



Dr Patrick Lemoine Usage en labo du sommeil

Extrait du livre « **Dormir sans médicaments... ou presque** » (édition Laffont) du Dr Patrick Lemoine :

Des lunettes pour faire dormir et se réveiller

Je mettrai à part ce dispositif particulier dont l'objectif n'est pas d'être connecté pour se surveiller mais bien de soigner. En effet, j'en ai une expérience particulière et je peux donc témoigner de son efficacité.

J'ai d'abord expérimenté sur moi-même le système nommé PSiO pour me resynchroniser à mon retour de Chine car, étant un sujet du matin, je suis chronorigide et j'ai donc beaucoup de difficulté à supporter le décalage horaire; je l'ai trouvé tellement intéressant que je me suis mis à le prescrire à mes patients les plus gravement insomniaques, et ce avec des résultats parfois étonnants.

Certains de mes confrères considèrent ce dispositif comme un simple gadget mais, selon moi, ils ont tort. En réalité, ce système combine plusieurs approches grâce à un grand nombre de programmes destinés à relaxer, réveiller, mettre en forme.

C'est tout d'abord un puissant distracteur: des lumières, des formes, plus ou moins psychédélices, que l'on perçoit selon son désir les yeux ouverts ou les paupières closes, puis des bruits, des musiques et surtout des textes permettent d'induire une perte de contrôle, un lâcher-prise propice à l'endormissement. Jugez-en: l'écouteur de l'oreille droite raconte une histoire d'une voix féminine

très douce; peu après, c'est dans l'oreille gauche qu'une voix masculine également douce se fait entendre pour raconter une autre histoire. Le sujet essaie de suivre les deux histoires en même temps, ce qui demande beaucoup de concentration et se révèle impossible, d'autant que, après un moment, quand on pense y arriver, les deux écouteurs s'inversent et là... il est difficile de ne pas s'endormir! Pour ma part, je n'ai jamais réussi à aller jusqu'au bout... c'est un peu frustrant de ne pas connaître la fin de l'histoire mais c'est tellement agréable de s'endormir de cette manière!

Certains programmes très toniques réveillent et donnent la forme, d'autres proposent des exercices de relaxation très sophistiqués avec exercices musculaires, d'autres encore sont plus proches de l'hypnose... bref, le système est très riche et varié et il a changé ma manière de traiter mes patients les plus gravement touchés. Selon moi, on est très loin de se trouver face à un simple gadget. Il s'agit plutôt d'un dispositif portable permettant de s'adonner à la méditation, aux thérapies cognitives et comportementales, à la relaxation, à l'autohypnose...

