

A LA RECHERCHE DU SOMMEIL PERDU

Dormir, trouver le sommeil, comme elle est interminable la nuit ! Je me tourne dans mon lit, me contorsionne comme un ver de terre, je recherche la meilleure position pour mon oreiller espérant trouver, par son confort moelleux, la détente, porte en principe ouverte sur le sommeil..., mais en vain, toujours cette attente ponctuée par les bruits imperceptibles de la nuit que je confonds avec le silence... Je m'invente des histoires à dormir debout, si je puis dire, souvent noires et sordides, qui ne sont que de mauvais rêves éveillés... J'essaie de me persuader, comme écrivait Proust, qu' « un peu d'insomnie n'est pas inutile pour apprécier le sommeil », mais pour l'apprécier, encore faut-il enfin ! le trouver, pauvre imbécile !... Alors, de guerre lasse, je me lève, j'erre dans l'appartement, je me recouche et puis toujours rien, ce fichu sommeil refuse de m'envahir, cédant maintenant place à l'angoisse... que je trompe en allant piller le réfrigérateur (bonjour les kilos !). Et quand je m'aperçois de l'heure avancée de la nuit, je me panique. Le compte à rebours à déjà commencé avant la sonnerie du réveil, dont l'infatigable et lancinant tic tac me nargue. Alors, de guerre lasse, je capitule en me jetant sur LE somnifère, potion magique qui me précipite enfin dans un néant artificiel. Et puis vient l'aurore, qui rime avec horreur ! Je suis dans un état pitoyable : la tête vide, le souffle court, l'œil vitreux, et j'appréhende déjà la nuit prochaine qui me réservera le même scénario, ça c'est sûr... Comment sortir de cette spirale infernale ? Cette insomnie chronique n'est pas venue comme ça. Elle a forcément une ou des raisons d'exister : un très lourd souci causé par un accident de la vie (chômage, problème de santé), souci qui nous traverse l'esprit de façon intermittente pendant la journée, alors que nous vaquons à nos indispensables obligations, mais qui prend des proportions gigantesques la nuit, quand tous les chats son gris et les idées noires.... Nos pensées sont prises en otage, et par-là même notre sommeil. Que faire pour en sortir ? Prendre le taureau par les cornes et s'attaquer aux soucis, origine du mal, pour leur faire leur fête. Ne pas hésiter à consulter un spécialiste, et sans vouloir enfoncer des portes ouvertes, essayer autant que possible, de mener une vie saine, s'oxygéner l'esprit en faisant de l'exercice, ne pas oublier de communiquer et de s'ouvrir aux autres, se distraire...et surtout S'INFORMER !!!

Nous avons la chance, à notre époque, de bénéficier d'une foule d'informations, soit par les médias soit par Internet. C'est ce que j'ai fait en me mettant en relation avec des personnes qui avaient vécu le même calvaire que moi. Leur expérience, leurs conseils m'ont été d'un grand secours. Le temps a fait son travail, atténuant mes angoisses et me conduisant progressivement à retrouver la paix par l'intermédiaire du sommeil régénérateur. Faites en de même, en cherchant les bonnes informations sur, entre autres, le site www.insomnie.mahavel.fr,

About the Author

<http://insomnie.mahavel.r>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)