

Capsule #37 – Méditation et sommeil efficace

24 février 2021

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

[Comment calculer l'effet du sommeil?](#)

Dans cette pandémie de la COVID 19 et ses variants et les nombreux problèmes de santé mentale rapportés aux contextes de vie actuels, il est bon de nous questionner sur les habitudes de santé à promouvoir chez chacun de nous.

Quatre domaines essentiels à observer et pas seulement pour son chien que l'on peut sortir après le couvre-feu :

1. Exercices physiques...et de méditation
2. Alimentation équilibrée ... et légère au souper
3. Sommeil ...et calcul des heures efficaces passées au lit
4. Connexions...et périodes de jeux et de créativité

Le sommeil est la pierre angulaire d'une bonne santé et d'un fonctionnement à son meilleur pour les autres activités comme pour la mémoire par exemple.

J'ai lu les envois de Lily de la semaine dernière où il était question du lâcher-prise avec Thich Nhat Hanh...et du dénuement à favoriser. Nous ne pouvons pas tous vivre une vie monacale mais nous pouvons apprendre à retrouver des moments heureux en développant la rapidité à faire des deuils avec la prière de la sérénité Esprit...donne-moi la **sérénité** d'accepter ce que je ne peux changer, le **courage** de changer celles que je peux et la **sagesse** d'en faire *rapidement* la différence.

Ce qui entrave mon sommeil, c'est le fait de courir après en me mettant au lit en croyant l'y trouver et en rendant mes périodes au lit pénibles par les ruminations.

Ruminations et lâcher-prise s'excluent mutuellement. Pratiquer à être présent à ce qui est beau autour de moi permet d'entretenir mon mode par défaut de penser à la bonne humeur plutôt qu'à l'anxiété et à la dépression. La pratique de la méditation a cet effet favorable sur le lâcher-prise et la sérénité mais aucun effet direct sur le sommeil. Paradoxalement, chercher à dormir par la méditation peut chasser le sommeil. Chercher la sérénité avec la pratique de la méditation et la pleine conscience peut donner une terre d'accueil au sommeil.

Soyons pratiques : allez sur le site ci-haut mentionné pour calculer l'efficacité du temps passé au lit à dormir. Vous pourrez vous mettre au lit au bon moment après la prière de la sérénité. Soyez averti que c'est plutôt une affaire de jardinier que de technocrate pour préparer un terrain favorable au sommeil. Ce 2^{ème} site aidera le jardinier en vous :

[Limiter le temps passé au lit au temps réellement dormi](#)

Liens :

[Comment calculer l'effet du sommeil?](#)

https://www.cirris.ulaval.ca/sites/default/files/documents/Produits%20de%20la%20recherche/Insomnie_MCOuellet/Intervenir/Insomnie/Limiter%20le%20temps%20pass%C3%A9%20au%20lit%20au%20temps%20dormi.pdf

[Limiter le temps passé au lit au temps réellement dormi](#)

https://www.cirris.ulaval.ca/sites/default/files/documents/Produits%20de%20la%20recherche/Insomnie_MCOuellet/evaluer/Insomnie/Comment%20calculer%20l%27efficacit%C3%A9%20du%20sommeil.pdf