

Acteur de vos rêves

maladie). Dans les cas bénins, réduire les cigarettes, l'alcool ou perdre du poids suffit. Des appareils placés sur les dents améliorent parfois les choses. Mais le traitement de référence reste la ventilation en « pression positive continue » : un petit appareil envoie de l'air sous pression dans un masque porté toute la nuit. Pas évident de supporter mais cela donne souvent de bons résultats et évite l'intervention chirurgicale.

7. Calmer la maladie des « jambes sans repos »

Mal connu, ce syndrome qui se manifeste par des picotements dans les jambes est très fréquent chez les femmes après 50 ans. « J'ai commencé à ressentir des démangeaisons, des décharges électriques dans les jambes la nuit. Je n'avais pu me lever et arpenter l'appartement jusqu'à douze fois par nuit, se souvient Catherine Meyer, 54 ans. C'est le traitement finalement mis en place par le neurologue qui m'a sauvée. » Cause probable : un déficit en dopamine, traité par des médicaments antiparkinsoniens parfois par une supplémentation en fer. Avec de bons résultats dans la plupart des cas. ●

POUR EN SAVOIR PLUS

Institut du sommeil et de la vigilance,
T. 04 38 37 27 27. Il renseigne sur le centre de sommeil le plus proche de votre domicile et propose un agenda du sommeil bien fait : www.institut-sommeil-vigilance.com

LIRE : Savoir dormir, D^{re} Danielle Teszner,
Flammarion, 18 €. Une mine de conseils.

Plongée dans un monde à votre portée...

Freud ne fut pas le seul à penser que nos rêves en disent long sur nous-mêmes, et qu'il est possible de diagnostiquer et de résoudre bien des maux du corps et de l'âme grâce au sommeil paradoxal...

« L'état de rêve peut être une aide à la prise de décision et un espace de développement personnel », précise Roger Ripert, psychologue et spécialiste des rêves lucides.

« Rêve lucide ? » Christian Bouchet, enseignant, a consacré sa thèse à cette technique, basée sur la relaxation, qui propose au dormeur de devenir acteur de ses rêves.

« Par cette démarche, la personne a conscience de son rêve, elle peut même agir sur lui, en modifier le contenu. » De quoi se débarrasser de ses cauchemars et phobies !

« Et aussi la possibilité de vivre des aventures agréables, voire extraordinaires, voler tel l'oiseau, se retrouver dans un monde féérique... »

Un peu de technique, beaucoup de pratique

Pour se souvenir de ses songes et devenir un rêveur averti, comptez cinq semaines environ, beaucoup de motivation et un zeste de persévérance. L'apprentissage démarre par des exercices, durant la journée, avant l'endormissement

et au réveil. Pour commencer, 5 à 10 fois par jour – dans le métro, la cuisine ou la rue –, répondre

« Oui » à la question : « Suis-je en train de rêver ? » Bien sûr, ce n'est pas vrai ! Mais, en cherchant autour de vous, vous trouverez un ou des éléments « bizarres » qui pourraient faire penser que vous n'êtes pas dans la réalité : un chien incroyablement toilleté, un arbre surprenant...

« Être attentif à ce qui nous entoure aiguise notre conscience », explique Christian Bouchet. Remontez mentalement le cours de la journée pour travailler aussi la mémoire :

« Avant de croiser ce jeune homme aux cheveux rouges, vous marchiez dans la rue, vous sortiez de votre immeuble, dans le hall un pigeon volait... » Troisième exercice, installé dans un fauteuil, les yeux fermés, immergez-vous cinq minutes dans une situation propice au rêve : vous volez, vous marchez sur l'eau...

« Donnez vie à cette image, tous sens en éveil : ajoutez-y des sons, des couleurs, des impressions tactiles et, ultime étape, avant de vous endormir, concentrez-vous quelques minutes sur un objet tel qu'un tableau, et décidez : "Cette nuit, je vais le voir dans mes songes." Au bout de quelques nuits, il intégrera votre rêve ! »

Au réveil, attendez avant de bondir hors du lit, profitez de la zone de transition entre sommeil et

veille pour laisser émerger le souvenir du rêve, examinez-le et notez-le dans votre « carnet de rêves » pour en garder la trace.

Bientôt, le monde des songes n'aura plus de secrets pour vous.

Vos nuits seront un tel espace ludique que vous n'y penserez plus qu'avec envie.

La pratique du rêve lucide, Sandrine Colas, éd. Anagramme, 5,90 €. Pour passer à la pratique,

