



## **Synthèse de la Rencontre Professionnelle du 22 mars 2025**

### **Sophrologie et Sommeil**

Rencontre animée par Jean-Pascal Cabrera  
et Nathalie Malardeau-Gauzentes

Une nouvelle fois, ce rendez-vous professionnel sous forme de webinaire a permis de riches échanges sur un thème que l'on peut considérer comme un pilier de nos consultations, que ce soit comme cause ou comme conséquence des plaintes rapportées par nos clients.

Ce sont 32 participants (es) qui se sont retrouvés (es) autour de l'animation de Nathalie Malardeau Gauzentes et de Jean-Pascal Cabrera, membres du Conseil d'administration de la SFS, avec l'aide précieuse de Corinne Goffaux Dogniez pour la synthèse, épaulés pour l'occasion par Benoît Fouché et Aline Removille récemment élue au Conseil d'Administration.

Ce thème du sommeil est immense tant il est intriqué dans de très nombreux domaines : physiques, psychiques, émotionnels, relationnels, environnementaux, sociétaux, culturels, voire philosophiques et religieux.

Le point de départ de ces discussions est contenu dans cette statistique communiquée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) : la dégradation du sommeil concernerait 30 à 40 % de la population française.

Quand on corrèle ce pourcentage de « souffrance » au temps que passe chaque individu à dormir tout au long de sa vie, soit près d'un 1/3, on comprend l'importance et l'urgence que représente la question de cette dégradation.

Bien évidemment, une prévention efficace résoudrait la plupart des problèmes, mais du fait de cette intrication « horizontale » des facteurs influents, il n'est pas si simple de résoudre ces problèmes.

Le sommeil est défini, au sens large, comme un état de conscience modifié avec une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire.

Comment avec cette définition ne pas faire le lien avec la pratique de la sophrologie ?

Lors de ces 3 heures de rencontres, le sujet a été abordé sous différents aspects sans avoir pu, tous les évoquer.

La participation des inscrites est spontanée, concernée, active par des échanges d'expérience, des partages de pratiques, des questionnements.



## Première partie de synthèse

### **Les manifestations d'un sommeil altéré :**

Cauchemar, fatigue, activités physiques/psychiques/intellectuelles/sociales déséquilibrées

Jambes sans repos, humeurs altérées, troubles de la mémoire, états dépressifs, dépressions, réveils nocturnes à répétitions....

### **Le public concerné :**

En cabinet les demandes d'accompagnement pour des difficultés liées à un sommeil perturbé sont, nombreuses, récurrentes et concernent tous les âges, (de l'enfant globalement à partir de 9/10 ans, à la personne à d'âge avancé).

Les personnes se présentent en ayant le plus souvent déjà consulté médecins, méthodes / produits dits complémentaires (hypnose, acupuncture, tisanes, huiles, gélules « naturelles », etc.)

Les personnes se présentent souvent comme des « cas désespérés » avec une grande attente auprès du sophrologue, qui sera le sauveur, comme une baguette magique.

Les enfants : peurs nocturnes, difficultés d'endormissement, demande d'attention, insécurité, réveils répétés dans la nuit, angoisse...

Les adolescents : couchers tardifs, pratique/sur présences sur les réseaux, voire comportements d'addictions aux réseaux, angoisse de vie, d'avenir, etc.

Les adultes d'âge actifs : le stress de la vie par : le travail, les conflits, les finances, les enfants/ adolescents, les parents, les situation éco/géo/politico/socialo/environnementale, etc.

Les adultes après 65 ans : modification des rythmes de vie, les finances, les enfants partis, les peurs du devenir (la maladie, le vieillissement, la solitude, la mort, etc.)

### **Les propositions de la prise en charge par la pratique de la sophrologie :**

Le cabinet, l'alliance, propose à la personne, d'abord, un espace d'accueil de paroles, d'écoute, sans jugement, un temps pour soi.

Il est important aux premières séances d'être à l'écoute car il faudra identifier si le sommeil altéré est la cause ou la conséquence d'une situation pas toujours évoquée au premier rendez-vous, ou non identifiée par la personne.

Pour rappel certaines situations de « mauvais sommeil » nécessiteront un suivi et une prise en charge médicale (narcolepsie, apnée du sommeil).

Bien sûr après avoir fait un rappel sur l'hygiène du sommeil, les règles basiques pour favoriser le sommeil, les sophrologues peuvent proposer une approche qui pourrait se montrer efficace.

Le cadre des séances peut proposer un espace précieux où la personne aura un temps pour elle, sans obligation de résultat, avec une approche phénoménologique.

Il a été évoqué, souvent, dans la matinée que la participation de la personne dans la prise en charge facilite le travail.

Le sophrologue n'est ni sauveur, ni magicien !



Des exercices de respirations sont proposées durant la journée plutôt que le soir.

Un bon sommeil le soir se prépare tout au long de la journée.

La personne sera invitée au fil des séances à reprendre confiance en sa capacité à s'endormir, dormir.

Sortir du cercle vicieux « Je ne peux pas dormir, je serai fatigué » et anticiper sa journée du lendemain sans sommeil ce qui augmente le stress à s'endormir.

**FAIRE À PETITS PAS** : reprendre confiance en son sommeil relaxant, ressourçant, régénérant et se laisser un peu de temps pour y parvenir.

La pratique de la sophrologie met au service du consultant des outils le plus souvent très simples à intégrer dans le quotidien comme :

- La respiration (différents exercices en conscience)
- La sieste flash / Cohérence cardiaque
- Stimulation RD1 RD2 pour évacuer les tensions tant psychiques que corporelles et proposer à la personne une détente musculaire, corporelle puis mental, psychique.
- Les exercices de visualisation, par ex : un lever après une bonne nuit, passer une journée en forme avec sa famille, ses amis.
- L'ancrage corporel, présence au corps à réactiver, conscientiser les stimulations sensorielles pour détendre, couper avec le mental.

## Seconde partie de synthèse

Que peut apporter la sophrologie en cas de trouble du sommeil ?

Nous passons à dormir environ 1/3 de notre temps.

Les insomnies appartiennent à la grande famille des troubles du sommeil, avec les parasomnies et les hypersomnies.

Il existe des « bons dormeurs » et des « mauvais dormeurs » naturels.

Il est intéressant de se demander le rôle du regard que la personne porte sur son propre sommeil pour évaluer ce poste (objectivité/subjectivité).

### **1. Liens entre les insomnies et d'autres aspects importants en rapport avec les caractéristiques de la personne soignée qui ont été abordés durant cette journée par le groupe de travail :**

- Les cauchemars.
- La dépression.
- L'âge.
- Le stress.
- Le syndrome des jambes sans repos (restless legs).
- La mort.
- La profession.
- Le travail de nuit.
- Le jet lag.
- La responsabilité.



- L'hypervigilance.
- L'hyperactivité.
- Le trauma.
- L'intégration cognitivo-mnésique.
- La mémoire.
- La stabilité émotionnelle.

Lié à cela, notons l'importance de l'insomnie lors de l'anamnèse initiale, et également dans les traitements de gestion de l'émotion.

La comorbidité de la personne insomniaque est intéressante à interroger.

Notons aussi que, les personnes à l'insomnie chronique, sont souvent des personnes « qui ont tout essayé » avant d'arriver à la sophrologie.

Cela peut être un facteur compliquant l'intervention du sophrologue pour des raisons psychologiques.

## **2. Traitements ou interventions-type sophrologiques qui ont été spécifiquement évoqués comme efficaces par notre groupe : (cette liste ne prétend pas être exhaustive).**

- L'écoute ouverte de la sophrologue.
- La sécurisation.
- Le fait d'apprendre au patient à être un acteur de son traitement, et à l'investir.
- Le rêve éveillé : en tant que technique sophrologique permettant un centrage dans le vécu onirique qui est revisité en état sophronique.

Cette relecture est créatrice et l'on peut poser la question au rêveur : « Et, à ce stade de votre rêve, de quoi auriez-vous besoin ? ».

À partir de là, des aller-retours sont effectués par la sophrologie dans le rêve.

Ainsi, une réévaluation positive et progressive basée à la fois sur l'histoire du rêve et le vécu sensori-perceptif du rêveur (techniques-clés de sophro-correction sérielle – sophro-substitution sensorielle) est effectuée pour donner son sens au rêve, empêchant ainsi définitivement son caractère récurrent, et quitter l'angoisse qui peut l'accompagner.

- La valorisation du temps d'endormissement en tant que phase de transition dans laquelle la relaxation sophrologique peut montrer toute son efficacité.
- La relativisation intervient à différents niveaux : l'évaluation de la réalité de l'insomnie, la qualité du sommeil, l'impact émotionnel de l'insomnie, par exemple sur la qualité de la journée suivant.
- Le fait de travailler par petits pas : ainsi, nous pouvons proposer des « petites pratiques » échelonnées au fil de la journée ou bien, nous prenons le temps, par exemple de systématiser les étapes successives, et de conscientiser les acquis, en intégrant les résultats et les capacités nouvelles qui se développent intérieurement.
- Les jambes sans repos sont un symptôme souvent médicalisé.

La sophrologie, prescrite en plus, permet l'apprentissage de techniques de relaxation progressive ou de training autogène.

On peut faire appel à ces techniques également dans d'autres cas d'insomnie).



Elles se pratiquent en position couchée ; le client doit retrouver la capacité de supporter et accepter la mise au repos.

Ainsi, il peut évoluer par l'apprentissage d'expériences permettant de vivre les différents états de la fonction musculaire pour en reprendre une meilleure gestion.

Nous pouvons aussi envisager les techniques de manence /rétro-manence activant la confiance dans les capacités biologiques.

- Les séances de sophrologie auprès des personnes souffrant d'un stress professionnel leur permettent de rompre une dynamique « d'engrenage » qui porte sur le sommeil et finit par affecter la confiance dans la capacité de dormir, dans la capacité de travailler correctement le lendemain, et finalement, la confiance en soi.
- L'importance du cadre dans lequel le sommeil se déroule est développé dans la technique-clé de protection sophro-liminale du sommeil, il peut être l'objet d'un développement particulier « théorique » avec le client.

Notons que l'ajustement de la fréquence du traitement est un point important : le client doit accorder une priorité aux séances correspondant à l'objectif voulu.

Nous avons pensé, selon notre expérience pratique partagée, que la démarche débutait à raison d'une et parfois deux séances par semaine, puis se poursuivait à la fréquence d'une fois par semaine. En fin d'accompagnement, nous pouvons espacer à une fois tous les quinze jours, éventuellement une fois par mois, pour évaluer comment la fin de l'accompagnement est supporté et préparer le bilan final et la fin des séances.

D'autre part, notre accompagnement sophrologique nous place dans une certaine posture d'alliance sophronique pour partager ce chemin phénoménologique expérientiel.

Cet accompagnement ne nous donne toutefois pas d'obligation de résultat, ce qui doit être intégré judicieusement par notre client et nous-même dans notre posture thérapeutique.

### **3. L'Insomnie chez l'enfant :**

L'insomnie chez l'enfant, et son éventuel recours aux parents, avec parfois un passage dans la chambre des parents, renvoie à son autonomie, à son stade de développement, à la situation parentale.

Comment le (la) sophrologue reçoit-il (elle) la difficulté de l'enfant à trouver son cadre de sommeil, et comme renvoie-t-il (elle) la problématique de l'enfant vers les parents.

Comment les concerne-t-elle ?

Quel est le lien entre la difficulté de l'enfant à trouver son cadre de sommeil et la difficulté parentale à établir un cadre communicant familial sain et efficace ?

La démarche proposée s'attachera à sécuriser et autonomiser l'enfant.

Lui apprendre à chercher seul son cadre de sommeil est un point qui peut s'envisager dès l'âge de 5-6 ans.

L'accompagnement sophrologique offre aussi un cadre communicant.

Rappelons l'importance de la qualité du sommeil sur l'attention, la concentration et la mémorisation.

Les enfants pensent-ils que les sophrologues ont une « baguette magique » ?

Et leurs parents ?



Savent-ils, les uns et les autres, que, malgré tout, cette « baguette » ne peut qu'être limitée dans certains cas ?

La sophrologie propose aussi de ne pas faire une « fixation » sur le sommeil, en même temps que l'on peut recommander de tenir un agenda du sommeil.

L'accent sera mis avant tout sur une amélioration de la détente et du bien-être en général.

Afin de lever d'éventuelles résistances, nous essayerons de favoriser l'investissement et de le stimuler afin que ce soit lui qui dépasse les résistances.

Avec les enfants, il est important de s'allier aux parents, comme partenaires, vers de l'écoute, de l'attention, retrouver de la sécurité, proposer des exercices à faire ensemble, de façon ludique.

## **Conclusion**

Après trois heures actives d'échanges et partages animés, nous n'avons pas eu le temps d'évoquer tous les aspects, toutes les situations comme la régulation du sommeil pour les personnes en situation de travail de nuit, les personnes qui doivent s'adapter à des situations de décalage horaires récurrent, la gestion du sommeil dans des moments de vie où le sommeil doit être ponctué dans la nuit.

La sophrologie offre aussi des outils/réponses à ces situations.

Merci à tous et toutes pour votre précieuse participation, et ces bons moments de partages

N'oubliez pas de communiquer auprès de la SFS de thèmes autour desquels vous aimeriez échanger vos expériences, questions, réflexions sur une nouvelle matinée.