



Interview Mireille Barreau et Clémence Peix Lavallée

Je me suis, tout d'abord fait le relai de certains participants qui avaient un cas précis en tête ou souhaitaient approfondir un point particulier. **Ainsi celui de l'impact du manque de sommeil sur la mémoire : est-il quantifiable ?**

- MB : Les processus d'apprentissage demeurent, encore aujourd'hui, des terres d'exploration. On ne connaît pas tous les mécanismes qui permettent de fixer (ou non) les informations que nous recevons, de les trier, les organiser. On sait cependant que le sommeil a un rôle essentiel dans la mémorisation des apprentissages, tant au niveau des procédures que du contenu. Les enfants qui dorment mal ont plus de difficulté à enregistrer les informations apprises lors de la journée. C'est aussi vrai pour les adolescents et pour les adultes.
- CPL : Il est indéniable qu'une personne fatiguée aura davantage de difficultés à fixer son attention, sera moins vigilante. Elle relira, par exemple, trois fois un paragraphe avant d'en saisir le sens, cherchera ses mots... Statistiquement une personne insomniaque fait 3x plus d'erreurs dans son travail qu'un bon dormeur.
- MB : Dans un autre registre, il faut savoir que les patients sous benzodiazépine peuvent souffrir de certains effets secondaires comme les syndromes d'oubli. On comprend donc tout l'intérêt pour le sophrologue de s'informer au mieux des prescriptions et du suivi médical précis dont bénéficient ceux qui font appel à lui.

Dans l'auditoire, une personne s'est interrogée sur les phases de lune qui entraînent parfois des nuits agitées, lors de la nouvelle ou de la pleine lune. Que proposez-vous comme approche de ce phénomène ?

- CPL : une nouvelle étude du chronobiologiste, Christian Cajochen, de l'université de Bâle confirme qu'aux alentours de la pleine lune, tous les 29 jours environs, notre sommeil se trouve raccourci d'une vingtaine de minutes et sa qualité est revue à la baisse. Un cycle circalunaire régulerait notre sommeil. Ce cycle lunaire serait intégré dans notre cerveau, depuis des temps ancestraux, pour rester éveillé une nuit plus lumineuse, notamment pour chasser. La force de la sophrologie est d'accueillir une vivance hollistique; ainsi sur cette problématique, les RDC permettront d'évacuer les tensions et d'équilibrer le corps et l'esprit.

- MB : Et puis, on ne peut pas parler, pour ces cas précis, de réels « troubles » du sommeil installés et chroniques.

Parmi nous, une aide-soignante s'inquiète de constater que, la seule réponse offerte aux personnes âgées hospitalisées dans son service, lorsqu'elles sont confuses le soir, c'est une prescription de somnifères ou tranquillisants. Elle témoigne d'une dépendance qui s'installe relativement vite et perdure bien au-delà de l'hospitalisation. Que peut faire le sophrologue dans un tel cas de figure ?

- CPL : Eh bien tout ce que nous avons vu au cours de ce WE. Un travail en profondeur sur l'existential, la RDC4 et sur l'angoisse de mort qui anime ces patients.
- MB : Si il est bien préparé, si l'alliance est réelle, il peut faire des miracles car les personnes âgées sont extrêmement réceptives à nos techniques. Elles sont demandeuses, elles ont grand besoin de retrouver cette confiance en elles et en la Vie. On peut leur laisser des enregistrements pour qu'elles s'entraînent et les utilisent dès qu'elles en ressentent le besoin. Moi je parle souvent « *d'audio-cament* » et conseille à mes patients d'en abuser !

Au fond, pour ce public comme pour tous ceux qui viennent nous consulter, il est crucial de d'instaurer une relation, un contact de confiance, qui va permettre à celui que nous accompagnons de pouvoir faire son chemin, serein. Dans le cadre qui nous intéresse aujourd'hui, quelles sont les questions à poser absolument avant d'entamer les séances ?

- CPL : J'ai envie de vous renvoyer au questionnaire que nous vous avons adressé en guise d'anamnèse. Il est très complet, interroge à la fois sur les symptômes ponctuels. Ceux qui sont chroniques et ceux qui sont liés à un événement de vie. Il balaie large. Et puis, soignons notre premier RDV qui est essentiel. Il doit être plus long que les autres et nous permettre de bien identifier les difficultés mais aussi les outils qui plaisent, que nous allons pouvoir utiliser pour préparer nos protocoles que nous affinerons au fil du temps.
- MB : Le dialogue pré-sophronique joue un rôle capital : il permet de s'imprégner de la météo du jour, d'instaurer l'alliance, qui va se développer au fur et à mesure, de créer un espace de bien-être, d'utiliser le matériel déposé dans la séance ou celles à venir.
- CPL : Lorsqu'il y a eu un gros choc réactionnel, c'est à ce moment précis que nous allons pouvoir planter une petite graine. Dans l'instant présent.
- MB : J'ajouterais que, parmi les premières questions à poser, il y a celle d'une médication éventuelle, liée, ou non, à la problématique du sommeil. Je ne saurais que trop vous conseiller de vous mettre en relation avec le médecin traitant pour un travail en coopération si possible ou au moins pour vous faire connaître et avoir d'éventuelles informations complémentaires.

Nous savons pertinemment que la sophrologie n'a rien d'une baguette magique mais selon vos expériences, à quelle fréquence et combien de temps les gens viennent-ils consulter ?

- MB : Parfois une seule fois !!!!
- CPL : Ensuite, c'est très variable. Nous nous adaptons aux besoins. Certains viennent durant un laps de temps assez long puis reviennent, comme j'en parlais ce WE, pour une « piqûre » de rappel, tous les trimestres ou tous les ans. Il n'y a aucune règle en la matière.
- MB : Les situations sont très variables d'un individu à l'autre. Si nous avons en face de nous quelqu'un qui a décidé de sa démarche, qui souhaite dépasser ses troubles, les choses iront plus vite qu'avec quelqu'un qui vient par peur ou sous la pression de son entourage.
- CPL : Dans le second cas, il faudra d'abord prendre le temps (et ce peut être long) d'installer de l'envie pour remplacer la peur. L'envie est un puissant moteur, elle redonne du mouvement, tandis que les peurs freinent la progression, paralysent parfois.

A votre avis, quel serait le principal écueil du sophrologue ?

- MB : De vouloir travailler seul !
- CPL : D'avoir l'illusion de pouvoir régler tous les problèmes.
- MB et CPL : Et de poser des échéances.

Pour ce qui est du travail spécifique sur les troubles du sommeil, préconisez-vous des séances de groupe ou individuelles ?

- MB : Disons qu'en groupe, le travail doit se faire sur un rythme assez soutenu d'au moins 10 séances une fois par semaine et avec des personnes impliquées et investies pour obtenir de bons résultats.
- CPL : Le protocole officiel est de 5 séances. Il est plus simple à mettre en place en entreprise qu'à l'hôpital car il y a désormais un espace ouvert de prévention. Légalement, votre employeur est responsable de votre état d'être sur votre lieu de travail. Bien souvent, la thématique du sommeil est amenée avec comme message de favoriser le bien-être. On peut avancer dans ce cadre-là aussi, ne serait-ce qu'en amenant des prises de conscience.

Dites, nous parlons des troubles du sommeil depuis tout à l'heure mais quels sont les plus fréquents ?

- MB et CPL : Les difficultés d'endormissement, les réveils en milieu de nuit et les réveils précoces.

Une question pour ouvrir le débat maintenant : pourquoi mettre l'accent sur une thématique donnée, alors que l'on dit en sophrologie qu'il vaut mieux éviter de focaliser sur ce qui ne va pas et que certaines écoles préconisent des séances globales, ouvertes, au cours desquelles chacun puise les ressources dont il a besoin pour son cas propre ?

- CPL : Selon moi, les techniques sont différentes que l'on ait affaire à une FIV, des troubles du sommeil ou un sportif. Nous devons adapter

notre terpnos logos et pour cela, mieux vaut connaître de quoi nous parlons, s'être informés.

- MB : La sophrologie est certes une approche holistique, mais le praticien doit utiliser ses connaissances pour les mettre au service de la technique. Bien évidemment, la sophrologie permet à tous de retrouver un équilibre corporel, de développer une pleine conscience, etc. mais au-delà, quand il y a souffrance ou des circonstances particulières, autant s'y préparer pour répondre au plus juste.

Pour conclure, et par curiosité, nous avons envie de savoir si, de votre côté, vous avez modifié quoi ce soit dans vos vies respectives pour retrouver un sommeil de qualité ?

- CPL : Suite à une opération suivie d'un gros choc à la fois hormonal et émotionnel, j'ai beaucoup travaillé avec les techniques de transportation. Lorsque j'ai souffert de capsulite, après une chute à ski, je suis parvenue, avec des techniques brèves de récupération à éviter toute médication et/ou troubles du sommeil. J'ai pu être réactive immédiatement, ne pas attendre que les choses s'installent ou empirent. Dans les 2 cas, l'outil sophrologique m'a offert ce détachement, m'a permis de maintenir le cap, confiante en la possibilité d'un retour à l'équilibre. J'ai pu, malgré les douleurs physiques et psychiques, le peu d'heures de sommeil, ne pas rester bloquée, vivre des journées malgré tout positives. Je savais bien que mon corps avait des ressources intérieures, un potentiel de récupération qui échappe au mental. Oui, j'ai pu traverser ces épisodes difficiles en m'appuyant sur ce que je propose moi-même aux autres. Bien à l'écoute de ce qui se vivait, j'y ai associé, de la luminothérapie ou de l'exercice physique pour refaire le plein d'énergie.
- MB : Je ne suis absolument pas concernée par les problèmes de sommeil. Pour autant, j'utilise la sophrologie dans mon quotidien pour aiguïser ma conscience, pour vivre plus en harmonie, pour m'accorder un rythme qui me convient. La sophrologie a cela de merveilleux qu'elle nous ouvre tout un champ de possibles, y compris quand nous allons bien. ET nous savons que nous pourrons prendre appui dessus lorsque nous traverserons des périodes moins confortables.
- J'en ai fait l'expérience quand, confrontée à des imprévus majeurs de l'existence, la qualité de mon sommeil n'a pas été altérée du fait de mes pratiques de Sophrologie.

Encore un grand merci pour votre disponibilité, pour la qualité de votre enseignement. C'est avec grand plaisir que nous viendrons écouter le prochain volet de votre intervention, consacré aux plus âgés.

Anne-Claire Delval-Motro