

Avez-vous peur de vous coucher ?

Permettez-moi de vous poser la question :

*Craignez-vous parfois d'aller vous coucher, car vous savez que vous n'allez pas dormir... et passer des heures à tourner dans votre lit ?*

## L' « antidote » aux troubles du sommeil enfin disponible ?!

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

Ce message s'adresse à toutes celles et ceux qui souffrent de troubles du sommeil, et en particulier d'insomnies.

Si vous avez du mal à vous endormir, que vous vous réveillez chaque matin plus épuisé que la veille... Vous êtes au bon endroit pour reprendre le contrôle de votre vie.

Ce message peut TOUT CHANGER pour vous. Dans quelques instants, je vais vous révéler une méthode **simple** et **naturelle** grâce à laquelle **vous pourrez espérer retrouver le sommeil dès ce soir.**

## Connaissez-vous l'antidote naturel aux troubles du sommeil ?

Je sais, cela doit vous sembler dingue... Mais ce n'est pas une promesse en l'air.

Avant de donner cet antidote, permettez-moi de vous dire que **je sais exactement ce que vous vivez.**

J'ai moi-même **souffert d'insomnies pendant vingt-cinq ans**, jusqu'à l'été dernier...

Je connais ce sentiment insupportable d'attendre un sommeil qui ne vient jamais. Je me souviens de ces nuits à regarder les heures passer sur mon radio-réveil, les deux points qui clignotent au rythme des secondes... Tandis que je réfléchissais, de longues heures, faute de pouvoir dormir.

Peut-être que vous aussi, vous connaissez cette sensation étrange de **cogiter dans le noir**, de se poser toutes les questions possibles, de tout remettre en question, de repenser à ce que vous préféreriez oublier... Parce que vous n'avez rien d'autre à faire, et **que vous êtes seul**.

Car oui, l'insomnie c'est d'abord la **solitude**. De longues heures passées avec soi-même, à attendre le sommeil... mais il ne vient jamais. Peu à peu vous fatiguez, vos pensées déraillent et vous échappent. Vous commencez à avoir mal partout, ce sont des douleurs d'épuisement, et vous finissez par vous dire « **Je ne m'en sortirai pas** ».

Pour les personnes atteintes de troubles du sommeil, ce scénario cauchemardesque se produit plusieurs fois par mois, par semaine, **voire même tous les jours**. Vous traversez l'ennui mortel, les questions existentielles, les idées noires, la douleur physique, l'épuisement, le désespoir, jusqu'à ce que le sommeil « forcé » vous assomme...

...car oui, bien sûr, on arrive à dormir, même quand on est insomniaque. Mais ce n'est pas un sommeil réparateur, c'est le minimum de sommeil pour survivre, pour ne pas devenir complètement fou ! Il ne procure aucun plaisir, aucune impression de lâcher prise, pas de plénitude. C'est le minimum syndical, la marche forcée, **le corps qui lâche**.

Ces descriptions vous sont peut-être familières... En tous cas, c'est la manière donc j'ai vécu mes insomnies pendant environ vingt-cinq ans.

L'insomnie m'a dicté ses règles pendant presque la moitié de ma vie. J'ai longtemps pensé que c'était normal – que je devais m'y faire, que c'était mon **rythme**...

Mais passer sa vie à être épuisé, ce n'est pas un **rythme**. **C'est une maladie**. J'ai mis du temps, mais j'ai fini par comprendre que je jouais avec ma vie –

Dans les lignes qui suivent, je vais vous expliquer pourquoi il est urgent de régler votre problème de sommeil **une bonne fois pour toutes**.

Mais surtout, je vais vous donner **LA solution que personne ne vous a jamais donnée** pour espérer retrouver le sommeil sans attendre.

Ce que je vous propose, c'est **l'antidote aux troubles du sommeil**. Un antidote naturel et surpuissant, élaboré après des décennies de recherche, et qui pourrait bien changer votre vie.

## **N'en avez-vous pas marre, d'être toujours faible et fatigué ?**

Si je parle de « changer votre vie », ce n'est pas une exagération. Vous le savez bien : les troubles du sommeil détraquent votre vie. Ils vous empêchent de profiter des bons moments. Tout devient pénible : dire « bonjour » à vos collègues, dire « s'il-te-plaît » quand vous demandez le sel, calculer la monnaie qu'on doit vous rendre au magasin...

Dans mon cas, un des pires moments était celui d'aller à la boulangerie. Cela semble anodin, mais la boulangerie où j'allais était très populaire, et il fallait faire la queue. J'avais souvent quatre ou cinq personnes devant moi, et j'étais **incapable d'attendre aussi longtemps**.

Au bout d'une minute, j'avais l'impression d'être là depuis une éternité. Mes yeux se fermaient tous seuls, je sentais mes jambes vaciller, je basculais d'avant en arrière... Mon corps n'était même plus capable de rester debout plus de deux minutes ! Plus d'une fois, je suis rentré chez moi excédé, sans même avoir eu le temps d'acheter une baguette ou des croissants.

En fait, toutes les activités qui ne consistaient pas à **rester assis ou allongé** m'épuisaient.

Certaines situations m'ont rendu **triste et honteux**. Il m'arrivait de garder mes neveux le week-end, et de jouer avec eux dans le jardin. Ils grimpaient aux arbres, nous jouions au football, avant de nous poursuivre avec des pistolets à eau... C'étaient de **bons moments**.

L'insomnie a balayé tout ça : quand je ne somnolais pas, je les surveillais de loin, avachi sur une chaise longue, les yeux mi-clos. Et je n'avais **même plus la patience de supporter leurs cris, ni d'apprécier leur joie**. Ce n'était plus un plaisir de passer du temps avec eux... C'était une purge. Je me sentais agressé par le bruit, par l'agitation, alors que j'aurais dû profiter de ces instants.

C'est ce qui rend les troubles du sommeil aussi tragiques : même les moments les plus doux deviennent insupportables... parce que **vous n'êtes plus capable d'apprécier quoi que ce soit**. Et vous ne le réalisez que lorsqu'il est trop tard.

## Et si les troubles du sommeil allaient jusqu'à détruire votre vie ?

Plus ils durent, et plus ils rongent **des pans entiers** de votre vie. Votre couple, votre famille, vos amis, vos collègues... Vous risquez de tout perdre. Et surtout, ils s'en prennent à vous physiquement comme n'importe quelle maladie :

- Vous avez souvent froid, même quand il fait bon.
- Les activités physiques vous épuisent. Vous n'êtes plus capable d'aller courir, de faire de la gym, de nager...
- Vous faites plus vieux que votre âge. D'ailleurs vos proches vous font remarquer que **vous avez mauvaise mine**. C'est normal, VOUS N'ÊTES PAS DANS VOTRE ETAT NORMAL.

C'est un fait : quand vous dormez mal, vous êtes **vulnérable**. Toutes les études s'accordent sur ce point : **les personnes atteintes de troubles du sommeil sont plus touchées par la dépression que n'importe quelle autre catégorie de la population [1]**. Et vous le savez : des idées noires s'emparent de vous, et il est dur de s'en débarrasser... plus dur que pour les gens qui dorment.

## Qui comprend les insomniaques ?

Les gens qui dorment, justement, vous traitent curieusement. Tout ce que je viens de vous dire dépasse la plupart d'entre eux. Pour ceux qui ne l'ont pas vécu, l'insomnie, par exemple, *ce n'est pas si grave* ! Ca leur arrive même parfois, de mal dormir. Alors ils croient souvent savoir ce que vous ressentez... Et d'après eux, ce n'est pas une maladie ni quelque chose de très sérieux.

De toute façon, ils pensent que « *vous dormirez mieux ce soir* » ou « *vous devriez vous dépenser davantage* » ... En minimisant ce que vous vivez, ils ne vous aident pas. Alors vous arrêtez d'en parler.

Vos nuits d'angoisse, deviennent votre **secret**. Vous vous forcez à faire bonne figure, à donner le change... Et c'est encore pire, car **vous faites des efforts que vous n'auriez pas dû faire !**

Quand on minimise votre souffrance, vous vous sentez exclu, ou alors vous pensez que vous « en rajoutez », que vous n'êtes pas légitime... Alors j'aimerais clarifier une chose

avec vous, maintenant : **ce n'est pas de votre faute.**

Vous souffrez d'une vraie maladie, même si elle n'est pas « visible ». Et rassurez-vous, je vais vous proposer une solution, la seule solution qui a marché pour moi et pour des milliers d'autres. Vous êtes au bon endroit.

## Ne passez pas à côté de votre vie

Se sentir faible physiquement, incapable de vous concentrer, toujours « sous l'eau », toujours déprimé... C'est déjà un calvaire. Mais la conséquence de cet état, c'est aussi que votre vie vous échappe.

- Vous êtes incapable de profiter du moment présent et de vous épanouir. Les rayons du soleil vous donnent mal au crâne. Le chant des oiseaux vous fait mal aux oreilles. Même partir en vacances devient un supplice.
- Peu à peu, **votre mémoire vous fait défaut** – vous cherchez vos clés, alors qu'elles sont dans vos mains, vous oubliez vos enfants à la crèche, vous oubliez de payer vos factures, les rendez-vous professionnels, les anniversaires...
- **Tout vous énerve**, y compris des choses simples comme faire les courses. La foule, le bruit, le stress... Il suffit d'une étincelle pour vous rendre furieux, et ça se voit : on vous trouve plus agressif, irritable, voire **désagréable – le problème, c'est que vous n'avez plus du tout de contrôle sur vous !**

Petit à petit, vous mettez en péril tout ce que vous avez. Vous risquez de perdre vos proches et votre travail. Vous abandonnez vos passions. Tout ce qui demande de l'énergie ou de la persévérance vous échappe...

...et puisque vous êtes en pleine détresse psychologique, vous ne pouvez même plus avoir confiance en votre propre jugement.

En d'autres termes, **vous êtes en train de gâcher votre vie.**

Encore une fois, je sais de quoi je parle : en vingt-cinq ans d'insomnies, j'ai vécu les pires situations qui peuvent en découler :

- **Une femme a failli me quitter** parce que j'oubliais tout, y compris mon visa le jour où nous devions partir en voyage en Floride pour son anniversaire... Un voyage qui était pourtant un cadeau de ma part !

- J'ai été à deux doigts de perdre mon travail juste après mes études, car j'étais **incapable de tenir le rythme** qui m'était demandé... Alors même que c'était un travail passionnant !
- J'ai même évit de justesse un accident de voiture : je conduisais de nuit, seul sur de petites routes en Alsace, et je me suis assoupi quelques secondes... avant d'ouvrir les yeux juste à temps pour éviter le fossé !

Vous avez sans doute essayé de nombreuses « solutions miracle ». Je vous en parlerai dans quelques instants. Mais d'abord, il faut que soyez conscient des risques réels auxquels vous êtes exposé. Car les troubles du sommeil ne sont pas juste pénibles, ce sont aussi un danger pour votre santé.

## **Ce que vous risquez quand vous ne dormez pas : problèmes cardiaques, diabète, Alzheimer !**

Quand vous ne dormez pas, votre corps et votre esprit ne profitent pas des effets réparateurs du sommeil. Ils se dégradent progressivement, ce qui fait peser d'énormes risques sur votre santé.

Une étude américaine datant de 2001 a démontré que les « petits dormeurs », ceux qui dorment moins de six heures par nuit, produisent en moyenne 40% d'insuline en plus que les autres. Après plusieurs années de sommeil perturbé, ils développeraient une résistance à l'insuline, qui peut favoriser l'apparition du diabète de type II [2].

Ensuite, les troubles du sommeil bloqueraient un phénomène naturel indispensable : le « rinçage » du cerveau par la dilatation des circuits du liquide céphalo-rachidien [3]. Ce rinçage a lieu quand vous dormez, et si vous dormez trop peu, il n'a pas lieu... Ce qui vous exposerait davantage aux maladies neurodégénératives comme Alzheimer [4].

En effet, sans cette « **équipe de nuit** » qui répare votre cerveau, celui-ci a plus de risques de développer des plaques séniles qui le rongent peu à peu et diminuent vos fonctions cognitives.

Alors, si vous dormez trop peu, posez-vous la question suivante : depuis combien de temps votre cerveau n'a-t-il pas été nettoyé ?

Ce n'est pas tout : les troubles du sommeil feraient courir des risques sérieux à votre cœur. Vous risquez des pathologies dites « psychosomatiques » comme l'hypertension [5],

et votre risque d'être frappé par un infarctus grimperait en flèche, un peu plus à chaque insomnie.

Enfin, **la matière blanche de votre cerveau se racornirait peu à peu [6]**, et perdrait en densité. Sous l'effet du manque de sommeil, elle ne parviendrait plus à se reconstruire... et cela créerait de nombreux problèmes de conduction nerveuse, qui affecteraient les fonctions sensorielles, motrices et cognitives de votre cerveau.

En résumé, **vous risquez de perdre une partie de vos sens, de vos réflexes et de votre capacité à réfléchir**. Votre cerveau est en train de mourir à petit feu.

D'ailleurs, beaucoup d'activités simples, comme **conduire une voiture**, deviennent dangereuses pour vous : vos réflexes sont diminués, et votre attention s'estompe au bout de quelques minutes.

Face à ces dangers, beaucoup auront le même réflexe : puisqu'il faut dormir, coûte que coûte, **ils se ruent sur les somnifères...** Mais laissez-moi vous dire que **c'est la pire idée que vous puissiez avoir !**

## Somnifères : des drogues dures en accès libre

Chaque année, les ventes de somnifères et d'anxiolytiques battent de nouveaux records. **Passé 65 ans, une personne sur trois consomme des somnifères de manière régulière...** Et la tendance n'est pas près de s'inverser !

Le problème, c'est que **les milliards de somnifères avalés ne guérissent personne.**

Les somnifères et les anxiolytiques vous **assomment**. C'est comme si, avant de vous coucher, vous vous frappiez la tête avec une massue. À chaque fois que vous prenez des somnifères, vous vous donnez un coup de massue... et la conséquence, évidemment, c'est que votre cerveau s'abîme.

À consommer des somnifères régulièrement, vous risquez des états prolongés de somnolence, voire des **comas**, des convulsions et des **épisodes d'amnésie !**

Daniel Kripke, professeur émérite de l'université de San Diego, a calculé **que 500 000 morts par an aux Etats-Unis** sont au moins partiellement dues aux somnifères chimiques [7]. Les somnifères vous font dormir à marche forcée et dérèglent les **vrais** mécanismes hormonaux du sommeil. Ainsi, votre cerveau se détraque progressivement et il vous faut une dose toujours plus forte de somnifères – vous devez malgré vous accro à ces

médicaments.

Je ne vais pas tourner autour du pot : les somnifères sont une drogue...

... et le pire, c'est qu'ils aggravent les conséquences des troubles du sommeil !!!

Car l'effet secondaire le plus connu de ces « pilules du désespoir », ce sont les **états dépressifs**. Ils ouvrent la porte à de nombreuses autres addictions (alcool, tabac...), et combinent leurs effets avec les idées noires que provoquent les troubles du sommeil.

Je ne tiens pas à vous inquiéter, mais vous devez être mis au courant : le **taux de suicide** chez les personnes atteintes de troubles du sommeil est **4 fois supérieur [8]** à celui des personnes qui dorment bien... et les somnifères ne feraient qu'aggraver ces statistiques morbides.

## Mais alors, COMMENT se sauver des troubles du sommeil ?

Je sais que mon discours est alarmiste... Mais soyons clairs : je ne veux pas vous faire peur. La situation est loin d'être désespérée.

Les somnifères, bien qu'ils soient la solution « officielle », sont dangereux. Nous venons d'en parler, ils vous enfoncent plus qu'ils ne vous aident. Mais ne perdez pas espoir : **il existe d'autres solutions**. Lisez-moi jusqu'au bout, et **vous découvrirez une solution naturelle, sans effet secondaire, qui peut vous sauver**.

La vérité, c'est qu'il est **très compliqué pour la médecine conventionnelle** de trouver quelque chose qui marche contre les troubles du sommeil. Partout, vous lirez les mêmes conseils que vous connaissez sûrement :

- Se dépenser autant que possible, fatiguer son corps avant d'aller dormir
- Éviter les écrans quelques heures avant le coucher, car l'exposition à la lumière bleue excite le cerveau
- Ne pas consommer d'excitants (comme la caféine) après 18h
- Manger léger avant de dormir, pour que la digestion ne soit pas un frein à l'endormissement

- ...

Mais ces gestes ne règlent pas le problème ! Ce sont des conseils pour mettre toutes les chances de son côté, pas une vraie solution... Or, **l'insomnie** par exemple, l'un des troubles du sommeil les plus graves, **est une vraie maladie**. On ne peut pas la soigner à coups d'astuces éventées, comme le croient tous ceux qui vous donnent des conseils parce que « le sommeil, ça concerne tout le monde ». Vous avez besoin qu'on vous prenne au sérieux, et c'est l'objet de ce message.

Si vous êtes sujet à des problèmes de sommeil quels qu'ils soient :

- Insomnies
- Sommeil trop léger
- Réveils nocturnes
- Difficultés à vous rendormir
- ...

J'ai une bonne nouvelle pour vous.

**Il existe un moyen simple pour espérer retrouver le sommeil dès ce soir.** Un accompagnement unique, qui ne nécessite aucun médicament, aucun effort, et qui ne vous fait prendre aucun risque. Lisez bien ce qui suit : c'est l'occasion unique de reprendre votre vie en main !

## La méthode révolutionnaire pour bien dormir dès ce soir

Je suis Eric Müller, rédacteur en chef de la lettre **Néo-Nutrition**, et directeur de la rédaction des **Dossiers de Santé & Nutrition** et de **Solutions Naturopathie**.

J'ai été insomniaque pendant plus de vingt-cinq ans. Cette maladie a duré jusqu'à récemment. Pendant ces longues années, je n'ai jamais voulu me soigner car **j'ai cru que c'était ma nature**, et qu'il fallait m'y habituer.

Le déclic s'est fait le jour de l'anniversaire de ma femme, lorsque toute la famille a raté l'avion à cause de moi – une erreur bête qui rendait mon visa invalide. Nous partions en

Floride pour célébrer son anniversaire **le soir-même** dans un superbe restaurant.

Je vous laisse imaginer l'énervement, les disputes, l'immense déception, la consternation sur tous les visages, et l'argent gaspillé.

Tout ça parce que j'étais extenué par le manque de sommeil au moment de la réservation.

Ce jour-là, je me suis dit que c'était allé trop loin... que le manque de sommeil pesait trop lourd sur ma vie, sur mes relations familiales, et sur nos finances personnelles.

J'ai réalisé qu'étant déjà **incapable de m'occuper de moi-même**... je ne pourrai jamais être le père responsable sur lequel ma famille devrait pouvoir compter. Et que si je ne voulais pas que ma vie se termine en échec, il fallait que je me reprenne en main.

Ce jour-là, j'ai décidé de me soigner. Comme je ne savais pas par où commencer, j'ai tout essayé :

- Prendre des **tisanes de plante**, une ou deux heures avant le coucher, à base de millepertuis, de camomille, de tilleul, de verveine ou de valériane...
- Utiliser des compléments naturels pour dormir, comme les extraits de griffonia, la **mélatonine** ou le 5-HTP, de préférence trente minutes avant d'aller dormir
- Me rendre à des séances **d'acupuncture** et de **shiatsu** plusieurs fois par mois, ainsi qu'à des cours de yoga
- Faire du sport à haute intensité : course à pied, natation, aviron... avant de finir par un sauna
- Prendre le temps de **méditer une fois par jour**, pour retrouver la sérénité qui me manquait au moment de dormir

J'ai même fini par essayer la psychanalyse, en quête d'un traumatisme sous-jacent à résoudre...

Après six mois, le constat était accablant : **rien n'avait marché.**

Je me suis d'abord senti condamné. Mais je n'ai pas abandonné mes recherches, et j'ai fini par trouver la solution au hasard d'une rencontre.

La méthode qui m'a permis de retrouver le sommeil était beaucoup plus simple que je ne l'imaginai. En la découvrant, je me suis même senti bête d'être resté tant d'années mal dans ma peau, épuisé et irritable, alors que **j'aurais pu être débarrassé de mon problème en quelques jours !**

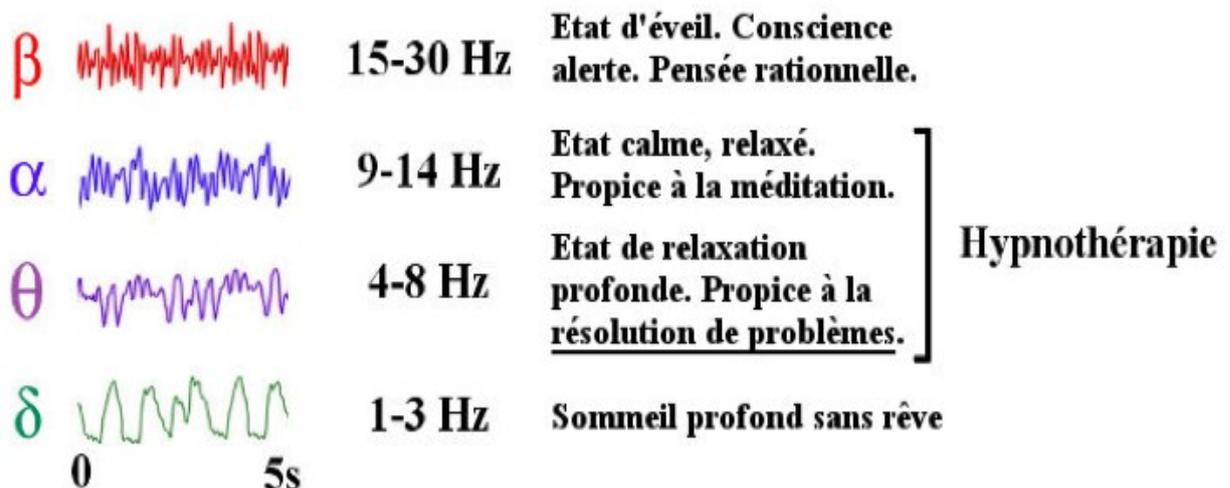
Je ne vous fais pas attendre plus longtemps : cette méthode, c'est **l'hypnothérapie**.

## Une nouvelle « star » parmi les médecines douces

Son fonctionnement est simple. Il n'y a rien de magique dans l'hypnothérapie, c'est scientifiquement prouvé [9]. L'hypnothérapie peut vous libérer des pensées obsédantes qui vous gardent éveillé la nuit.

Pendant une séance d'hypnothérapie, l'hypnothérapeute vous fait progressivement entrer dans un état de transe proche du sommeil : l'état hypnagogique. Cet état est même mesurable par la longueur de vos ondes cérébrales :

### ONDES CEREBRALES NORMALES CHEZ L'ADULTE



Sans que vous ne le perceviez, l'hypnothérapeute vous fait aller et venir entre des **états de conscience différents**, à mi-chemin entre éveil et sommeil.

Peu à peu, il abolit la distance entre les deux états... La frontière entre éveil et sommeil devient poreuse, et votre esprit reprend l'habitude de passer de l'un à l'autre.

C'est à ce moment que l'hypnothérapeute vous abandonne sur ce pont qu'il vient de construire vers l'endormissement.... Vous pouvez glisser peu à peu vers un sommeil

réparateur... **dès la première séance !**

Soudain, vous épousez la forme de votre matelas, et une douce torpeur vous envahit. Vous êtes complètement détendu. Votre conscience se met en veille peu à peu. Les pensées ralentissent, s'amenuisent. Vous entrez dans un état de **parfaite relaxation**. Vos paupières se ferment toutes seules... et quand vous les rouvrez, c'est le matin.

**Vous venez de dormir sept heures (et pour vous, c'est déjà énorme !)**. Vous vous levez sans mal, votre esprit est vif et votre corps reposé. Un sentiment de plénitude vous accompagne. Vous repensez à ce qui s'est produit la veille au soir...

Pour vous faire dormir, l'hypnothérapeute n'a pas de baguette magique : ses outils sont les mots, la voix, la tonalité... C'est un procédé qui semble mystérieux, mais ne vous y trompez pas : **tout est maîtrisé**.

L'hypnothérapeute utilise une technique qu'on appelle « **induction** ». Elle permet de désarmer votre cerveau pendant quelques instants, pour vous emmener dans un état où vous pourrez vous détendre et régler vos problèmes les plus profonds. L'objectif est de **mettre à nu votre inconscient** pour dialoguer avec lui, et résoudre les nœuds profonds.

Je vous rassure : sous hypnose, vous gardez votre libre-arbitre. Il est impossible de vous imposer quoi que ce soit. En revanche, l'hypnothérapie peut vous aider à **soulager de maux et conflits profonds**, que la médecine classique est incapable de traiter !

Ce n'est donc pas surprenant que l'hypnothérapie soit utilisée pour lutter contre les troubles alimentaires, les phobies, les addictions, les syndromes post-traumatiques... **ainsi que l'insomnie !**

Aujourd'hui, les hôpitaux et CHU de Paris, Nantes, Strasbourg, Bordeaux, Grenoble... ont tous leurs hypnothérapeutes. En effet, sous l'hypnose vous êtes anesthésié, ce qui permet de pratiquer des chirurgies légères sans avoir recours à des anesthésiants chimiques qui ont de nombreux effets indésirables.

## Comment j'ai retrouvé le sommeil rapidement

Et si je vous parle d'anesthésie, ce n'est pas par hasard. Imaginez : si l'hypnothérapie est capable de vous anesthésier, alors à plus forte raison **elle est capable de vous endormir**.

Ce ne sont pas des paroles en l'air : l'hypnothérapie m'a rendu le sommeil. C'est pourquoi

je la défends personnellement, en connaissance de cause.

Après vingt-cinq ans d'insomnies, **il m'a fallu quelques jours pour retrouver le sommeil**. Ce sont des **enregistrements audio**, enregistrées par mon hypnothérapeute, qui m'ont permis de retrouver des nuits paisibles.

La première séance d'hypnothérapie a tellement bien marché que je n'ai pas pu l'écouter jusqu'au bout... Les deux nuits suivantes ont été un peu plus agitées, mais à partir de la quatrième, je m'endormais systématiquement en une vingtaine de minutes.

Pendant 30 jours, j'ai écouté ces bandes son tous les soirs avant de dormir. Je ne vais pas vous mentir : c'était plus que nécessaire.

Puis j'ai commencé à avoir peur de perdre ces enregistrements. Je craignais de ne pas pouvoir trouver le sommeil sans ma séance d'hypnothérapie, tant c'était puissant. Et quand j'ai sauté le pas... bonne surprise : **je m'endormais naturellement**.

Il m'est arrivé de rechuter, et de passer quelques nuits à mal dormir. Mais honnêtement, cela fait plus d'un an que je dors nettement mieux. Et quand c'est le cas... je refais quelques séances d'hypnothérapie pour me remettre sur les rails. De toute façon, **j'ai toujours sur moi les enregistrements qui m'ont rendu le sommeil** : je ne risque plus de passer vingt-cinq ans à mal dormir !

## Comment choisir un bon hypnothérapeute

Avant Internet, il était compliqué de trouver un hypnothérapeute compétent qui puisse vous rendre le sommeil. Les médecines douces étaient encore largement « *clandestines* », faute de reconnaissance.

Aujourd'hui, il existe de nombreux services qui vous proposent de vaincre les troubles du sommeil sans médicaments.

Mais c'est toujours le même problème : Qui croire ? Comment être sûr que cela va fonctionner ?

La plus grande difficulté est de trouver un hypnothérapeute compétent. Il n'existe pas de diplôme d'État, ni de formations accréditées par le ministère de la Santé pour faire le tri entre les experts et les charlatans.

Voilà pourquoi les « bons plans » s'échangent parmi les cercles d'initiés, ou se trouvent

sur un coup de chance... Mais **votre santé ne doit pas dépendre de votre réseau, ni de votre chance.**

Eric Müller