

# L'hypnose contre l'insomnie

## Une méthode douce pour se réconcilier avec le sommeil

Exit les somnifères, les bains chauds et les tisanes ! Pour renouer des liens d'amitié à long terme avec le marchand de sable, on peut jouer sur l'inconscient, via l'hypnose. En cette veille de passage à l'heure d'été - qui va se faire retourner dans leur lit bon nombre d'entre nous pendant plusieurs jours -, voilà une méthode douce, encore peu courante mais qui fait son chemin chez les motivés.

« Si je vous dis, lors d'une séance d'hypnose, que si vous vous réveillez à 4 heures du matin, vous irez repasser et replier tous les essuies qui sortent du sèche-linge, quand vous arriverez devant la manne, confrontés à cette tâche rébarbative, c'est sûr que vous irez vous recoucher et que vous vous rendormirez », explique Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute depuis huit ans.

L'exemple est certes un peu caricatural, mais il permet de comprendre à quel point notre inconscient peut jouer un rôle majeur en cas d'insomnies. L'hypnose permet d'y accéder et de modifier la donne. Et d'ainsi se réconcilier avec le sommeil. Vu qu'on dort un tiers de notre vie, ce n'est pas négligeable.

### ACCÉDER AU CŒUR DU PROBLÈME

Ce 28 mars, Journée internationale du sommeil et veille du changement d'heure où l'on va certes gagner en luminosité mais perdre une heure au lit, est l'occasion rêvée pour décider de reprendre les choses en main, si on souffre d'insomnies... Ce qui



L'hypnothérapeute peut suggérer à notre inconscient de lâcher prise afin de retrouver le sommeil. ■ DR

est quand même le cas d'un quart d'entre nous.

« L'hypnose permet d'accéder là où la simple volonté ne suffit

**« L'HYPNOSE PERMET D'ACCÉDER LÀ OÙ LA SIMPLE VOLONTÉ NE SUFFIT PAS »**

pas », poursuit la spécialiste. « On peut faire passer des messages à l'inconscient pour casser le cercle vicieux des nuits blanches ».

Ainsi, quelqu'un qui ne dormirait plus suite à un cambriolage, par exemple, parce que la peur le maintient en hypervigilance, peut retrouver le sommeil grâce à l'hypnose, qui va rassurer son inconscient, lui dire : « ça va, tu peux t'endormir, il n'y a plus de danger » ou bien « tu es en sécurité dans ta chambre ».

« Il y a aussi le cas des mamans qui dorment mal car elles veulent être sûres d'entendre leur bébé s'il pleure. Et elles continuent de mal dormir... alors que leur enfant a 17 ans ! », ajoute Marie-Pierre

Preud'homme. Là aussi, il faut suggérer au cerveau reptilien (= l'inconscient) qu'il a tout faux, et qu'il ferait mieux de faire de doux rêves.

Plusieurs séances sont nécessaires (compter 45 à 60 euros les 45 minutes, selon les thérapeutes) pour régler le problème, et le succès dépend aussi de la motivation du patient. Mais Morphée tend souvent les bras au bout du chemin. ■

C. VRAYENNE

À NOTER Infos : [www.hypnose-liege.com](http://www.hypnose-liege.com)

## Les heures les plus critiques au volant



Un accident sur cinq à 20h est dû à l'alcool. ■ PHOTONEWS

Quelles sont les heures où l'on comptabilise le plus d'accidents impliquant des automobilistes sous influence de l'alcool ? C'est le calcul que vient d'effectuer l'IBSR à la demande d'un parlementaire interrogeant le secrétaire d'État à la Mobilité, Melchior Wathelet, sur la matière. Et si traditionnellement, l'IBSR a pour habitude de pointer du doigt les jours les plus dangereux sur nos routes, qui se situent généralement en fin de semaine, une telle analyse, heure par heure, est en revanche, une exception.

### UN CONSTAT INTERPELLANT

Si c'est naturellement au cours de la nuit, que les accidents liés à l'alcool, sont les plus nombreux, avec un pic entre 1 h et 3 h, la journée n'est pas épargnée.

« Plus d'un accident corporel sur deux survenu entre deux heures et quatre heures du matin est dû à l'alcool. C'est énorme et cela démontre clairement les dangers d'une telle consommation allié à la prise du volant », souligne le porte-parole de l'IBSR, Benoît Godart.

Le pourcentage de personnes impliquées dans des accidents de la route, et sous influence d'alcool au moment des faits, en pleine journée, interpelle tout autant.

### ALCOOL DÈS 9 HEURES

« Découvrir qu'à 9 h du matin, 3 % des accidents sont liés à l'alcool, c'est interpellant. Ce qui l'est tout autant, c'est qu'à 16 h, un accident sur 20 s'explique de la même façon. À 18 h, ce taux grimpe à 10 %, puis il monte au fur et à mesure de la soirée, pour atteindre les 20 % à 20 h. À 6 h du matin, pareil, on compte 20 % d'accidents corporels liés à l'alcool », ajoute Benoît Godart, estimant que ces résultats prouvent bien qu'il est important de réaliser des contrôles anti-alcool au volant, à tout moment de la journée.

Pour ce qui est des jours de la semaine, les weekends restent donc les plus dangereux sur nos routes. Particulièrement pour les jeunes qui rentrent de soirées trop arrosées. C'est qui explique aussi les pics d'accidents entre 5 et 6 h du matin. ■

NAWAL BENSELEM

### UCCLE

## 4 ans après le hold-up, le bijoutier jette l'éponge

Quatre ans après le violent braquage de sa bijouterie de la rue Vanderkindere à Uccle, qui s'est soldée le 5 mars 2010 par la mort de Frédérique Levêque abattue à son volant par les deux auteurs qui voulaient la car-jacker pour fuir, Léon-Philippe Rubin met fin à son commerce. « On vient de commencer voici dix jours la mise en liquidation du commerce que nous tenions avec ma femme depuis 38 ans », dit Léon-Philippe Rubin. « C'est évidemment suite à ce qui s'est passé voici quatre ans, plus la longue liste des autres bijoutiers qui ont été attaqués ensuite un peu partout... Nous avons décidé de nous installer en Espagne, du



Léon-Philippe Rubin. ■ P.C.

côté de Marbella. » le couple ne s'est jamais remis de la violente attaque, ni de la mort de Frédérique Levêque, malgré le procès d'assises et la condamnation des deux auteurs. « La flamme s'est éteinte », soupire le bijoutier. « On jette l'éponge ». ■

A.B.

### RECTIFICATIF

## Heure d'été, la nuit de samedi

Une erreur s'est glissée dans notre précédente édition : ce n'est pas dans la nuit de dimanche à lundi, mais bien de ce samedi 29 mars au dimanche 30 mars 2014 que l'on passera à l'heure d'été. Il faudra avancer sa montre d'une heure à 2 h du matin, il sera alors 3 h du matin. Nous perdons donc une heure de sommeil. Mais on aura la journée de dimanche pour se remettre du décalage horaire. ■



## ACTUELLEMENT EN VENTE AVEC TON PUBLIC BELGIQUE



**Public**  
Belgique

ÉDITION LIMITÉE

Offrez-vous  
le vernis N°1 aux USA  
**color**  
CLUB

La mode jusqu'au bout des ongles !



Longue tenue  
Couleurs flashy  
Application facile

LE VERNIS  
**2€,75**  
seulement  
en + du magazine



6 coloris au choix

Vernis sans DBP, sans TOLUENE, sans FORMALDEHYDE. ColorClub est une marque WEGAN

En vente du samedi 22 mars au jeudi 3 avril 2014. Sous réserve des stocks disponibles.

SP20698850SN