

Article publié dans le magazine FemininBio #26 décembre 2019-janvier 2020 :

Inconscient

UTILISEZ VOS RÊVES POUR DÉPASSER VOS PEURS GRÂCE À UNE TECHNIQUE DE MÉDITATION À PRATIQUER AVANT DE SE COUCHER

Publié le 17 janvier 2020



Marine Colombel



" Avant d'accéder à ce sommeil réparateur, le temps de l'endormissement est un moment important de la journée. C'est le sas qui nous fait passer de notre journée active à notre vie onirique. "

© Bruce Christianson/Unsplash

Que vos nuits soient le théâtre de grandes aventures que vous vous empressez de noter au

Le sommeil occupe un tiers de notre vie et, pourtant, nous le connaissons si peu ! Emportées par le rythme effréné de notre quotidien, nous avons souvent tendance à le négliger. Cependant le sommeil est tout sauf un temps perdu. Lorsque nous nous endormons, notre corps connaît une multitude de réajustements physiologiques.

C'est pendant le sommeil que nous allons sécréter les hormones nécessaires à la gestion du sucre, du système immunitaire ou encore de notre métabolisme. C'est également pendant cette période que notre cerveau va éliminer tous les déchets qu'il a accumulés durant la journée en filtrant le liquide céphalo-rachidien qui baigne le cerveau. Sans sommeil, il n'y aurait tout simplement pas de vie !

Profiter du moment de l'endormissement

Avant d'accéder à ce sommeil réparateur, le temps de l'endormissement est un moment important de la journée. C'est le sas qui nous fait passer de notre journée active à notre vie onirique. Un seuil où, peut-être pour la première fois de la journée, nous pouvons nous accorder un temps de repos, prendre soin de nous et écouter notre corps fonctionner.

Mais quand nous rencontrons des difficultés pour nous endormir, le manque de sommeil est vécu comme une souffrance qui pousse bon nombre de personnes à choisir la solution des médicaments hypnotiques.

Cette solution est loin d'être une panacée. Avec leurs effets secondaires, leur tendance à détériorer la qualité du sommeil et leur effet d'accoutumance, les somnifères ne sont pas une solution idéale pour s'endormir.

Et si, pour améliorer la qualité de notre sommeil, nous changions tout simplement de perspective ? Au lieu de nous tourner et retourner dans notre lit en attendant un sommeil qui ne vient pas, profitons de ce moment pour nous faire du bien. C'est comme un instant de trêve qui nous est accordé pour enfin faire le point et surtout pour nous faire du bien. La méditation est l'outil idéal pour profiter de ce moment et retrouver le contact avec soi.

>> A lire sur [FemininBio Rêves : comment les interpréter et les utiliser pour mieux vivre ?](#)

La méditation va agir à trois niveaux sur notre sommeil.

Favoriser le moment de l'endormissement

En méditant au moment du coucher, nous allons recentrer notre attention sur nos sensations, notre respiration, notre monde intérieur. Nous devenons plus conscientes de ce qu'il se passe dans notre corps et dans notre esprit. Au lieu de ruminer des pensées concernant la journée qui vient de passer ou angoisser sur celle qui va venir, nous calmons notre cerveau pour vivre sereinement l'endormissement.

Améliorer la qualité de notre sommeil

Lorsque nous nous endormons, nos émotions, nos ruminations, notre stress, eux, ne s'endorment pas. Ils continuent d'influencer négativement notre esprit jusqu'à s'inviter dans nos rêves et diminuer notre niveau de récupération physique et psychique lors de la nuit. Au matin, nous nous sentons fatiguées et agitées.

La méditation permet de préparer un sommeil de meilleure qualité. Si nous arrivons à nous endormir en ayant en tête des idées positives et un sentiment d'apaisement, ces qualités se transmettront à notre sommeil. Notre nuit sera le reflet de la façon dont nous nous endormons. Évitez de nous charger de pensées négatives et de ruminations qui seront néfastes à la qualité de notre sommeil.

Augmenter la lucidité dans les rêves, le yoga du rêve

En augmentant notre niveau de conscience grâce à la méditation, au moment où nous rêverons il nous sera plus facile d'identifier que le rêve est également une forme de pensée, une production de notre esprit. Nous serons naturellement plus vigilantes à l'égard de nos pensées, nous nous laisserons moins emporter et influencer par elles. L'attitude de présence et d'écoute de notre corps sera toujours active, même si nous dormons. Nous nous apercevrons alors plus facilement que nous sommes en train de rêver.

Pratiquer le "yoga du rêve"

Le yoga du rêve est une technique de méditation originaire du nord de l'Inde et du Tibet. Cette technique se rapproche en Occident de ce que l'on nomme "rêve lucide". Le principe est d'augmenter notre niveau de conscience dans nos rêves jusqu'à ce que nous nous apercevions que nous sommes en train de rêver. Un nouveau monde s'offre alors à nous. Nous pouvons devenir les acteurs de nos songes et prendre les commandes de nos rêves. Décider de nous envoler, aller visiter des pays lointains, rencontrer des gens disparus. Rien n'est impossible dans les rêves, car la seule limite est celle de notre imagination.

Lorsque nous prenons conscience que nous rêvons, le rêve devient un espace personnel d'amélioration. Il abolit les frontières physiques pour laisser libre cours à notre imagination et à nos besoins. Nous pouvons y prendre du plaisir, mais aussi profiter de ce lieu psychique pour faire face à nos peurs et à nos limites en toute sécurité.

>> A lire sur [FemininBio Rêves : interpréter et utiliser ces messages de l'inconscient](#)

La première chose réalisable dans les rêves est de se faire plaisir ! Plonger dans les océans, aller visiter les étoiles, partager son repas avec un personnage historique, rien n'est trop bon pour nous ! En vivant nos rêves, nous allons développer des émotions positives. Le cerveau ne fait pas la différence entre les émotions de la nuit et celles du jour. La joie que nous aurons ressentie dans nos rêves perdurera au moment du réveil et teintera de façon positive toute notre journée.

Les rêves lucides ou en pleine conscience sont également bien utiles lorsque nous sommes sujets à des cauchemars récurrents. Si nous nous apercevons que nous sommes dans un rêve, nous n'allons plus le subir. Au lieu de ressentir la peur, fuir ou nous cacher, nous pourrions y faire face et nous rendre compte que cette image cauchemardesque n'est qu'une illusion, qu'une production de notre esprit. Nous allons apprendre à nous exposer à ce qui nous fait peur en sachant que rien ne peut nous arriver.

Lorsque nous augmentons notre conscience dans nos rêves, nous pouvons faire face à nos limites, qu'elles soient physiques (jouer avec la gravité, devenir très grand ou très petit, se multiplier, passer à travers les murs..) ou psychologiques (faire face à une peur, à un traumatisme). Nous nous entraînons à être plus flexibles, à adopter une nouvelle façon de voir les choses, en étant moins aux prises avec nos schémas limitants. Une plus grande conscience dans les rêves permet une plus grande conscience dans la vie.

Notre experte

Le Dr Marine Colombel est psychiatre. Elle est l'auteure de Prenez les commandes de vos rêves, **le yoga du rêve**, paru aux éditions Marabout.