

ANNE-CHARLOTTE SANGAM

Histoires du soir

**POUR LES ADULTES
QUI ONT PEUR DU NOIR**



Des histoires méditatives
pour le bien-être psychique

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Qui a dit que seuls les enfants avaient droit aux histoires avant de s'endormir ? Et si revenir à ce rituel venu de l'enfance pouvait vous aider à voguer vers un sommeil plus serein ?

Vous découvrirez dans ce livre trente histoires contemplatives et méditatives. Elles explorent avec douceur et poésie les questions auxquelles nous pouvons être confrontés au jour le jour (le doute, la peur, la gratitude, la vulnérabilité, etc.). Par leur pouvoir de suggestion, elles procurent réconfort, confiance et apaisement.

En distillant des rituels et conseils venus de la sophrologie ou du yoga, Anne-Charlotte Sangam vous invite à un véritable voyage sensoriel au pays des songes. Histoires qui rassurent, petits contes méditatifs, secrets d'une grande dormeuse, puissent ces récits qui puisent dans les charmes du quotidien devenir un guide au cœur de la nuit.



Diplômée d'un Master de Lettres modernes à la Sorbonne (Paris IV) et éditrice, **Anne-Charlotte Sangam** vit à Nantes. Passionnée par la naturopathie et pratiquant la méditation et le yoga kundalini depuis des années, elle a à cœur de transmettre ses connaissances et expériences. *Histoires du soir pour adultes qui ont peur du noir* est son premier livre.

ISBN : 979-10-285-1773-1



9 791028 517731

14,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Développement
personnel

*Histoires
du soir*

**POUR LES ADULTES
QUI ONT PEUR DU NOIR**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Correction : Anne-Lise Martin

Design de couverture : Antartik

Conception graphique et mise en page : Studio Blick

Illustration page 117 : Fabrice Del Rio Ruiz

Illustration page 57 : Shutterstock

© 2020, Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris — France

ISBN : 979-10-285-1773-1

ANNE-CHARLOTTE SANGAM

Histoires du soir

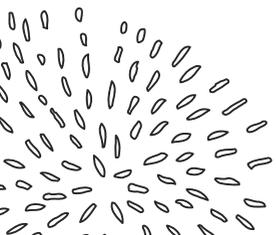
**POUR LES ADULTES
QUI ONT PEUR DU NOIR**

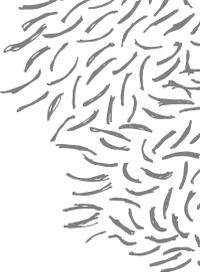


À Kiki

« Il est, me semble-t-il, de la plus grande urgence de redonner au conte, à la légende, au mythe, au rituel, leur place dans notre vie et de les laisser nous informer. C'est là le chemin de la connaissance. »

Annick de Souzenelle, *Le Symbolisme du corps humain*





INTRODUCTION

Pour moi qui suis une grande dormeuse, le sommeil est sacré. Autant dire que ce fut une belle aventure que de me lancer dans l'écriture de ce livre. Un beau projet mais aussi un grand défi ! Qu'avais-je envie de partager ? Des histoires qui allaient vous permettre de vous apaiser avant la nuit par leur pouvoir suggestif, le rythme qui les soutenait ? Ou des récits qui, tout en apportant du réconfort au cœur des ténèbres nocturnes, pouvaient être riches d'enseignement, dispenser des conseils dont vous pourriez vous emparer ensuite dans votre vie quotidienne ? Pouvais-je parvenir à réunir les deux ?

DANS LES BRAS DE MORPHÉE

Comme je vous le disais, je fais partie de la tribu des grands dormeurs. J'ai besoin de longues heures de sommeil chaque nuit pour faire le

plein d'énergie, digérer les émotions vécues dans la journée et pouvoir aborder sereinement le jour à venir. Si le repos vient à manquer, je sombre aussitôt. Je deviens d'humeur maussade et vois alors tout en noir.

Par chance, le sommeil et moi sommes plutôt amis. Est-ce parce que dans mon enfance ma mère me souhaitait bonne nuit en me confiant à Morphée ? Doté d'ailes légères comme celles d'un papillon, ce dieu du sommeil et des songes, fils d'Hypnos (le Sommeil) et de Nyx (la Nuit), veille-t-il toujours sur mes nuits aujourd'hui ? Est-il spécifiquement bienveillant à mon égard ?

Cependant, comme vous, j'ai traversé des zones de turbulences dans ma vie (deuil brutal, confrontation à la maladie, séparation amoureuse, choix engageant, stress au



travail, etc.). Autant de périodes où j'ai été gagnée par l'anxiété et où j'ai pu faire l'expérience de cruelles insomnies. Il est en effet difficile de trouver le sommeil quand la douleur ou les questions difficiles nous submergent. Le tableau n'en devient que plus sombre. Comment en effet garder sa santé et un esprit clair quand nous ne pouvons recharger les batteries en dormant ?

UN PILIER DE NOTRE SANTÉ

Le sommeil nous est en effet autant nécessaire pour vivre que le souffle, l'eau et la nourriture. Pour les naturopathes, c'est un des piliers d'un bon état de santé. Il permet de recharger nos réserves d'énergie nerveuse, de réparer les tissus abîmés et d'assurer le renouvellement cellulaire et la création d'hormones. Il est impliqué dans la digestion, la respiration. Chaque nuit, il permet à notre corps d'effectuer un nettoyage. Enfin, il est un allié de notre mémoire et joue un rôle prépondérant dans les apprentissages¹. Souvenez-vous, quand vous étiez enfant, de ce conseil répété inlassablement. On nous encourageait à relire nos leçons juste avant d'aller dormir afin de mieux les intégrer, les mémoriser.

Alors, quand le sommeil vient à manquer et que notre horlogerie interne se dérègle, c'est l'ensemble de notre équilibre physique, émotionnel et mental qui peut être touché. J'évoquais l'insomnie, mais les difficultés d'endormissement, les réveils nocturnes ou très matinaux empêchant de se rendormir (engendrant ainsi un repos non réparateur et de la fatigue) sont autant de maux.

Si l'insomnie ou l'incapacité à trouver le chemin du sommeil pointent le bout de leur nez ponctuellement, rien de grave. Mais lorsque l'on enchaîne les nuits blêmes depuis des semaines ou des mois, cela engendre immense fatigue, irritabilité, frustration, colère... Et les conséquences sur la santé tant psychique que physique peuvent être nombreuses.

LES CAUSES DES TROUBLES DU SOMMEIL

Une heure de coucher trop tardive par rapport à notre rythme biologique, le stress, la rumination, la difficulté à apaiser le mental, un repas trop copieux ou trop tardif le soir, la lumière des écrans... autant de facteurs qui peuvent nuire

1. D'après *La Naturopathie pour les nuls*, éditions First, pages 44 et 134.

à l'assoupissement. Souvent, le fardeau de la journée vécue, le stress, l'anxiété, le travail que l'on ramène dans sa tête empêchent de trouver la sérénité le soir venu. Nous traînons tous nos soucis plus ou moins graves ou préoccupants. Évidemment, des troubles peuvent aussi résulter de douleurs ou d'angoisses. D'autant que la nuit venue, nos peurs ont tendance à s'exacerber, à prendre plus d'ampleur. La lumière laisse alors la place à nos parts d'ombre et à des terreurs parfois archaïques... Et les angoisses, abreuvées à différentes sources (peur de dire les choses, de se mettre en colère, de la mort, de perdre son emploi, de la maladie, d'exister, de prendre sa place ou de la perdre, de réussir, de ses émotions, etc.), s'en donnent à cœur joie. Dans une société où nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir tout contrôler en permanence, le fait de lâcher prise et de s'abandonner au sommeil peut également générer inconsciemment de l'effroi.

LES REMÈDES

Un Français sur trois est un mauvais dormeur et la fatigue chronique est en train de devenir le mal du siècle. Bien sûr, de nombreuses solutions

existent. Plus ou moins naturelles, plus ou moins chimiques. De la plus douce à la plus corsée. Mais il y en a une à laquelle on ne pense pas forcément : les mots. Les livres ont pourtant toujours été un remède : à la mélancolie, au spleen, au désespoir amoureux, à la peur de la mort... Alors pourquoi ne pas se tourner vers les histoires ? Pourquoi ne pas se laisser bercer par elles afin d'entrer, tout doucement, en sommeil ?

Vous souvenez-vous de ce rituel qui accompagnait l'heure du coucher quand vous étiez petit, et que vous avez peut-être mis en place pour vos propres enfants ? Pourquoi, devenus adultes, n'aurait-on plus droit aux histoires du soir ? Et si revenir à cette habitude pouvait nous aider à nous apaiser ? Le plaisir et, surtout, le pouvoir des mots pourraient-ils nous guider vers le sommeil ? Pourquoi se refuser cette douce transition entre notre journée parfois rude et l'endormissement, entre l'état de veille et le monde des rêves ?

HISTOIRES DU SOIR

Dans ce livre, j'ai eu envie de vous proposer de petites histoires médi-



tatives. Il s'orchestre autour de nouvelles qui explorent les questions auxquelles nous pouvons être confrontés dans la vie quotidienne et qui nous guideront vers un mieux-être psychique. Chaque récit distillera métaphoriquement des conseils de vie pouvant aider à la transformation et favorisera, par l'appel aux sens, le sommeil. Par leur pouvoir de suggestion, ces histoires vous apaiseront et reconforteront, et, je l'espère, vous apporteront confiance et espoir. Si elles peuvent vous aider à gagner en ancrage et en sérénité, le défi sera relevé.

COMMENT PLONGER DANS CET UNIVERS ?

Plusieurs façons de parcourir ce livre s'offrent à vous. Vous pouvez choisir de lire ces histoires en suivant l'ordre des chapitres, ou bien commencer par celles qui vous attirent le plus, ou – et c'est peut-être la voie que je vous conseillerais – piocher « au hasard », comme une guidance, votre histoire du soir, votre méditation nocturne.

Prenez le temps de l'intégrer, de la visualiser. Respirez dedans, dormez dessus. Puis voyez comment le

conte élu résonne en vous. Quels sont ses enseignements ? Quelles sensations ou réactions fait-il jaillir en vous ? La réaction est-elle épidermique ? Souligne-t-elle une fragilité, un questionnement ? Une direction à emprunter ? Si vous tombez plusieurs fois de suite sur la même histoire, interrogez-vous : pointe-t-elle quelque chose qui résonne particulièrement en vous, que vous auriez spécifiquement à travailler ?

À VOUS

J'ai voulu ces histoires reconfortantes et douillettes comme un édredon bien dodu et chaud, qui vous attendrait pour vous couvrir toute la nuit. Puissent les conseils distillés infuser le temps du sommeil et vous aider pour les jours à venir.

Comme tout est affaire de recette et de bon dosage, j'ai aussi glissé de ci de là quelques rituels pour vous aider à plonger dans le monde nocturne. J'espère qu'ils vous seront profitables. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter un beau voyage dans les bras de Morphée !

LES EXPRESSIONS DU SOMMEIL

Dormir comme un loir.

Qui dort dîne.

Le marchand de sable.

Tomber dans les bras de Morphée.

La nuit porte conseil.

Dormir comme une marmotte.

Dormir sur ses deux oreilles.

Le train du sommeil.

Dormir comme un bébé.

Comme on fait son lit, on se couche.

Compter les moutons.



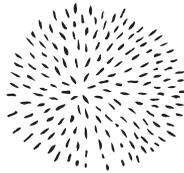
ÉTYMOLOGIE

Sommeil

Du bas latin *somniculus* « sommeil léger »,
diminutif de *somnus* « sommeil ».

L'ATELIER DE LUCIE

ou la nécessité d'hiberner



On se perd un peu pour y accéder. En descendant du tramway, il est difficile de s'orienter dans les rues oscillant au milieu des tours, puis entre les petites maisons donnant l'impression qu'on est déjà au bord de la mer.

Lucie habite chemin des Chats-Pendus. Un poème qui ne s'invente pas. D'abord, il faut pousser fort sur le portail bleu gorgé d'eau de pluie. Le bois gonflé rend son ouverture difficile. Mais Lucie a dû sentir ma présence et vient à la rescousse. Elle m'accueille d'un sourire. Immense.

Son sourire. Son sourire, puis son atelier. On voit la terre et les tours, on sent la poussière dans l'air, l'odeur de terre sèche. Les poteries confectionnées par ses élèves : tasses, bols, assiettes... Les siennes, plus délicates, patientent dans la pièce d'à côté. Finement ouvragées, aériennes, elles sont d'une extrême délicatesse. Les noms des couleurs des émaux – vert anglais, vert céladon... – invitent au voyage.

On déguste un thé. J'ai apporté un gâteau préparé à la maison. On se raconte. Deux ans qu'on ne s'est vues. Deux ans entre son installation à Nantes et la mienne.

Lucie me fait visiter sa maison. Les différents niveaux dans le salon, le poêle et ses flammes orangées, les poutres apparentes. Immédiatement, on s'y sent bien. Par la fenêtre de la cuisine, on plonge dans la petite rue aux douces maisons. Vue immense sur le ciel. On croirait descendre vers la mer.

On rit, on échange. Lucie rêve d'un jardin partagé. De ses mains dans la terre vivante. Peut-être pourrait-elle apprendre auprès de voisins ? Faire un troc : proposer son aide contre quelques leçons de botanique. Pour le moment, seules les herbes aromatiques se sont installées dans son jardin. La table et les chaises en fer forgé blanc attendent le retour du printemps. Encore un peu de patience. Aujourd'hui, le temps est aux bourrasques et aux sarabandes du vent.

Dans son antre, Lucie hiberne encore un peu. Elle sait qu'il lui faut écouter son corps, épouser ce rythme ralenti, qu'elle a besoin de ce temps de pause et qu'il lui faut le respecter. C'est ainsi qu'ensuite, une fois l'énergie revenue, sa créativité pourra s'exprimer pleinement.

En ce mois de janvier, alors que les vents du nord ont dépouillé la terre et les arbres de tout superflu, Lucie a moins envie. Moins envie de sortir. Moins envie de s'adonner à diverses activités.

Elle le sent. Au plus profond d'elle-même, son corps réclame une pause, le silence, de l'espace. De rester au chaud aussi. Elle sait qu'elle a besoin d'écouter son rythme, d'un temps d'arrêt pour recouvrer toute son énergie, afin que sa créativité puisse jaillir et s'épanouir.

Alors elle s'écoute. Au cœur de l'hiver, elle prête l'oreille à sa part animale. Au creux de sa maison, elle se love au coin du poêle. Oui, elle hiberne. Oui, elle redevient animal. Oui, elle s'y autorise. Loin du rythme effréné qu'elle s'imposait auparavant. Elle sait désormais (ou plutôt elle a réappris) que la nature est cyclique et qu'il lui faut vivre au rythme des saisons et des énergies qu'elles diffusent. Elle ressent profondément ce besoin de se connecter à sa nature la plus profonde, de faire le vide pour revenir à l'essentiel.

Elle sait ce temps de pause et d'introspection nécessaire. Vital. Elle lèche ses blessures, soigne ce qui a encore besoin d'être guéri, apaisé, réparé. Elle nourrit ainsi un terreau qui deviendra fertile le printemps venu, aux premières lueurs. Et qui l'accompagnera le reste de l'année. Elle le sait, ce temps plus lent n'est pas perdu. Bien au contraire. Il est gage de promesses.

Pour le moment, elle imagine. En faisant le tri et le vide dans sa tête, elle permet à de nouvelles idées d'émerger, à la créativité de prendre racine pour bientôt s'épanouir et disséminer son souffle.

Oui, c'est cela. Au cœur de l'hiver, Lucie reprend son souffle. Elle expire l'ancien pour mieux inspirer le nouveau.

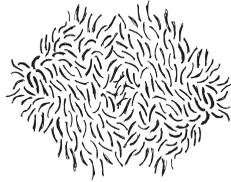
Échanger avec elle et la voir agir ainsi, accepter de s'écouter, me donne à réfléchir. Et si je m'autorisais aussi à ne pas toujours vivre à cent à l'heure ? À ralentir pendant l'hiver, le temps de reprendre des forces, et laisser infuser les projets qui pourront germer ensuite au cours de l'année ?



Peut-être me faut-il à mon tour oser traverser le vide créateur ? Qu'en pensez-vous, messagers nocturnes ?

LES VAGUES DE MATTEO

ou comment cultiver la joie



Ça commence par un sourire accueillant, par quelques mots. Le cours de yoga est bientôt ponctué d'immenses sourires. Marion a cet art-là en elle, celui de transmettre la joie. Un talent rare. On nous parle de bonheur, du fait de le chercher, de cette quête, mais de la joie ? Que nous dit-on de la joie ?

Elle est pourtant indispensable. Une autre facette de la dignité, me disait Caroline hier soir. Mais c'est comme si elle était réservée au jeu, aux enfants, à leur côté chahuteur, turbulent. Comme si en grandissant puis en entrant dans l'âge adulte, nous devons laisser ce sentiment de côté. À nous d'être posés, de ne pas trop faire de bruit ni de vagues. Et la joie, alors, s'évapore. Elle se fait la malle. Car elle a besoin de liberté pour éclore, pour s'épanouir. Vous en connaissez beaucoup, vous, des adultes qui incarnent la joie ?

« Entrez dans ce mouvement comme le ferait un enfant de trois ans », nous demande Marion tout en jouant du tambour, ses cheveux bouclés oscillant de gauche à droite, en rythme. Entrer dans le mou-

vement comme un enfant qui découvre, comme un être libre. Sans *a priori*, sans volonté de bien faire, sans peur du regard d'autrui posé sur lui. Sans, sans, sans.

Plus facile à dire qu'à faire, me direz-vous. C'est fou le nombre de barrières qu'on a dressées au fil des années, non ? On en a fait quoi de cet enfant qui avait des rêves plein la tête, une confiance absolue, et une imagination sans bornes ? Où a-t-il bien pu passer ? Quelque part, bien à l'abri, au côté de la joie ?

Pour la retrouver, il faut suivre Matteo – mi-apeuré mi-amusé –, se jeter avec lui dans les grosses vagues charnues que réserve la mi-août en Bretagne. Tenir fort sa petite main. S'éclabousser, rire et crier. Attendre la prochaine vague, se réjouir à l'avance du plaisir éprouvé tout en étant terrifié. Il faut jouer avec les vagues, l'écume, l'eau fouettée par le vent, le sable.

Oui, pour retrouver la joie, il faut d'abord retrouver le jeu, s'aventurer du côté de l'enfance, regagner ce pays. Peut-être oser refaire une activité qui nous tenait à cœur lorsque nous étions petits ? Ou nous remémorer comment nous étions dans la prime enfance et essayer de raviver la flamme qui nous animait alors ? Étions-nous plus libres, plus spontanés ?

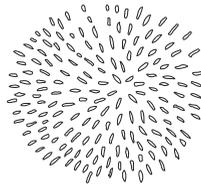


Et si vous vous autorisiez à retrouver ce mouvement, à laisser quelques instants de côté le mental, à respirer dans l'énergie du cœur ? Yoga, méditation, danse, chant... Les ressources sont infinies. Qu'est-ce qui résonne en vous, vous procure un immense plaisir ? Que pourriez-vous pratiquer pour retrouver insouciance et spontanéité ?

La nuit, peut-être, vous soufflera la réponse ?

UN BALLET DE LILAS

ou dessiner, c'est méditer



Il y a quelques années, au cœur du mois de juillet, je passai un week-end à la campagne dans une belle maison remplie d'amis. Le tableau était idyllique. Pourtant, je n'arrivais pas à en profiter. Je me sentais à contre-courant, en décalage. Mon esprit était soucieux. Je venais de subir une opération, j'étais très fatiguée physiquement et psychologiquement, je souffrais de douleurs et ne pouvais me baigner. Les joies de la piscine – activité principale de ces beaux jours – m'étaient interdites. Alors que tous s'exclamaient, riaient, s'aspergeaient, je me sentais triste.

Au milieu de l'après-midi, je décidai de m'isoler. L'autre côté de la maison, plus ombragé mais plus bucolique, avait plus de charme à mes yeux. Je m'allongeai dans un transat et entrepris de regarder la nature autour. Les arbres étaient immenses, somptueux, élancés vers le ciel. Leur force, leur calme, leur beauté, peu à peu, m'apaisèrent.

Tout près de moi, un lilas fuchsia et vaporeux attira particulièrement mon attention. J'avais apporté avec moi, dans mon grand cabas d'été en toile à matelas, mon carnet. Je saisis un feutre et des pastels

et entrepris de croquer cette branche de lilas. En quelques minutes, le sourire me revint, j'étais heureuse de tout simplement observer cette fleur. De la regarder vraiment, intensément, en ne me préoccupant que d'elle. Puis de la voir renaître, différemment, dans le grain du papier. En quelques minutes, mes idées noires avaient été balayées.

Quelques années plus tard, je revois encore le lent ballet des nuages dans le ciel. Et je me souviens toujours de ce lilas. D'ailleurs, une de ses branches, délicate et parfumée, repose toujours dans mon carnet de croquis.

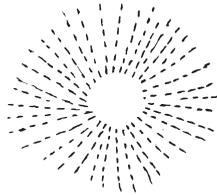
Je vous parle du dessin. Mais pour certains, le jardinage ou le tissage tiendront lieu de méditation ; pour d'autres, ce sera de jouer d'un instrument ou de cuisiner. La mère d'une amie me racontait que parfois, en rentrant du travail, elle se mettait à préparer le dîner avant même d'avoir retiré son manteau. En éminçant les oignons, coupant les carottes, faisant revenir les épices, elle se détachait de sa journée professionnelle, se délassait, entrait dans un rythme plus calme, plus apaisé.



À vous de trouver votre pratique. Celle qui vous videra la tête, vous mettra dans un état de *flow*. Et si vous demandiez à la nuit de vous porter conseil et de vous montrer, pendant le sommeil, l'activité qui vous apporterait bien-être et apaisement ?

REGARDE !

ou comment prêter attention aux choses



– Regarde ! intime Sido à Colette.

Ce n'est pas la première fois qu'elle enjoint ainsi à sa petite d'observer. « Regarde, regarde, regarde », semble-t-elle répéter à longueur de journée. Telle est sa devise pour son enfant, son grand précepte d'éducation.

Que conseiller d'autre ? s'interroge Sido. Que préconiser d'autre que de regarder intensément, profondément ? D'observer avec tout son être ? Que favoriser, sinon l'ancrage, l'attention portée aux petites choses du quotidien ? Aux choses minuscules ?

Regarde, Colette. Regarde et concentre-toi. Alors rien ne t'échappera du moment présent. Ressens profondément, contemple. Éprouves-tu les bienfaits de cet état ? Vois-tu jaillir des choses insoupçonnées jusqu'alors ? Ces fleurs au pied de l'arbre dans la rue, ce dessin tracé hâtivement à la craie sur la chaussée ? Ces pissenlits indisciplinés se frayant un passage au pied des marches de la mairie ?

Mais Colette, tout à l'intensité des heures de l'enfance, semble avoir bien d'autres chats à fouetter. Le temps est au jeu, aux découvertes. Regarder... C'est bien beau, mais quel besoin de s'appesantir autant ? Elle aura tout loisir quand elle sera adulte d'observer, de se poser, d'être attentive, de s'abîmer dans la contemplation. Pour l'heure, la vie l'appelle et n'attend pas.

D'ailleurs, celle-ci prend les traits d'un chat vif-argent qui fait irruption devant elle et file à toute allure. Aussitôt, Colette bondit, part en courant sur ses traces, ses longues tresses sautillant derrière elle.



Des années plus tard, place du Palais-Royal à Paris, Colette se souviendra des paroles de Sido. Elle en irriguera chacun de ses mots, chacune des pages de ses romans.

Quel meilleur conseil aurait-elle pu imaginer ? Colette lui doit sans doute quelques-unes de ses plus belles pages.

Oui, dans l'attention prêtée aux choses se glisse souvent l'inspiration. Et peut-être une certaine forme de liberté.

COMME ON FAIT SON LIT, ON SE COUCHE

Le sommeil est un moment sacré. Contrairement à ce que nous croyons ou aimerions, il ne commence pas à l'instant même où nous nous couchons, pile à l'instant où nous souhaiterions nous endormir. Il convient de s'y préparer, d'aller au lit comme si nous nous rendions à un rendez-vous.

☞ D'abord, il est important de préparer votre environnement, de dormir dans un lieu où vous vous sentez bien.

☞ Votre chambre est-elle suffisamment aérée, dégagée ? Est-elle vraiment (et uniquement) réservée au sommeil ?

Si vous habitez dans un petit appartement, peut-être êtes-vous contraint de dormir dans le salon ou dans un endroit qui est aussi lié à une autre fonction ? Il est alors essentiel de créer un espace dédié au sommeil. Peut-être en dressant un paravent au moment du coucher entre le lit et le reste de la pièce ? Ou simplement en allumant quelques minutes une bougie qui indiquera que l'espace est maintenant consacré à Morphée ? Ou en sortant un cadre, une image qui symbolise pour vous le sommeil ? Votre chambre est-elle surchargée ? Avez-vous vraiment besoin de tout ce qui s'y trouve ? En en faisant un espace dégagé, où votre regard circule à son aise, c'est aussi votre esprit que vous rendez plus clair, plus apaisé.

☞ Pensez à aérer la pièce pour que vos milliards de cellules puissent trouver l'oxygène dont elles ont besoin. Quel que soit le temps, prenez l'habitude d'ouvrir les fenêtres cinq minutes le matin pour éliminer le gaz carbonique rejeté pendant la nuit et cinq minutes le soir pour que vous puissiez bénéficier d'un air plus sain au moment où vous glisserez sous vos draps. Mettez également le chauffage au plus bas. Notre température corporelle baisse légèrement le soir pour préparer notre organisme au repos. S'il fait trop chaud dans la chambre, le corps devra fournir des efforts pour se rafraîchir, ce qui pourra perturber votre sommeil.

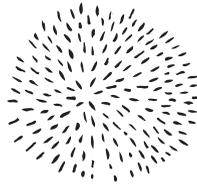
L'idéal est de maintenir une température autour de 18 °C. Évidemment, rien ne vous empêche d'ajouter une couette si vous ressentez le froid, l'important étant que votre tête demeure au frais.

- ⌄ Faites votre lit avec soin. Vous aurez ainsi plus envie de le rejoindre et de vous glisser dans les draps frais. Offrez-vous peut-être un oreiller adapté à votre morphologie, notamment si vous ressentez une fragilité au niveau des cervicales.
- ⌄ Faites un repas léger le soir pour ne pas surcharger l'organisme (la digestion consomme beaucoup d'énergie et l'alcool a tendance à exciter, ce qui ne favorisera pas votre sommeil).
- ⌄ Évidemment, se déconnecter des smartphones et autres écrans est primordial. Au plus tard, une demi-heure avant d'aller dormir, il convient de s'écarter de tout écran. Peut-être pouvez-vous vous procurer ou retrouver un véritable réveil (celui qui est bien rangé ou camouflé dans le cagibi ou au fond de la cave), afin de pouvoir vous éloigner de votre portable ?
- ⌄ Buvez une infusion ou un verre d'eau parfumée de quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger aux vertus apaisantes, relaxantes et sédatives.
- ⌄ Enfilez un joli pyjama ou choisissez de dormir nu ; glissez une goutte de parfum derrière l'oreille ou au creux de votre poignet.
- ⌄ Vous pouvez à présent vous concentrer sur votre souffle ou méditer (voir pages 56 et 84). Pour vous apaiser, calmer le mental, vous pouvez aussi tenter une méditation olfactive en humant simplement un flacon d'huile essentielle de bergamote (qui évacue le stress et lutte contre l'insomnie) ou de basilic sacré (antistress).
- ⌄ Enfin, appelez Morphée de vos vœux et laissez-vous porter.

Beau voyage.

LES GENS QUI DOUTENT

ou le premier pas vers la liberté



« J'aime les gens qui doutent, les gens qui trop écoutent leur cœur se balancer.

[...]

J'aime ceux qui paniquent, ceux qui sont pas logiques, enfin, pas "comme il faut". »

Anne Sylvestre

Installé devant le beau plat de lotte à l'armoricaine préparé par Ernest, Clément joue avec sa fourchette sur le rebord de son assiette. Il a cette habitude-là avec sa sœur et son frère : se retrouver de temps à autre pour déjeuner tous les trois avec leur grand-père. L'occasion pour eux de faire le point, d'échanger, de partager.

– J'ai l'impression que quelque chose ne va pas, Clément ? Tu parais bien sombre. Je me trompe ?

– Non, désolé. Je n'y arrive pas en ce moment. Je... n'arrive pas à trouver l'inspiration. Tout ce que je fais me déplaît. Ou ne me correspond plus. C'est comme si je ne percevais plus rien. J'ai l'impression

que je ne réussirai plus jamais à créer de pièces singulières. Comme si j'avais tout donné pour ma dernière exposition. J'ai toujours douté dans ma vie, et de tout, mais là... ça prend des proportions inimaginables. La source s'est-elle tarie ? Dois-je aller chercher l'impulsion et l'enthousiasme ailleurs ? Et puis, il faut que je déménage... J'ai peut-être trouvé un appart et, évidemment, je dois donner rapidement ma réponse. Mais est-ce que je m'y sentirai vraiment bien ? En gros, c'est le bordel dans ma tête.

Clément a toujours douté. De la destination de ses vacances. De ses lieux de vie. De ses choix amoureux. De son talent. Son succès en tant que sculpteur n'a pas réussi à l'apaiser, loin de là. Il fait partie de ces « gens qui doutent ». Et ça lui est infernal. Souvent, ça le ronge. L'hésitation, la peur de se planter, de passer à côté de soi, de sa vie... Il aimerait tant se débarrasser de ce poison, de cette manière d'être au monde handicapante. Apprendre à en circonscrire la progression.

Souvent, il s'interroge. Comment font les autres ? Quel est leur secret pour ne pas être traversés par le doute comme lui ? Il aimerait bien trouvé une recette toute faite, disposer d'un *modus operandi*. Il s'étonne toujours devant son frère, de quelques années plus jeune que lui, qui lui paraît en toute circonstance sûr de lui, pragmatique. Antoine ne se pose pas mille questions une fois une décision prise et, surtout, il sait en prendre. Clément donnerait beaucoup pour lui ressembler de temps en temps.

– J'aimerais bien trouver la clé pour ne plus être habité par le doute, tout le temps ! C'est épuisant.

– Tu sais, Clément, je crois surtout que ce doute fait partie de ta personnalité, de ta sensibilité, lui répond Pénélope. C'est peut-être le prix à payer ? Peut-être vaut-il mieux que tu l'apprivoises plutôt que de lutter en vain ? Que tu apprennes à vivre avec, plutôt que de vouloir