



UNE PARENTHÈSE POUR VOS NUITS

Le temps pour dormir

Cinq techniques à expérimenter
pour faciliter l'endormissement



JOHAN HARTMANN · HYPNOCIZE

Livret offert aux lecteurs du blog

Bienvenue dans ce temps pour dormir

J'ai imaginé ce livret pour les soirs où la journée semble continuer dans la tête, même une fois la lumière éteinte. Après « Un temps pour soi », voici une invitation à aborder le coucher avec davantage de douceur.

Ces cinq techniques sollicitent différentes expériences sensorielles : les images et les couleurs imaginées, les sons et la voix intérieure, le souffle et les sensations du corps. Cette diversité vous offre plusieurs portes d'entrée : vous pourrez peut-être trouver une ou plusieurs propositions qui vous correspondent.

Commencez par une seule technique, puis découvrez les autres au fil des soirs. Reprenez chaque exercice plusieurs fois pour vous familiariser avec lui. Explorez ceux qui vous attirent, mais aussi ceux avec lesquels vous avez moins d'affinités : ils pourraient vous surprendre. Il s'agit de vous familiariser avec elles, sans vous imposer de réussir ni insister si un exercice devient désagréable.

Vous pouvez transformer chaque proposition : changer une image, une sonorité, un rythme, une sensation ou l'ordre des étapes. Adaptez la façon de faire à ce qui vous semble utile et à ce que vous avez besoin de ressentir pour vous préparer au sommeil : du calme, du confort, de la sécurité, de la douceur... Votre expérience vous aidera à découvrir ce qui vous convient.

Lisez d'abord ces pages tranquillement, puis laissez le livret de côté au moment de dormir. Quelques souvenirs des étapes suffiront. Vous n'avez pas besoin de tout faire ni d'aller jusqu'au bout.

Je vous souhaite une belle découverte, et des moments de repos qui vous ressemblent.

Savoir se faire aider

Ces exercices ne remplacent ni une consultation médicale ni un traitement. En cas de symptômes inquiétants ou de difficultés de sommeil persistantes, répétées ou gênantes au quotidien, consultez votre médecin.

Johan Hartmann · Hypnocize

Cinq chemins vers le sommeil

- | | | |
|----|----------------------------------|----|
| 01 | La douche ou le bain de l'esprit | 6 |
| 02 | La respiration vers le sommeil | 9 |
| 03 | La voix intérieure qui s'endort | 13 |
| 04 | Le relâchement en cascade | 17 |
| 05 | Le point de bascule | 20 |

Une seule technique pour commencer, puis les autres au fil des soirs. Prenez le temps de les réessayer et de les adapter à votre façon.

Quand les moutons ne suffisent plus

Compter les moutons, les imaginer sauter une barrière, décompter à rebours, se représenter en train de scier du bois... Nous avons parfois appris très tôt ces petites recettes pour trouver le sommeil.

Leur point commun : donner à l'esprit une occupation répétitive, dans l'espoir qu'il finisse par se laisser aller. Certaines personnes les trouvent apaisantes. Pour d'autres, l'exercice devient une tâche de plus : il faut suivre, compter, recommencer... et constater qu'on ne dort toujours pas.

Au bout d'un moment, on ne sait plus très bien si l'on cherche à s'endormir ou à obtenir un diplôme de berger.

Lorsque l'exercice devient une obligation, il peut être utile de changer d'approche. Dans les pages qui suivent, le fil à suivre sera celui du confort : une image agréable, un son qui s'adoucit, une sensation de détente.

Et si vous vous endormez avant la fin, personne ne viendra vous réveiller pour terminer l'exercice.

Laisser le réveil faire son travail

La nuit, lorsque nous voulons savoir depuis combien de temps nous ne dormons pas, nous regardons un objet assez particulier : **un réveil**.

Oui, j'ai bien dit un **réveil**.

Alors, comment voulez-vous dormir si vous passez votre temps à consulter le réveil ? Rien que dans son nom, cet objet annonce un programme assez différent du vôtre !

Plus sérieusement, regarder l'heure peut relancer toute une comptabilité nocturne : « Il ne me reste que trois heures... Si je m'endors maintenant... Et demain, comment vais-je tenir ? » Surveiller l'heure peut ainsi augmenter l'inquiétude et compliquer le retour au sommeil.

Essayez donc de prendre cette habitude : **une fois couché, laissez l'heure tranquille**. Réglez votre alarme avant de vous installer, tournez l'affichage du réveil et gardez le téléphone hors de portée de la main.

Au début, vous aurez peut-être très envie de vérifier. C'est compréhensible. Vous pouvez simplement vous rappeler : « Mon alarme est réglée. Elle me préviendra au bon moment. » Et si vous regardez l'heure par réflexe, inutile de vous le reprocher : reprenez cette habitude tranquillement.

Peut-être vous rendormirez-vous parfois pour quelques minutes seulement avant la sonnerie. D'autres fois, le sommeil pourra se prolonger davantage. Vous ne pouvez pas savoir à l'avance combien de temps il reste à dormir. L'objectif est de laisser cette possibilité ouverte, sans décider, à la lecture d'un chiffre, que « cela ne vaut plus la peine ».

Votre réveil connaît déjà l'heure. Vous pouvez lui laisser cette responsabilité jusqu'au matin.

La douche ou le bain de l'esprit



Vous avez peut-être l'habitude de prendre une douche le matin, le soir, ou de vous accorder un bain. Vous connaissez cette sensation agréable de l'eau à la bonne température, le plaisir de vous sentir propre, détendu, bien dans votre corps.

Mais il arrive qu'en sortant de la salle de bains, la tête soit encore pleine : une conversation qui tourne en boucle, une contrariété, la liste de ce qui reste à faire... Le corps a eu sa douche. L'esprit, lui, a gardé toute sa journée sur le dos.

Et si vous lui proposiez, à lui aussi, un petit rituel du soir ?

Installez-vous confortablement dans votre lit et imaginez une manière de prendre soin de votre esprit, comme vous le faites pour votre corps. Vous pouvez inventer votre propre douche, votre bain, ou toute autre image qui évoque pour vous le fait de laisser la journée derrière vous.

Votre manière de faire a toute sa place. Les deux propositions suivantes sont des pistes d'inspiration : choisissez celle qui vous attire, transformez-la ou inventez la vôtre. Il n'est pas nécessaire de voir une image très nette ; vous pouvez simplement évoquer une sensation ou vous raconter la scène.

La pratique

Une douche intérieure

Imaginez un pommeau de douche au-dessus de votre tête. L'eau qui en coule est exactement à la température qui vous convient. Vous pouvez en choisir la douceur, le débit, et même le son.

Dans cet univers imaginaire, cette eau peut circuler partout : autour de votre tête, à l'intérieur, dans tous les endroits où vos pensées semblent s'agiter.

Imaginez qu'elle emporte avec elle les tensions et les contrariétés de la journée. Une remarque désagréable, un moment de précipitation, une préoccupation peuvent se laisser entraîner par ce courant doux.

Laissez l'eau poursuivre son chemin à travers le corps, comme si cette douche intérieure pouvait aussi délasser votre nuque, vos épaules, votre ventre... jusqu'à s'écouler en emportant ce que vous avez envie de déposer pour la nuit.

Vous pouvez vous attarder là où cela vous est agréable. Et si une pensée revient, vous pouvez simplement laisser l'eau continuer son chemin, sans chercher à obtenir une tête parfaitement vide.

Un rituel à votre façon

Peindre la nuit à l'intérieur de votre tête

Voici une autre possibilité, un peu plus insolite.

Imaginez que vous devenez minuscule et que vous entrez dans votre tête. Pour ce petit voyage, l'intérieur de votre cerveau devient un espace imaginaire dont vous pouvez peindre les parois.

Vous avez un rouleau et un pot rempli d'une matière très particulière : du bien-être tout noir, ou du sommeil auquel vous auriez donné la consistance d'une peinture.

À chaque passage du rouleau, cette obscurité douce se dépose. Imaginez qu'elle apporte avec elle une sensation de repos. Vous avancez à votre rythme, jusqu'à ce que l'espace soit plongé dans une nuit confortable.

Il n'y a aucun chantier à terminer : si vous vous endormez avant la deuxième couche, personne ne viendra contrôler les finitions.

Choisissez cette image si le noir vous paraît agréable. Vous pouvez aussi lui préférer une autre couleur, une pénombre ou une matière qui évoque davantage le repos pour vous.

Inventez votre propre bain de l'esprit

Peut-être préférerez-vous un bain imaginaire dans lequel les préoccupations se dénouent doucement, ou une cascade tranquille qui emporte les contrariétés. Vous pouvez aussi créer une scène qui n'appartient qu'à vous.

Gardez ce qui vous procure du confort. Si une image vous agace ou vous demande trop d'efforts, changez-la ou laissez-la de côté. Vous n'avez pas besoin de faire disparaître toutes vos pensées pour vous autoriser à vous reposer.

Quand vous en avez envie, laissez le décor s'effacer et restez simplement installé, sans vérifier si l'exercice a « fonctionné ».

La respiration vers le sommeil



Cette proposition associe une respiration douce à un parcours imaginaire en quatre étapes. Le rythme respiratoire sert de point de départ ; les images prennent ensuite davantage de place.

Lisez les étapes avant de vous coucher, puis laissez le livret de côté. Une fois au lit, quelques souvenirs de l'exercice suffiront.

La pratique

Installez une respiration confortable

Prenez une position dans laquelle vous pourriez vous endormir. Laissez vos paupières se fermer si cela vous convient.

Commencez à respirer doucement, à un rythme assez régulier. Vous pouvez essayer **environ trois à cinq secondes à l'inspiration, puis quatre à six secondes à l'expiration**, uniquement si ce rythme vous est confortable.

Ces durées sont des repères souples : vous n'avez pas besoin de continuer à compter. Ne cherchez ni à remplir vos poumons au maximum ni à retenir votre souffle. Ajustez le rythme à votre aisance ; si l'exercice provoque une gêne ou un étourdissement, reprenez votre respiration habituelle.

Pour les trois premières étapes, imaginez passer environ une minute avec chaque image, sans mesurer le temps. La dernière peut se prolonger aussi longtemps qu'elle reste agréable. Vous n'avez aucune obligation d'aller jusqu'au bout.

Un oreiller qui respire dans votre ventre

Imaginez un petit oreiller très confortable à l'intérieur de votre ventre. Choisissez sa matière, sa douceur, sa couleur si vous en avez envie.

À chaque inspiration, cet oreiller se gonfle doucement. À chaque expiration, il se dégonfle et s'assouplit.

Laissez ce mouvement accompagner votre respiration. Vous pouvez presque sentir le moelleux de l'oreiller, comme si votre ventre lui-même trouvait une manière de se reposer.

Si une autre image vous plaît davantage, comme une couette légère ou un coussin douillet, choisissez-la. Il suffit qu'elle évoque pour vous le confort et le sommeil.

Du souffle au bien-être

Une respiration imaginaire autour du cœur

Déplacez maintenant votre attention vers la région du cœur.

Imaginez, comme dans un rêve, que votre cœur respire à son tour. À l'inspiration, de l'air frais semble l'atteindre. À l'expiration, imaginez qu'une sensation de repos se diffuse dans le corps, comme si chaque partie pouvait s'endormir à son rythme.

Il s'agit d'une image : vous n'avez pas à surveiller ni à modifier les battements de votre cœur. Si cette zone attire trop votre attention ou vous met mal à l'aise, gardez simplement celle de l'oreiller.

Inspirer du bien-être et laisser partir l'agitation

Imaginez qu'autour de vous se trouve une réserve de bien-être, sous la forme qui vous plaît : une présence douce, une chaleur agréable, une couleur ou une sensation difficile à décrire.

À l'inspiration, laissez entrer un peu de ce bien-être, ou beaucoup si cela vous est agréable.

À l'expiration, imaginez laisser repartir l'agitation de la journée, cette énergie qui vous maintenait en mouvement et dont vous n'avez plus besoin à cet instant.

Vous pouvez accompagner quelques respirations de ces mots : « J'accueille le calme... je laisse la journée se terminer. » Puis laisser les mots s'effacer eux aussi.

Imaginer un lieu où dormir

Vous imaginer déjà endormi dans un lieu idéal

Imaginez un endroit où vous pourriez dormir parfaitement bien : un lit douillet, un petit nuage, une chambre dans la tour d'un château, auprès d'un prince charmant... ou un cocon dans l'espace.

L'essentiel est de vous y sentir à l'aise et en sécurité. Si vous choisissez le prince charmant, vous avez le droit de préciser qu'il ne ronfle pas.

Imaginez-vous déjà endormi. Attardez-vous sur quelques détails qui évoquent le repos : les paupières fermées, les mains relâchées, le visage détendu, la respiration tranquille.

Si cela vient facilement, glissez-vous dans cette scène : sentez le soutien sous votre corps, la douceur du tissu et la température agréable. Vous pouvez aussi simplement vous imaginer dormir.

Laissez votre respiration retrouver son rythme spontané et restez dans cette ambiance tant qu'elle vous est agréable, sans vérifier si le sommeil arrive.

Adaptez librement le parcours

Une image précise n'est pas nécessaire : une sensation, un souvenir ou l'idée d'un lieu confortable suffisent. Vous pouvez rester sur une étape, en sauter une ou changer de décor.

Si votre attention s'éloigne, retrouvez doucement un détail agréable. Si une image vous stimule ou vous dérange, choisissez-en une autre.

Et si le sommeil arrive au milieu de l'oreiller, le prince charmant attendra.

La voix intérieure qui s'endort



Vous aimez les sons, les rythmes, les mélodies ? Vous vous parlez souvent intérieurement ? Vous pouvez essayer de vous préparer au sommeil en jouant avec cette dimension sonore de votre imagination.

Il arrive qu'une fois au lit, la conversation continue : « Demain, il y a tout ce travail à faire... Il faut que je me lève tôt... Que je sois en forme... Et comment vais-je gérer cette situation ? »

Vous êtes déjà sous la couette, mais dans votre tête, la réunion de préparation du lendemain vient de commencer.

Lorsque ce dialogue s'accompagne de préoccupations et d'un sentiment d'urgence, il peut rendre l'endormissement plus difficile. Cette proposition consiste à essayer une autre manière de vous parler, en modifiant doucement le rythme, le volume et le ton de votre voix intérieure.

La pratique

Retrouver une voix encore ensommeillée

Prenez une position confortable et remarquez, pendant quelques instants, comment vous vous parlez intérieurement. Les mots se succèdent-ils rapidement ? La voix paraît-elle forte, insistante, tendue ? Il suffit de le remarquer, sans analyser chaque détail.

Puis imaginez la voix que vous pourriez avoir au sortir d'une longue nuit, alors que vos yeux sont encore fermés et que votre esprit reste tout ensommeillé. Une voix lente, douce, un peu traînante, qui prend tout son temps pour terminer une phrase.

Essayez de donner cette manière de parler à votre dialogue intérieur. Vous pouvez ralentir les mots, allonger certains sons, espacer les phrases et diminuer le volume, jusqu'à un murmure confortable.

Laissez ces changements se faire progressivement. Gardez ce qui vous semble agréable, sans chercher à régler parfaitement chaque son.

Des mots pour s'endormir

Choisir quelques mots qui accompagnent le repos

Avec cette voix ensommeillée, vous pouvez maintenant vous décrire confortablement installé, en train de vous reposer ou de vous endormir.

Par exemple, laissez cette phrase s'étirer dans votre tête :

*Je... m'en... dors... par... fai... te... ment... con... for... ta... ble...
ment...*

Les points de suspension suggèrent des espaces, des sons qui se prolongent. Vous n'avez pas besoin de respecter exactement ce découpage : trouvez la façon de le dire qui vous plaît.

Vous pouvez aussi choisir une phrase plus simple :

*Mes... paupières... se reposent... mon corps... est bien... installé...
je peux... me laisser... aller...*

Laissez les mots devenir plus lents et plus discrets si cela vient facilement. Vous pouvez espacer les phrases, en oublier un morceau, ou laisser le silence prendre la suite. Aucune obligation de répéter la même formule jusqu'à obtenir un résultat.

Si une pensée sur demain revient, vous pouvez l'accueillir brièvement : « Je... m'en... occuperai... demain... » Puis revenir à une phrase de repos, sans débattre avec elle.

Se laisser bercer

Faire ralentir une mélodie dans votre esprit

Si vous préférez la musique, choisissez une chanson ou une mélodie familière qui évoque quelque chose d'agréable et de calme.

Écoutez-la dans votre imagination, puis amusez-vous à en modifier les sonorités. Ralentissez le rythme, étirez certaines notes, baissez peu à peu le volume. Vous pouvez rendre une voix plus douce, un instrument plus feutré, ou laisser davantage de silence entre les notes.

Si les paroles retiennent trop votre attention, ne gardez que l'air. Vous pouvez en faire une sorte de berceuse intérieure, de plus en plus discrète, puis la laisser s'effacer si cela vient naturellement.

Vous avez le droit d'oublier le refrain. Le chanteur ne vous en voudra pas.

Garder ce qui vous convient

Une voix intérieure, une mélodie ou quelques sons imaginés suffisent pour essayer. Choisissez ce qui vous demande le moins d'efforts ; vous pouvez passer d'une possibilité à l'autre, ou n'en garder qu'une.

Si une chanson vous donne envie de chanter ou de battre la mesure, préférez un air plus tranquille. Si le dialogue ou la musique devient une boucle agaçante, laissez cet exercice de côté.

Vous n'avez pas à écouter votre voix jusqu'à la dernière syllabe. Dès que vous en avez envie, laissez les mots et les sons s'éloigner, sans vérifier si vous êtes en train de vous endormir.

Le relâchement en cascade



Installez-vous dans votre lit, dans une position où vous pourriez vous endormir. Laissez votre respiration suivre son rythme et portez votre attention sur l'une de vos mains, celle que vous voulez.

Pendant quelques instants, sentez simplement sa présence : le contact avec le drap, sa position, la manière dont elle repose.

La pratique

Relâcher une première main

Laissez cette main se détendre aussi complètement que cela vous vient. Les doigts peuvent se desserrer, la paume s'assouplir, le poignet se déposer un peu davantage.

Puis, lorsque vous avez l'impression qu'elle est déjà bien relâchée, proposez-vous ceci :

« Et maintenant... je peux doubler ce relâchement. »

Imaginez ce que cela ferait si cette main devenait deux fois plus détendue. Vous n'avez rien à mesurer : « doubler » est une façon de jouer avec la sensation et de vous inviter à aller un peu plus loin.

Prenez le temps de laisser cette idée se déposer. Puis, si cela reste agréable, recommencez : encore deux fois plus de relâchement... puis, peut-être, encore un peu davantage.

Amusez-vous avec l'idée qu'un relâchement supplémentaire reste possible, même quand vous pensiez avoir déjà tout relâché. Vous pouvez vous répéter doucement : « Encore un peu... et encore... »

Transmettre la sensation à l'autre main

Lorsque cette sensation vous convient, portez votre attention sur l'autre main et imaginez lui transmettre ce relâchement, comme si elle pouvait en retrouver la douceur à son tour.

Laissez ses doigts, sa paume et son poignet se détendre.

Puis percevez vos deux mains ensemble. Imaginez qu'elles deviennent toutes les deux encore plus relâchées. Vous pouvez de nouveau vous proposer de doubler cette sensation, une fois, puis une autre, aussi longtemps que cela reste simple et confortable.

Chaque main peut se détendre à sa manière. Elles n'ont pas besoin de ressentir exactement la même chose.

Du corps à l'esprit

Laisser le relâchement gagner le corps

À partir de vos mains, imaginez maintenant cette détente se diffuser dans les avant-bras, les bras et les épaules.

Poursuivez à votre rythme vers le visage et la mâchoire, puis le dos, le ventre, le bassin, les jambes et les pieds. Vous pouvez suivre cet ordre ou laisser votre attention choisir son chemin.

Dans chaque zone, laissez les muscles se relâcher, puis retrouvez votre invitation :

« Et si je laissais cette partie de mon corps se relâcher encore deux fois plus ? »

Vous pouvez reprendre cette suggestion plusieurs fois dans une zone, puis passer à la suivante. Laissez simplement votre corps se détendre davantage, à votre rythme.

Vous n'avez pas à faire l'inventaire de tous vos muscles. Si vous perdez le fil du parcours, vous pouvez simplement rester avec la sensation globale de votre corps au repos.

Relâcher aussi l'esprit

Quand vous en avez envie, étendez cette même invitation à votre esprit.

Imaginez relâcher la tension autour de vos pensées, les efforts pour organiser demain, les petites discussions qui continuent intérieurement. Vous pouvez les laisser en suspens, comme vous avez laissé vos mains se reposer.

Quelques mots peuvent accompagner ce moment :

Je peux... relâcher encore... laisser mes pensées se reposer... et me laisser aller...

Si une pensée revient, laissez-la passer sans avoir à la terminer. Puis relâchez aussi, si vous le souhaitez, l'effort de poursuivre l'exercice.

Il n'y a pas de niveau parfait à atteindre. Vous pouvez rester avec ce qui est déjà confortable et laisser le sommeil vous envelopper.

Et si vous vous endormez en cours de route, inutile de vous réveiller pour relâcher le petit orteil oublié.

Le point de bascule



Depuis votre plus jeune âge, vous avez vécu d'innombrables fois ce passage entre l'éveil et le sommeil : au coucher, après un réveil nocturne, ou peut-être à l'occasion d'une sieste. Souvent, vous l'avez traversé sans même savoir précisément comment cela s'était produit.

Pourtant, à certaines périodes, retrouver ce chemin semble plus difficile. Les préoccupations, le stress ou l'impression de devoir rester en alerte peuvent compliquer l'endormissement. On peut alors se mettre à chercher, à vérifier, à se demander comment réussir quelque chose qui se faisait auparavant tout seul.

Cette technique vous propose de prendre appui sur les endormissements que vous avez déjà vécus, en explorant une question :

« **Comment cela se passe-t-il pour moi, quand je m'endors ?** »

Une impression, un souvenir ou une sensation peuvent suffire pour commencer. Vous n'avez pas besoin de retrouver une explication précise.

La pratique

Vous approcher d'un passage familial

Installez-vous confortablement et, si cela vous convient, laissez vos yeux se fermer doucement.

Évoquez un moment où vous vous êtes senti glisser vers le sommeil. Cela peut être le souvenir d'une soirée paisible, d'un rendormissement agréable ou d'une sieste. Si aucun souvenir précis ne vient, imaginez simplement ce que pourrait être, pour vous, un endormissement confortable.

Nous disons parfois que nous « tombons dans le sommeil » ou que nous « basculons ». Gardez cette image d'un passage : vous êtes sur un trajet familial et vous vous approchez tranquillement de ce moment où vous pouvez vous laisser aller.

Ce point de bascule est un repère imaginaire. Vous pouvez l'évoquer sans chercher à surprendre l'instant exact où le sommeil arrive.

Laisser apparaître trois repères personnels

À mesure que vous imaginez vous approcher de ce passage, laissez venir intuitivement trois éléments qui représentent pour vous l'endormissement.

Une couleur. Si ce moment avait une couleur, laquelle apparaîtrait ? Peut-être une teinte, une lumière douce ou une obscurité particulière. Accueillez ce qui vient, même si cela vous surprend.

Une sonorité. Quel son pourrait accompagner ce passage ? Un murmure, une note prolongée, un souffle, un son difficile à décrire... Peut-être même une certaine qualité de silence.

Une sensation. Que pourriez-vous ressentir dans votre corps à l'approche du sommeil ? Une lourdeur confortable, de la légèreté, une chaleur douce, l'impression d'être bien soutenu ou de vous déposer davantage dans le lit.

Il n'existe pas de bonne réponse. Ces repères vous appartiennent. Ils peuvent venir d'un souvenir ou être entièrement imaginés. Si l'un des trois ne se présente pas facilement, commencez avec les autres.

Vers le sommeil

Leur laisser davantage de place

Un exemple pour vous guider. Une fois les yeux fermés, si votre couleur d'endormissement est le bordeaux, teintez vos images de cette couleur. Puis imaginez une sonorité douce : un petit murmure, comme l'écoulement délicat d'une petite fontaine. Enfin, si votre sensation d'endormissement est la lourdeur, ressentez votre corps qui s'enfonce agréablement dans le matelas... Adaptez cet exemple à votre propre couleur, à votre sonorité et à votre sensation de sommeil.

Laissez maintenant votre couleur occuper progressivement votre espace imaginaire, comme une ambiance qui vous enveloppe.

Laissez votre sonorité l'accompagner, au rythme et au volume qui vous semblent agréables.

Puis laissez votre sensation de repos prendre davantage de place dans le corps, dans les limites de votre confort.

Vous pouvez imaginer ces trois repères réunis dans une même expérience : **la couleur, la sonorité et la sensation de votre passage vers le sommeil.**

Au fil de l'exercice, les détails peuvent se simplifier. Une couleur, une sonorité, une sensation... et de moins en moins de choses auxquelles prêter attention. Laissez cette simplification se faire à son rythme, sans chercher à augmenter l'intensité à tout prix.

Laisser le passage se faire

Si une image vient vous distraire, revenez doucement à votre couleur. Si une pensée reprend la conversation, retrouvez votre sonorité. Si votre attention se disperse dans les sensations du corps, revenez à celle qui évoque le repos.

Ces repères vous offrent un endroit où revenir. Ils n'ont pas besoin d'effacer tout ce qui se présente pour que vous puissiez poursuivre tranquillement.

Lorsque cela devient agréable, laissez aussi s'effacer la question de savoir où vous en êtes. Vous pouvez imaginer vous rapprocher encore du point de bascule, puis laisser le trajet se poursuivre, sans vérifier si vous avez franchi le passage.

Et si les couleurs se mélangent, si le son s'éloigne ou si vous perdez le fil de l'exercice, vous pouvez laisser faire. Vous n'avez rien à remettre en ordre.

Le point de bascule peut rester flou. Vous pouvez vous laisser aller sans avoir à le voir passer.

Votre façon de retrouver le repos

Vous avez maintenant cinq propositions à explorer. Peut-être l'une d'elles vous attire-t-elle déjà davantage. Vous pouvez commencer par celle-ci et lui donner votre propre forme.

Un soir, vous aurez envie de laisser couler la journée sous une douche imaginaire. Un autre, vous préférerez une respiration douce, une voix qui ralentit, une détente qui se propage ou une couleur qui évoque le sommeil.

Vous pouvez prendre un peu de temps pour vous familiariser avec un exercice, sans juger chaque nuit comme un test. Et si une proposition vous agace ou vous demande trop d'efforts, vous avez toute liberté de la laisser de côté.

Gardez surtout la possibilité de vous offrir ce moment avec douceur. Votre rituel peut rester très simple.

Je vous souhaite de trouver, au fil de ces expériences, les images, les sensations et les petits gestes qui vous font du bien.

Pour aller plus loin ensemble

Vous souhaitez des précisions ou aller plus loin ? En séance, je vous propose d'explorer plus en détail votre façon de fonctionner et de vous endormir, de tester les exercices et d'expérimenter avec l'hypnose pour personnaliser votre pratique.

Nous cherchons également à mieux comprendre ce qui peut contribuer à vos difficultés : préoccupations, habitudes, vécu ou contexte actuel. Nous explorons ces pistes ensemble pour mieux adapter l'accompagnement.

Même si vous ne pouvez pas venir au cabinet, vous pouvez me contacter pour des précisions ou une orientation. Retrouvez les informations et mes coordonnées sur <https://www.hypnocize.fr>.

*Et si vous vous endormez avant la fin...
vous pourrez poursuivre une autre nuit.*

Johan Hartmann

Quelques repères utiles

Si le sommeil tarde malgré tout

Si vous restez bien éveillé et que l'agacement monte, inutile de répéter l'exercice avec toujours plus d'application. Vous pouvez vous lever pour une activité calme, dans une lumière tamisée, puis revenir au lit lorsque la somnolence revient, sans chronométrer cette pause.

Retrouvons-nous sur le blog

D'autres articles et ressources vous attendent sur <https://www.hypnocize.fr>.
Cabinet d'hypnose · Johan Hartmann
johan@hypnocize.fr · 06 15 09 21 22

Pour approfondir

Assurance Maladie · Comment mieux dormir à l'âge adulte

NHS · Respiration et relaxation pour le sommeil

Cambridge University Hospitals · Imagerie guidée

NHLBI · Comprendre les facteurs de l'insomnie

Ces ressources étayent les conseils généraux. Elles ne valident pas spécifiquement les cinq exercices adaptés dans ce livret.

Texte rédigé par Johan Hartmann. Illustrations réalisées avec l'aide de ChatGPT.
Hypnocize · Octobre 2026.