Et si ça ne marche toujours pas ?

Si les troubles deviennent chroniques et que nos conseils ne suffisent pas, vous pouvez envisager des thérapies qui pourront vous aider. **Des solutions existent et des professionnel.le.s sont là pour vous accompagner,** sans jugement et dans la bienveillance.
Vous confronter à une réalité que vous ne souhaitez pas voir (par exemple si vous buvez trop d´alcool, êtes déprimé.e ou souffrez d'un trouble mental), demande du courage. Il vous faudra peut-être du temps pour accepter la vérité, avant de pouvoir agir. **Prenez le temps qu´il vous faut, en gardant toujours en tête que vous méritez de prendre soin de vous** et d'améliorer votre qualité de sommeil, et donc de vie.

L´hypnose

L´hypnose thérapeutique va chercher **à limiter et rééquilibrer la charge,** enrichir la vie en occasions de bien-être et en pauses salutaires, après avoir ébranlé la conviction d'impuissance et introduit l'idée que les troubles du sommeil peuvent être gérés et prévenus.
Le.a thérapeute crée un état hypnotique de coupure avec l'environnement et de création d'une détente physique et psychique, avec suggestion de sensations différenciées de relâchement, de chaleur des mains, d'évacuation des tensions, de ralentissement du rythme, de protection et de sécurité.
Enfin, des suggestions portant sur la création de soupapes et sur **l'oubli de l'automatisme du trouble** sont proposées en état hypnotique.

Une douzaine de séances est recommandée. L´auto-hypnose peut être préconisée par le.a thérapeute, afin d'aider le.a patient.e à prendre soin de lui / d'elle, et créer son sanctuaire personnel.
Elle a montré de bons résultats dans le cas de troubles du sommeil qui résultent de croyances que l'on a construites ou que l'on nous a inculquées dans l'enfance.

La thérapie comportementale et cognitive (tcc)

Depuis une dizaines d'années, cette méthode a convaincu dans le traitement de plusieurs pathologies (TOC, phobies, troubles dépressifs, alimentaires ou du sommeil).
Pratiquée par des psychologues ou des psychiatres spécialisés, **la thérapie comportementale et cognitive (TCC) vise à remplacer progressivement certaines idées négatives ou comportements inappropriés.** Une rééducation au sommeil, en quelque sorte.

La sophrologie

La sophrologie est une **pédagogie qui harmonise le corps et l'esprit au travers desquels s'expriment les émotions.** Elle est originale car elle se vit à travers des expériences qui se traduisent par des pratiques. Pratiquer la sophrologie, **c'est être de plus en plus conscient.e de ce qui se joue dans sa relation à soi-même** et dans sa relation aux autres. L'objectif est de pouvoir ensuite développer ses capacités d'action, d'adaptation et d'évolution.

Une pratique associant relaxation et visualisation d'images positives a été testée au centre de sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris, sur des patient.e.s prenant des somnifères. Après cinq séances d'une heure, un tiers d'entre eux ont diminué, voire arrêté leur prise de médicaments.

L'acupuncture

L'acupuncture est une **branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise.** Elle a pour but de maintenir l'équilibre du flux énergétique (appelé "qi") le long des 14 méridiens qui parcourent notre corps. Si l'énergie en est perturbée, des douleurs ou des maladies peuvent survenir. Plusieurs études ont montré que **l'acupuncture peut alléger les troubles du sommeil et rééquilibrer l'endormissement et la qualité du repos.** Elle permet notamment à notre de libérer de la mélatonine, hormone chargée de réguler les cycles du sommeil. Il faut en général une dizaine de séances pour en ressentir les effets.

L´ostéopathie

Les troubles du sommeil sont en grande partie liés à un **dérèglement du système neurovégétatif.** Le but du traitement ostéopathique sera de localiser et traiter les dysfonctions pouvant causer des troubles du sommeil.
L'ostéopathie a un intérêt diagnostique et de traitement. Elle va permettre de voir si les troubles du sommeil sont dus à un **blocage physique, une dysfonction ou un problème métabolique.** En fonction du résultat, l'ostéopathe va pouvoir agir sur ces tensions et les supprimer à l'aide de manipulations ciblées ainsi que des conseils précis.
Alors que le système nerveux sympathique permet l'éveil, le système nerveux parasympathique est lié au sommeil. L'ostéopathie permet de restaurer une balance correcte du système nerveux autonome - pour "booster" l'induction du sommeil - en le rééquilibrant et en agissant sur les tensions.

La naturopathie

La naturopathie considère le symptôme seulement comme la manifestation d'un déséquilibre vital. **Son action vise à corriger ce déséquilibre pour faire disparaître le symptôme, en utilisant toute la puissance de la nature pour prévenir et soigner.**
De par ses principes, elle joue un rôle non négligeable dans l'apaisement des troubles chroniques et notamment des difficultés liées au sommeil, par des conseils d'hygiène alimentaire, de plantes, de bains, et d'exercices physiques et respiratoires.
Le.a naturopathe va établir un "bilan vital" qui consiste à renforcer votre terrain physiologique.