

Les insomnies

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 10:10

Existe-t-il un exercice de méditation particulièrement adapté aux problèmes de sommeil, d'endormissement ? Je me considère comme une sommité mondiale dans l'insomnie. Aussi loin que je me rappelle, j'étais insomniaque. Tout petit enfant, alors que les enfants s'endormaient normalement, j'étais dans mon lit en train de me demander quelle était la différence entre le sommeil et la mort. Cela ne m'aidait pas à m'endormir.

Il y a d'ailleurs une chanson de Barbara qui exprime exactement cela. Elle dit : « Mourir ou s'endormir, ce n'est pas du tout la même chose. Pourtant, c'est pareillement se coucher les paupières closes. » C'est apparemment un classique de l'anxiété des personnes insomniaques.

J'ai eu beaucoup de problèmes très longtemps avec le sommeil et c'était la principale motivation au début de ma pratique de la méditation : trouver quelque chose pour que je vive mieux ces problèmes de sommeil. J'ai donc pu apprendre à observer toutes les pensées et émotions qui tournent autour de la nuit sans sommeil.

L'anticipation anxieuse qui prend mille formes : « Demain, je serai incapable de faire ce que je dois faire. J'aurai une sale tête. Cela se verra sur mon visage que je suis un zombie. » Le désir : « Je veux m'endormir. Il faut que je m'endorme. Je dois m'endormir. » Plus subtil encore : le sentiment d'échec lié à ce qu'on est en train de faire pour s'endormir. « Cela ne marche pas, je n'y arrive pas, cela ne sert à rien, cela ne marche pas. »

Évidemment, la reconnaissance de ces pensées est importante, puisque, comme pour tout le reste, quand on reconnaît quelque chose, cela diminue déjà l'impact que ce quelque chose a sur nous. Quand on le voit comme « pas nous » et qui passera... Vous avez sûrement vos classiques si vous connaissez parfois les problèmes de sommeil.

Je crois qu'un élément clé, en tout cas qui a été très important pour moi, c'est de clarifier les choses. Le sommeil fait partie de ces choses qui échappent au contrôle conscient. Demandez à quelqu'un qui vous aime beaucoup, qui ferait n'importe quoi pour vous : « Endors-toi si tu m'aimes vraiment. » Cette personne ne pourra pas le faire. On en conclut donc, après cette expérience qui vous aura valu une dispute, que le sommeil échappe au contrôle conscient.

Il y a plein de choses qui échappent au contrôle conscient. Le sommeil en fait partie. Donc, faire quelque chose pour s'endormir est d'une absolue stupidité. Parce qu'on ne peut pas faire quelque chose pour s'endormir. C'est d'ailleurs pour cela aussi que les somnifères sont assez dangereux. Évidemment, parfois

on en a besoin pour des périodes limitées, mais sur le principe, ils donnent l'illusion qu'il est possible de volontairement s'endormir en prenant une pilule, qu'on déclenche le sommeil, alors que ce n'est pas comme cela que le sommeil fonctionne. Le sommeil s'invite quand il veut bien s'inviter en nous.

Donc la question n'est pas tellement « qu'est-ce que je peux faire pour m'endormir », mais « pendant que je ne dors pas, et en attendant que je dorme, quelle est la chose que je peux faire avec mon attention qui est la plus appropriée, la plus utile et la plus bienfaisante pour moi ? Comment utiliser ce temps sans sommeil ? » C'est cela la question.

À partir du moment où je me suis posé cette question-là, plutôt que « qu'est-ce que je peux faire pour m'endormir », c'était déjà beaucoup plus facile, puisque j'ai commencé à méditer en me disant : dans le pire des cas, je médite toute la nuit, ce qui sera beaucoup mieux, beaucoup plus riche, beaucoup plus intéressant que de me retourner comme une crêpe, de me relever, de boire un verre de lait, de me recoucher, de manger un carré de chocolat, de me laver les dents, de me recoucher, de me relever, de lire un petit peu, de me recoucher, etc.

Au début, cela a marché de façon absolument miraculeuse, parce que je décidais vraiment avec une intention ferme de méditer toute la nuit. Et j'échouais lamentablement, et je m'endormais. Peu importe, finalement, cela arrivait parfois vite, parfois longtemps, mais j'avais un truc à faire en attendant, et j'avais décidé de faire ce truc plutôt que de m'endormir. Et c'était sincère, c'est évidemment cela le truc, parce que si on se ment à soi-même en se disant qu'on veut méditer mais qu'en fait on veut dormir, cela ne marche pas.

C'est d'ailleurs ce qui m'est arrivé parce que mes problèmes d'insomnie ont beaucoup diminué et ils ont carrément disparu. Mais de temps en temps, quand il y avait une journée exigeante le lendemain et que j'avais peu de temps de sommeil devant moi, je me retrouvais dans cette situation où je n'arrivais pas à m'endormir. Je me rappelle d'une nuit où je me suis dit : « Ah bon, je ne dors pas, ce n'est pas grave, je vais faire ce truc où je médite toute la nuit et du coup je m'endors. » Et cela n'a pas du tout marché. Parce que justement, je n'étais plus sincèrement dans cette idée de méditer et de ne plus chercher à atteindre le sommeil. C'était devenu si facile pour moi de m'endormir que je m'attendais à un résultat en me mettant à méditer.

Donc il y a une certaine sincérité dans la démarche, c'est-à-dire : « OK, j'accepte que le sommeil échappe à mon contrôle conscient, je vais faire un truc agréable et stabilisant pour mon esprit pendant toute la nuit, et le sommeil viendra ou ne viendra pas. » Honnêtement, pour avoir passé parfois des nuits avec très peu de sommeil et beaucoup de méditation, on se sent quand même vraiment bien le lendemain matin. C'est vraiment un investissement utile et approprié de son temps.

Voilà pour les grandes lignes. Maintenant, dans le détail, je ne peux pas prescrire une méditation particulière. Ce que j'ai remarqué, c'est que ce ne sont pas toujours les mêmes méditations qui nous conviennent bien de jour et de nuit.

Parfois, il faut quelque chose de plus léger qui ne va pas nous mobiliser autant, nous demander autant d'énergie psychologique, nous réveiller autant que ce qu'on ferait pendant la journée.

J'ai beaucoup aimé une conscience du corps, simplement, continue. Ce qui permet aussi de remarquer quand on a des petits moments d'angoisse ou d'anticipation anxieuse - il se passe généralement quelque chose dans le corps. En ne restant qu'avec le corps, après un certain temps, je sentais une espèce de tension dans la région du cœur, quelque chose qui se serrait, et un début de pensée : "Oui mais demain si je n'arrive pas..." Mais cette pensée s'évanouissait très vite parce que je restais avec cette sensation corporelle désagréable que j'avais ressentie, plutôt qu'avec l'histoire qui apparaissait en même temps.

De rester avec le corps, de passer la nuit avec votre corps et d'y revenir à chaque fois que vous partez dans vos pensées, c'est bénéfique parce que le corps est stable. Même si vous ressentez dans votre corps ces moments d'anxiété, ces pensées, ces ruminations autour de l'insomnie, vous passez moins de temps avec elles et plus de temps dans cette stabilité corporelle. C'est relativement plus stable et plus confortable pour vous.

La respiration est aussi une bonne approche, si on la vit peut-être de façon un peu plus légère, en s'y investissant moins qu'on le fait la journée. Quelque chose de plus détendu dans les méditations qu'on fait dans son lit, ne dormant pas.

La méditation de bienveillance peut être intéressante. Si vous avez une longue nuit, vous pouvez en faire plusieurs. La méditation de bienveillance pour s'orienter dans une direction un peu plus lumineuse et un peu moins sombre que les pensées qui nous habitent parfois dans ces moments de grande vulnérabilité.

La nuit, notre esprit n'est pas à son meilleur. On est naturellement moins concentré et plus prompt à la rumination qu'à neuf heures le matin par exemple.

Mais en gros, c'est cela : se trouver un programme méditatif, peu importe lequel, mais surtout se dire que c'est bien si on médite toute la nuit et qu'on ne dort pas. Et c'est vrai que c'est bien. On a moins besoin de dormir que ce qu'on pense, mais on a besoin que notre vie intérieure soit plus agréable que celle qu'on a quand on est obsédé par l'endormissement, qu'on se retourne comme une crêpe et qu'on rumine.

Et c'est vrai que parfois, vous aurez aussi un autre type de pensée à reconnaître : quand vous sentez que vous vous endormez, quand vous êtes pris par cette question du sommeil, vous pouvez avoir une espèce de sursaut. "J'étais sur le point de m'endormir !" Et tout est à recommencer.

Là aussi, c'est une pensée à reconnaître, parce que c'est un grand classique chez la personne insomniaque. À reconnaître et à accepter. Cela fait partie du jeu. Comme le "Mon Dieu, demain, je n'arriverai pas à faire ceci, cela" fait aussi partie du jeu. Et plus on connaît intimement ces pensées, moins elles ont d'impact sur nous. Elles sont là, elles apparaissent, elles disparaissent, et on revient au corps, on revient à ce qu'on était en train de faire.

Plus on pratique ainsi, plus souvent c'est facile. Cela implique peut-être de passer quelques nuits où on médite beaucoup et où on dort peu, mais elles en valent la peine parce qu'on établit une façon de vivre les nuits d'insomnie qui, sur le long terme, va nous faire beaucoup de bien.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.