

## **Les bienfaits de la sophrologie sur le sommeil**

Interview du Docteur Martine Orlewski, médecin nutritionniste et sophrologue

### **Comment optimiser la qualité de notre sommeil ?**

Il faut savoir tout d'abord qu'un bon sommeil est la conséquence d'une bonne journée. Pour nous préparer à bien dormir la nuit, il est essentiel d'équilibrer dans nos journées les moments de repos et de mouvement. Par exemple, ne pas se laisser piéger par de trop fréquentes envies d'assoupissement, en se « forçant » à bouger, ne serait-ce que se lever et marcher un peu dans la maison. S'exposer également suffisamment à la lumière du jour pour ne pas risquer d'avancer l'arrivée du cycle de sommeil. Et bien sûr favoriser les contacts avec les autres car le relationnel nourrit nos journées.

### **Les moments de repos dans la journée sont-ils donc à proscrire ?**

Pas du tout, il faut même les respecter, en tenir compte pour ralentir son rythme quand le besoin s'en fait sentir. Voire, pourquoi pas, s'offrir une sieste de 20 mn, de préférence avant 15h, ou des micro-siestes de 5 mn, assis dans un fauteuil confortable (voir ci-dessous).

Tout est dans l'équilibre. Il s'agit donc de faire suivre ces temps de pause - nécessaires - de moments plus dynamiques, afin que la journée conserve sa fonction première : le temps d'activité qui prépare au repos nocturne.

### **Exercice pratique : la micro-sieste**

### **En quoi la sophrologie peut-elle aider au quotidien ?**

La sophrologie nous apprend à « être en pleine conscience », réceptif à ce qui se passe dans notre corps et autour de nous. Concrètement, cette présence attentive nous permet de comprendre les différences de rythmes qui jalonnent nos journées. Et plutôt que d'aller « contre », la sophrologie nous enseigne comment « faire avec », c'est-à-dire respecter nos rythmes, s'accorder des pauses quand il le faut et les alterner avec des phases actives.

### **Cela permet donc de mieux prendre soin de soi...**

La meilleure connaissance de nos repères - forcément nouveaux à la retraite et quand on avance dans l'âge - modifie notre regard sur notre corps : ce n'est pas moins bien qu'avant, c'est nouveau, différent, et les sensations que nous ressentons, positives ou négatives, sont toutes dignes d'intérêt.

Nous apprenons aussi à mieux gérer nos pensées anxieuses : les ressentir... puis les remettre à plus tard, et privilégier la projection vers l'avenir et le positif.

**Bien sûr chacun est différent ; l'important est de profiter des pistes de réflexion et des exercices de sophrologie pour encore mieux vivre avec soi, en tenant compte de ses particularités.**