout a commencé à un tournant clé de ma vie, lorsque je me suis engagée pour la défense et la promotion des Droits Humains en Amérique latine.

Ce fut une période extrêmement mouvementée. J'étais jeune, idéaliste et éprise de justice. Je me suis investie auprès des peuples latino-américains qui vivaient, à l'époque, sous le joug de dictatures militaires ou civiles. Dans les bidonvilles, j'apportais mon aide aux personnes démunies. Peu à peu, ma prise de conscience m'a poussée à m'investir davantage et mon engagement a occupé mes jours et mes nuits.

Œuvrer dans des associations de défense des Droits Humains signifiait essayer de sauver la vie de personnes arrêtées ou

enlevées pour leurs opinions politiques. Connues sous la désignation de « *Desaparecidos* », ces hommes et ces femmes avaient un jour disparu et leurs proches ne les avaient jamais revus. Le travail consistait à enquêter, à recueillir des informations, des témoignages, à localiser les lieux de détention, à dénoncer auprès des instances internationales ces violations des droits élémentaires et à lutter pour obtenir la libération des victimes exposées à la torture et aux exécutions sommaires ! Quelles années terribles ! Il fallait rester vigilante de jour comme de nuit, car plus le temps passait, plus les risques augmentaient de ne pas retrouver ces personnes vivantes. C'est à ce moment-là que mes problèmes de sommeil ont commencé. Impossible de dormir avec l'esprit préoccupé en permanence. Je ne parvenais pas à apaiser mes angoisses. J'imaginais le pire. Mes nuits étaient courtes et agitées.

Mais cela ne me suffisait pas. Je voulais être toujours plus performante, active 24 heures sur 24. Comment faire ? Ayant étudié des techniques très poussées, j'arrivais à m'auto-conditionner pour ne pas dormir ou juste un minimum, sans pour cela me sentir fatiguée. Je ne vous le recommande pas, car les conséquences pour obtenir ce résultat sont élevées. Convaincue que je ne risquais rien - et je précise que je ne prenais aucune substance pour y parvenir -, je ne mesurais pas les effets d'une telle emprise sur moi-même. Quand, enfin, j'ai pu récupérer une vie normale, avec des horaires, des jours de repos, du temps libre... le mécanisme était ancré et il échappait à tout contrôle. Les fans de cinéma de science-fiction, se rappellent certainement du chef d'œuvre de Stanley Kubrick, « 2001, l'odyssée de l'espace » ? L'ordinateur de bord commence à désobéir, la machine devient autonome, se dissociant de l'homme qui la dirigeait

auparavant. C'est exactement ce que j'ai vécu. Mon programme, installé après tant d'efforts et de constance, ne voulait plus être déprogrammé. Malgré mes tentatives, je ne dormais plus. Durant mon sommeil, extrêmement léger, « de surface », je percevais le moindre bruit et rentrais sur l'instant en état « Beta », parfaitement en alerte. Je travaillais de nuit sans aucune fatigue. Jamais je n'allais me coucher avant quatre heures du matin, et seulement par décision, non par besoin physiologique. Deux heures plus tard, trois au maximum, j'étais d'attaque.

Oh, pour me rassurer, je me suis trouvé de nombreux exemples historiques dormant très peu : Léonard de Vinci, Napoléon Bonaparte, Victor Hugo, Winston Churchill... Certains faisaient une petite sieste, moi pas. D'un côté j'étais satisfaite de mon super dynamisme, de la quantité d'activités que cela me permettait de réaliser avec une lucidité surprenante, mais d'un autre, je me rendais compte que cela ne pouvait pas durer. N'étant pas l'aboutissement d'une prédisposition de mon organisme, mais celui d'un contrôle absolu construit de A à Z, et donc artificiel, ma nature profonde risquait de se rebeller. Et c'est ce qui est arrivé.

Moi qui me faisais un point d'honneur à arriver toujours ponctuelle à mes rendez-vous, j'ai commencé à être en retard. Des retards conséquents qui surprenaient mon entourage. Puis, les trous de mémoire sont apparus. L'impasse complète sur des rencontres pourtant annotées dans mon agenda, l'impossibilité de me rappeler les noms des personnes que je rencontrais et enfin, plus grave, des blancs pendant mes conférences. Là, je vous avoue m'être vraiment inquiétée. Que m'arrivait-il ? Mon sens de la responsabilité envers ma famille, mes ami/es, mon travail, mes responsabilités en

prenait un sérieux coup. Ce fut ensuite un état de fatigue permanent qui m'envahissait comme un brouillard enveloppant mon esprit et mes gestes. Je suis tombée dans une situation d'épuisement que je ne maîtrisais qu'au prix d'un effort surhumain. La sonnette d'alarme résonnait depuis longtemps mais, têtue et trop sûre de moi, j'essayais encore de gérer jusqu'au jour où un matin, en ouvrant les yeux, mon regard sur mon environnement était devenu flou. L'impression de me retrouver sous l'eau sans masque. La décision fut prise sur l'instant. Il me fallait un plan d'attaque sérieux. La première phase fut une consultation chez mon médecin qui me dirigea chez un spécialiste lequel me renvoya chez le suivant... Disciplinée, j'appliquai leurs recommandations mais je ne pouvais toujours pas dormir et je me refusais de recourir aux somnifères.

Je me mis à étudier tout ce qui existait sur les pathologies liées au sommeil. Je réalisai également que la plupart des réfugiés politiques, victimes de tortures, nécessitant de soigner leurs blessures physiques et celles de l'esprit, souffraient de troubles du sommeil sévères. Les fortes émotions, en particulier l'angoisse, l'anxiété, la peur en étaient à l'origine. Le dysfonctionnement des rythmes circadiens vécus avec des intensités différentes, se retrouvait non seulement chez les victimes, mais également dans leurs familles, leurs amis, parfois même leurs voisins, leurs avocats, leurs soignants. Toutes ces personnes ayant été, à titres divers, impliquées dans les mêmes situations dramatiques. Ces observations stimulèrent mes investigations pour aider les autres, tout en m'aidant moi-même.

Au début, j'ai cherché à identifier les techniques pouvant permettre à ces personnes, une fois libérées de situations

particulièrement lourdes, de retrouver le sommeil. La situation objective étant changée, les dangers éloignés, les responsabilités redimensionnées, il devenait nécessaire et urgent de se réconcilier avec le sommeil.

La première partie de mon enquête me porta à élaborer un manuel d'urgence, que j'ai d'abord testé sur moi. Bien sûr, il y eut de nombreux tâtonnements et quelques rechutes, mais en quelques mois, je me suis réconciliée avec le sommeil. Je me suis aperçue que les hommes comme les femmes ayant traversé des situations extrêmes, présentaient des symptômes et des troubles identiques, et qu'il existait un rapport difficile, presque de refus, avec cette fonction fondamentale de notre vie, dormir.

Et c'est ainsi que, petit à petit, expérimentant toutes les méthodes, observant les changements dans mon alimentation, dans mes rythmes de vie, utilisant des techniques de méditation, d'auto hypnose, d'EFT, etc., j'ai créé cette méthode pratique et facile à appliquer, que je vous propose aujourd'hui. Je l'ai successivement enseignée aux participants qui ont suivi mes séminaires. Depuis plusieurs années, je tiens des formations sur ce sujet, j'aide individuellement des personnes, aussi bien des adultes que des enfants, car les troubles du sommeil aujourd'hui se vérifient à tous les âges.

Je vous invite donc à suivre ce parcours avec moi et vous pourrez dire, vous aussi : « **J'améliore mes nuits, j'améliore ma vie !** » Cette phrase est devenue mon slogan, mon leitmotiv, mon oriflamme !

Et c'est ce que je veux vous transmettre. J'espère vous aider à comprendre que vos nuits sont aussi importantes que vos jours et qu'en sacrifiant vos nuits, vous sacrifiez vos journées, votre présent et votre avenir.

Le sommeil n'est jamais du temps perdu ! C'est un capital que vous accumulez et qui vous servira pour rester jeunes et dynamiques toute votre vie. Admirant votre énergie, certains vous demanderont peut-être « *quel âge avez-vous ?* » et quand vous direz votre âge - comme je le fais moi-même - ils vous répondront « *mais ce n'est pas possible !* ». Ils vous demanderont l'adresse de votre chirurgien esthétique, de votre club de gymnastique, de votre esthéticienne, des pilules magiques que vous utilisez... Vous leur expliquerez alors, simplement, que votre secret, le secret de la vie, c'est apprendre à dormir. Le sommeil est vital nous le savons tous, mais la qualité du sommeil l'est encore plus. Bien dormir est à la base de l'équilibre.

Cette méthode va changer votre vie.

Vous allez y réfléchir, comme je l'ai fait.

Vous allez faire les exercices que je vous propose, comme je les ai faits.

Vous allez revoir votre vie, comme je l'ai fait.

Tout ce que je vous propose je l'ai testé personnellement et je vous garantis donc que, si vous suivez ces conseils, vous allez réussir !

A handwritten signature in blue ink, reading "Amanda Gell". The signature is fluid and cursive, with the first name "Amanda" and the last name "Gell" clearly distinguishable.

# Introduction

## Et si on améliorait vos nuits ?

« *Il nous faut sauver du temps* » ANA MARIA MATUTE



©Patricia Bianchi

Le livre que vous avez à l'écran peut vous changer la vie. En effet, il ne s'agit pas d'un simple livre mais bien d'une méthode pour améliorer vos nuits et, en conséquence, votre vie. Ce n'est pas un slogan, mais une vérité. Vos nuits sont aussi importantes que vos jours et constituent une partie essentielle de votre équilibre.

Si vous avez choisi cet ouvrage c'est probablement parce que vous avez un problème à résoudre avec votre sommeil, besoin de trouver des réponses à vos questionnements ou peut-être cherchez-vous une aide pour une personne en difficulté.

« Le sommeil est la moitié de la santé », dit un proverbe. Combien de personnes connaissez-vous qui ont une santé fragilisée à cause d'un manque de sommeil ou d'une mauvaise qualité de celui-ci ? Peut-être en faites-vous partie ?

Revenons à ce livre qui est désormais une clé pour améliorer vos nuits. Vous pouvez le lire comme tous les livres, puis le refermer et évaluer s'il vous a intéressé ou pas. Une partie de ce que vous avez lu restera, s'imprimera certainement quelque part et votre cerveau saura s'en servir de temps à autre. C'est un apport en soi, mais insuffisant pour changer des habitudes négatives bien ancrées, ni pour vous débarrasser des problèmes qui perturbent votre sommeil.

Si vous avez réellement décidé de bien dormir, si vous entendez une petite voix au fond de vous-même vous suggérant qu'il existe un chemin que vous n'avez pas encore exploré pour vous conduire à la merveilleuse Planète du Vrai Sommeil et du Vrai Repos, alors ce livre est fait pour vous.

Chaque chapitre développe un thème pour vous aider à améliorer votre sommeil et donc votre vie. Les sujets ont été choisis avec attention et placés selon un ordre qui vous permettra de contrôler facilement l'évolution de votre amélioration.

L'approche didactique de cette formation, soigneusement étudiée, facilitera l'apprentissage et vos progrès.



Vous y trouverez des exercices, des liens, des programmes à télécharger gratuitement que vous découvrirez au fil de la lecture.

Je ne possède pas de baguette magique, ni de truc caché. Si vous vous appliquez, les résultats ne se feront pas attendre.



©Patricia Bianchi

*Oui ! Je veux améliorer mes nuits, je veux améliorer ma vie.*

## « Améliorer vos nuits, améliorer votre vie », un programme soigné dans ses moindres détails

Ce programme « Améliorer vos nuits, améliorer votre vie » prend en considération des aspects concrets et matériels de votre vie, mais aussi des notions abstraites, intellectuelles et spirituelles.

L'être humain, pour se sentir réalisé et comblé, ne se contente pas de satisfaire ses besoins primaires. Comme l'a expliqué Maslow dans son échelle des besoins, une fois satisfaite une catégorie de besoins, en surgit une autre et ainsi de suite. Le sens de plénitude dépend souvent de leur réalisation ou pas.

Si vous souhaitez quelque chose et que vous l'obtenez, votre satisfaction sera manifeste. Si vous n'y arrivez pas, vous risquez de vous retrouver dans un état de déception ou pire, de frustration. Tout dépend de l'importance que vous attribuez à votre aspiration.

Chacun de nous est un être physique, émotionnel, intellectuel, relationnel, spirituel. Dans chacune de ces sphères naissent et se développent des désirs qui peuvent devenir de réels besoins à satisfaire.

Pour atteindre cet état de plénitude de l'être, il est nécessaire de s'engager et d'œuvrer avec confiance et constance. Plus vous êtes calme, plus vous êtes en mesure d'atteindre vos objectifs. L'apaisement et la sérénité sont des éléments de votre équilibre, indispensables pour une pleine réalisation de votre vie personnelle, sentimentale, familiale, professionnelle.

Cet état vous permet de vivre dans la joie, d'observer avec contentement les pas que vous accomplissez, d'augmenter votre confiance en vous. Votre succès en dépend.

Pour accéder à ce bien-être, l'un des éléments primordiaux est le sommeil. Grâce au sommeil, tout notre organisme peut se rénover et donner le maximum de ses capacités. L'important est donc non seulement la juste quantité, mais surtout la qualité de votre sommeil.

Nous allons voir ensemble ce qui ne va pas, ce qui peut être amélioré, ce qu'il faut absolument changer pour que vous puissiez jouir d'un vrai repos et améliorer ainsi votre vie dans tous les domaines. Ce programme a été testé dans le cadre

d'une de mes formations. Vous y trouverez des réponses et des réactions des participants que vous pourrez confronter aux vôtres.

Je vous proposerai de réfléchir et de répondre à des questions. Faites-le avant de poursuivre la lecture du chapitre suivant. Parfois je vous suggérerai un exercice ou un changement dans vos habitudes. Vous êtes naturellement libre d'y adhérer ou pas.

Ce livre et sa méthode ne constituent pas un traitement médical. Si votre problème de sommeil est très important ou chronique, consultez un spécialiste du sommeil. Si vous suivez un traitement, ne l'interrompez jamais sans avis médical.



©Chiara Marenghi

**« J'améliore mes nuits,  
j'améliore ma vie »**