

11 secondes... pour trouver le sommeil

C'est à la portée de tout le monde, même de ces êtres tendus qui se croient affligés d'insomnie incurable alors que leur seule difficulté, c'est de ne pas savoir comment faire pour s'endormir. Le moyen? Le voici :

Cette méthode simple, à *quatre temps*, permet à chacun d'entre nous de s'endormir en onze secondes.

1) *Relaxez votre corps* : détendez-vous. Recourez à n'importe quelle méthode de relaxation corporelle préconisée actuellement : amollissez-vous... ou rendez-vous plus pesant... ou plus léger... (flottez)... ou peu importe, pourvu que la méthode de relaxation corporelle vous convienne. Ou bien encore, installez-vous dans votre position de sommeil favorite.

2) *Détendez votre visage* : Veillez à déplier votre front. Relaxez tout spécialement vos mâchoires et décrivez-vous, veillez à ne pas grincer des dents, ne serrez pas les dents les unes contre les autres.

3) *Le plus important? : reposez les yeux.*

Fermez-les doucement et prenez paisiblement conscience que vos yeux sont devenus « blancs », totalement neutres, « insensibles ».

4) *Le plus important? Obscurcissez, voilez toutes les images mentales.* Votre esprit doit se vider. Pas d'images mentales.

a) *Imaginez le noir.* Pensez que votre esprit est noyé dans l'obscurité la plus profonde. Noir — Le noir absolu — L'obscurité envahit votre esprit, le remplit doucement, agréablement, complètement — de sorte que si la moindre image mentale tente de se visualiser, elle est enveloppée, estompée par l'obscurité et elle s'efface discrètement. Il ne reste que l'obscurité. *Et le sommeil vient instantanément.*

Pour certains, sceptiques au départ, faudra-t-il, peut-être, qu'ils s'y emploient avec une volonté absolue. Décidez fermement que vous êtes prêt à *persévérer dans cette voie chaque soir* — même si vous n'arrivez pas du tout à dormir. Pénétrez-vous de cette vérité que — *même si vous ne dormez pas du tout* — , le fait d'être complètement détendu, ceci combiné avec la disparition de toute espèce d'images mentales, et pendant toute la nuit s'il le faut, vaudra bien un profond sommeil. Et cela suffira! Cela coupe court à toute échappatoire : *il est impossible de se détendre complètement et d'effacer toute image mentale même pour onze secondes seulement, sans s'endormir.* Il est tout bonnement impossible qu'en agissant de la sorte, vous restiez éveillé.

Si vous éprouvez une certaine difficulté à vous remplir l'esprit de noir, imaginez plutôt un grand mur recouvert d'une tenture épaisse en velours noir. Le moelleux et les plis du velours attireront votre attention déclinante tandis qu'ils anéantiront toute image mentale durant les quelques secondes qui précèdent le moment où vous sombrez dans le sommeil.

Pourquoi au besoin ne pas pratiquer un rien d'autohypnose, inoffensive? Imaginez qu'il y a dans votre cerveau un grand mur noir et lisse. Au centre de ce mur brille un point lumineux, très intense. Fixez très attentivement ce point lumineux. *Vous tomberez de sommeil instantanément.*

b) *Imaginez du gris opaque* : bien des gens préfèrent « penser gris » plutôt que « penser noir ». Ils trouvent le gris doux et apaisant. « Penser gris » sera aussi efficace que « penser noir », pourvu que le gris soit suffisamment opaque pour effacer toutes les images mentales — et ne laisse passer aucune image-fantôme pour maintenir votre intérêt en éveil.

Puisque le seul objectif est *d'anéantir toute stimulation il ne faut pas, surtout, imaginer des couleurs toniques comme le rouge, le jaune, l'orange ou une nuance vive de n'importe quelle couleur.*

Rappelez-vous l'objectif : « faire le vide » en vous en empêchant la formation de toutes les images mentales, et pour ce faire, emplir complètement votre esprit de quelque couleur ou substance opaque imaginaire qui efface toute chose de votre esprit — c'est le refus de toute stimulation.

c) *Imaginez un épais brouillard : Par ce procédé, vous enveloppez et dissimulez toutes les images mentales dans un épais brouillard qui emplit complètement votre esprit. Noyer les images mentales dans le brouillard offre l'avantage de vous maintenir concentré sur le brouillard au lieu de vous fixer sur les images mentales.*

Pour commencer, vous vous emplissez l'esprit. De lambeaux de brume épaisse, puis, mentalement vous les transformez en nuages de plus en plus épais et floconneux, enfin, un brouillard épais va *neutraliser totalement toutes les images mentales.*

Votre esprit est habité par un brouillard très dense qui ne laisse absolument rien passer. Pas la moindre image mentale. SOMMEIL ASSURÉ — en onze secondes.

Appliquez ces méthodes simples et *vous vous endormirez en onze secondes*, même au cours des nuits blanches.

Le bénéfice vous en profitera tout au long de votre vie; n'oubliez pas *qu'un tiers de votre existence*, vous le passez à dormir — ou à tenter de trouver le sommeil.

Passons donc brièvement en revue ces étapes simples et faciles :

- 1) *Détendez votre corps.*
- 2) *Décrivez votre visage.*
- 3) *Ce qui est le plus important : reposez vos yeux.*
- 4) *Enfin, l'essentiel : neutralisez toutes les images mentales.*

Accomplissez ces quatre choses simples et faciles, comme nous venons de vous les détailler — et vous vous endormirez en onze secondes.

Si ce n'est pas le cas, c'est que vous ne parcourez pas tout à fait correctement une ou plusieurs de ces quatre étapes qui mènent au sommeil. Quelques secondes supplémentaires vous seront sans doute nécessaires pour choisir et perfectionner les variantes qui conviennent le mieux à vos habitudes de sommeil, mais ce procédé est si facile et si sûr qu'il ne doit pas vous falloir plus de quelques nuits pour réduire à onze secondes votre temps pour vous endormir.

Si vraiment il vous faut plus que ce laps de temps, relisez ce chapitre-leçon jusqu'à ce que vous accomplissiez automatiquement ces quatre étapes.

Bien entendu, *il n'est pas indiqué de vous concentrer sur ce laps de temps de onze secondes* — parce que pour le réaliser, vous allez vous mettre à compter, à penser et devenir tendu — ce qui est aux antipodes de notre méthode et cela produira l'inverse de l'effet escompté. Attendez-vous à vous endormir en l'espace de *onze secondes* — *mais ne comptez pas!*

Contentez-vous de vous détendre à fond., et parcourez les quatre étapes en vous laissant gagner par la somnolence ... et vous serez endormi. Cela vous aura pris onze secondes — mais vous ne le saurez pas. Vous serez endormi.