

Cas pratique sommeil exposé par Pascale Guillemard, sophrologue à Saran dans le Loiret

Pierre (prénom changé) – 37 ans – 2 enfants –

Chargé de projets emploi

Problème de sommeil depuis 6 – 7 ans

Réveils précoces dans la nuit. Se couche à 22h30 et se réveille à 2h/3h. Est trop fatigué pour continuer ainsi.

Intention générale : souhaite retrouver un sommeil réparateur

Séance 1 : Conscience du schéma corporel, lecture du corps

Prise en considération des rituels du sommeil de Pierre.

SB, pompage des épaules, image ressource

Phénodescription : Prise de conscience de tensions au niveau des épaules. « J'ai l'impression d'avoir un sac lourd sur les épaules. »

Séance 2 : Prendre du recul

Anamnèse : A fait l'exercice chez lui et s'est endormi.

SB, chauffage corporel, respiration abdominale, Rotation du cou et oui-non, SPL Sommeil en se projetant avec un sommeil de qualité

Phénodescription : « Je me sens détendu avec cette sensation de lourdeurs au niveau des épaules mais ce n'est pas une lourdeur désagréable comme la première fois »

Séance 3 : Libérer les tensions mentales pour se préparer à une bonne nuit

Anamnèse : A l'impression de respirer plus librement

Prise de conscience qu'à la naissance de ses enfants, il a endossé toute la responsabilité et que ses problèmes de sommeil ont commencé à ce moment.

SB, SSC, rotation de la nuque, SPL Sommeil avec préparation d'une nuit réparatrice en instaurant un rituel pour la soirée avant de se coucher, vivance de la nuit et du réveil.

Phénodescription : « Je déconnecte plus facilement. J'ai l'impression de m'être reposé. Je n'ai pas eu d'images parasites ».

Séance 4 : Ancrer la réussite

Anamnèse : Amélioration du sommeil. S'énerve moins vite quand les enfants chahutent. Arrive à prendre du recul dans le travail.

SB, Pompage épaules, chauffage corporel, sophro-mnésie libre pour aller chercher une réussite du passé, SPL Sommeil pour se préparer à une nuit paisible.

Phénodescription : « C'était agréable de se voir dormir paisiblement, je me sens vraiment plus reposé avec cette sensation de prendre du recul. Je me suis vu lorsque j'étais étudiant réussir mes examens avec fierté »

Séance 5 : Se protéger

Anamnèse : Speed dans le travail. Arrive à dormir régulièrement sans coupure. Nuit de 6 heures plusieurs fois d'affilée.

SB, Déplacement du négatif par système, exercices des moulinets pour lâcher le stress, Bulle de protection.

Phénodescription « Etre dans cette bulle me permet de m'isoler des émotions négatives. Très agréable. Je pense que cela peut me servir dans ma vie de tous les jours et principalement au travail.

Séance 6 : Ancrage d'un sommeil de qualité

Anamnèse : Plus calme, plus de facilité à se concentrer, arrive à prendre du recul dans le travail, s'impose des moments de plaisir.

SD, Hémicorps, doigts en griffe pour ancrer la confiance d'un sommeil réparateur, SPL Sommeil.

Phénodescription : « Je suis rentré très facilement dans la séance. C'est un moment pour moi où je peux me ressourcer. »

Séance 7 : Se projeter dans le futur

Anamnèse : Heureux du changement qui s'opère en lui depuis plusieurs semaines. Ne sent plus ce fardeau sur ces épaules.

SB, hémicorps, respiration abdominale, SPF en se voyant raconter toutes les étapes pour arriver à ce sommeil réparateur

Phénodescription : je me sens libéré et heureux.

Conclusion :

En 7 séances, Pierre a pris conscience que ses problèmes de sommeil venaient de son incapacité à lâcher prise.

IL s'autorise maintenant des moments à lui, des moments plaisir qui lui permettent de se ressourcer.

Sa qualité de vie est maintenant plus agréable et il est plus disponible pour sa famille.

Son sommeil s'est amélioré et il a maintenant des nuits complètes. Après des années à chercher une solution pour son problème de sommeil, la sophrologie a été pour lui une révélation qui lui a également permis de mieux se connaître et d'être différent dans ses relations avec les autres.

Il souhaite arrêter au bout de 7 séances. Plusieurs mois après, j'ai reçu un mot très touchant où il m'expliquait que la sophrologie avait changé sa vie et qu'il appliquait les exercices régulièrement dans sa vie de tous les jours.