

## Insomnies

Qui n'a pas un jour souffert d'insomnie ? On a beau essayé de compter les moutons, le sommeil ne vient pas et les heures s'égrainent...

On essaie les tisanes... Le problème est qu'on se réveille pour des besoins naturels...

Et vient le temps où on commence à prendre un 1er somnifère, puis deux, puis on se rend compte au bout d'un certain temps qu'il est difficile de les arrêter.

Bref ! Quand l'insomnie s'installe, on a beau appeler cela une nuit blanche, on passe des heures sombres !!!

Certains se disent alors qu'il leur faudrait peut-être trouver un moyen plus naturel pour renouer avec de vraies nuits reposantes.

A ceux-là, je propose d'essayer les fleurs de Bach.

Bien sûr, ce n'est pas une panacée ni une solution miracle !

Les fleurs de Bach peuvent faire cependant partie de votre protocole pour retrouver un sommeil réparateur.

Tout simplement parce que les troubles du sommeil sont souvent liés à un stress excessif, à des périodes de vie difficiles à traverser, à des angoisses, etc...

L'avantage est qu'elles n'engendrent pas d'accoutumance et peuvent donc être essayées sans risque.

Un autre avantage est qu'elles peuvent être prise en même temps qu'un somnifère (ou tout autre thérapie, d'ailleurs) sans inconvénient.

En fait, là où le somnifère pallie ponctuellement à la difficulté d'endormissement, les fleurs de Bach accompagnent pour régler le fond du problème. Elles vont rééquilibrer progressivement les émotions à l'origine de votre mauvais sommeil et faire en sorte qu'au bout d'un certain temps, le somnifère ne soit même plus nécessaire.

Un autre avantage est que non seulement elles permettront de meilleures nuits mais aussi de faire face, dans la journée, aux difficultés qui sont causes de cette dégradation du sommeil. De même, elles aideront à mieux supporter le manque de sommeil lui-même engendrant du stress qui perturbe le sommeil et ainsi de suite... donc, à briser un engrenage difficile à arrêter.

Enfin elles peuvent être données à des enfants même tout jeunes car eux aussi peuvent avoir parfois des difficultés de sommeil. Cela même pour des petits bébés qui ne font pas leur nuit sans raison apparente.

Alors, pensez-y lorsque le sommeil vous fait défaut...

Hélène